

Préconisations d'organisation et de sécurité

Covid-19 :

Suivre l'actualité et recommandations du gouvernement que nous essayerons de résumer au mieux dans les prochains articles.

Lieu : OBLIGATOIRE avant tout échauffement

Assure-toi que l'espace proche de toi est suffisant pour réaliser ton activité physique pour ne pas te blesser. Tu peux réaliser l'activité physique dans ton appartement ou maison !

Échauffement : OBLIGATOIRE avant toute activité physique

- Mobilisation articulaire : chevilles / genoux / bassin / épaules / coudes / poignets / tête (non – oui – cercles)
- Augmentation du rythme cardiaque et température musculaire : sautille sur place / écarte et rapproche tes jambes latéralement
- Gammes athlétiques : montée de genoux / talons-fesses / pas chassés / cloche-pied

Activité physique choisie : tu peux en faire plusieurs par jour !

- Marcher
- Courir
- **1 Défi par jour sera communiqué (défis variés)**
- Renforcement musculaire
- Exemple d'activité sur le blog de l'Association Sportive (as voltaire)

Fin d'activité : on te le conseille

- Retour au calme : allonge-toi et concentre-toi sur ta respiration en ayant les yeux fermés.
- Étirements : des muscles principaux utilisés doit être étiré entre 20 et 30 secondes