

Spécial 10 ans – La semaine en mouvement: Plan d'activités

Le plan d'activités sert de fil rouge pour une semaine en mouvement. Il est divisé en sept domaines: endurance, mobilité, force, coordination, jeux, échauffement et relaxation. Les deux activités quotidiennes sont ainsi choisies pour satisfaire les différents groupes cibles.

		Lundi	Mardi	Mercredi
Enfants	Activation quotidienne	Vingt minutes de yoga	Vingt minutes de yoga	Vingt minutes de yoga
Jeunes à seniors		Les cinq tibétains	Les cinq tibétains	Les cinq tibétains
Enfants	Endurance			Jeux en plein air
Jeunes à seniors			Endurance ludique	
Enfants	Mobilité			
Jeunes à seniors				S'étirer après l'entraînement

A télécharger: Notre plan d'activités (pdf); Modèle de plan d'activités (doc)

La structure de ce plan est purement indicative. Les activités peuvent être combinées de diverses façons. Les recommandations d'activité physique de l'Office fédéral du sport OFSPO est une aide à la planification. De manière générale, il est conseillé de pratiquer au moins 30 minutes de mouvement d'intensité moyenne cinq fois par semaine ou 30 minutes de mouvement d'intensité moyenne trois jours par semaine plus 30 minutes de mouvement d'intensité élevée une fois par semaine.

Notre séquence de yoga de 20 minutes se prête bien à une activation quotidienne. Et pour conclure la journée ou s'offrir une petite pause au cours de celle-ci, nous vous suggérons une douzaine d'exercices de détente.

Un mode de vie sain

Endurance

- La régularité est la clé. Bougez aussi souvent que possible et planifiez vos activités dans votre emploi du temps quotidien.
- 10'000 pas par jour sont préconisés: tondre le gazon, se déplacer à pied jusqu'au centre commercial ou emprunter les escaliers contribuent à atteindre cet objectif!
- L'endurance est améliorée lors d'un effort de 3 à 10 km ou d'au moins 20 minutes.

Force

- Pratiquez une à deux activités par semaine pour renforcer la musculature.
- Au début, choisissez quelques exercices et effectuez une à deux séries de 10 à 12 répétitions par exercice.
- Lorsque la réalisation de l'exercice devient trop facile, augmentez le nombre de séries et/ou de répétitions.
- Monter des bouteilles de PET de la cave ou arroser des fleurs avec un arrosoir renforcent les muscles des avant-bras!

Mobilité

- Étirez-vous aussi souvent que possible durant la journée et ajoutez des exercices appropriés dans votre routine.
- Faites ces exercices avant, pendant ou après une activité physique. En se lavant les dents ou assis à son bureau, c'est aussi possible!
- Contracter et relâcher la musculature, mobiliser les articulations et étirer individuellement les différents groupes musculaires permettent d'accroître la mobilité.
- Attention: en cas d'hyperlaxité, il est impératif d'effectuer un entraînement de force pour stabiliser les articulations.

Coordination et jeux

- Jongler, se tenir en équilibre sur un muret ou enchaîner des pas de danse stimulent la communication entre le cerveau et les muscles qui participent à l'exécution du mouvement souhaité.
- Jouer est synonyme de plaisir: laissez les enfants vous inspirer et intégrez leurs idées.
- Soyez prudents lors de formes de jeu intensives ou impliquant de brusques changements de direction: si vous n'avez plus pratiqué de telles activités depuis un certain temps, engagez-vous progressivement et choisissez les bons partenaires de jeu.

Relaxation

- C'est dans le calme que réside la force: les pauses sont un excellent pourvoyeur d'énergie.
- Une alimentation équilibrée et une hydratation en suffisance sont importantes et bénéfiques pour l'organisme.
- Prévoyez de dormir suffisamment.
- Une promenade en plein air, un bain chaud ou un massage doux des mains et des pieds favorisent un retour au calme et l'endormissement.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO