

Chers élèves,

Le sport reste une fabuleuse source de défenses immunitaires. Aussi, je vous propose de faire chaque jour (repos tous les 5 jours) un peu d'activité physique fondée sur du gainage (15 minutes maximum) et sur une activité physique légère (marche, footing lent, ménage de la maison, corde à sauter...). Au minimum, vous aurez 30' environ d'activité physique à réaliser que vous pourrez séquencer selon les temps disponibles.

Dans un premier temps vous trouverez dans ce document, quelques informations tirées d'un article du Dr CASCUA (médecin du sport) « Quel sport contre les virus » du 12/03/2020 dans docdusport.com (<https://www.docdusport.com/quel-sport-contre-les-virus/>).

Voici quelques extraits intéressants à retenir :

« le sport peut vous aider à éviter ce type d'infection. Encore faut-il le pratiquer de façon adaptée. Explications et conseils pratiques !

Depuis longtemps, les médecins se sont intéressés aux liens entre l'exercice et les maladies infectieuses. En 2010, le Docteur NIEMAN a publié une étude de référence sur le sujet. Elle a été publiée dans le très sérieux « [journal sport of médecine](#) ». Il a suivi 1200 personnes pendant 12 semaines de la saison froide. Plus les individus étaient actifs moins ils tombaient malades. Ceux qui faisaient du sport 5 fois par semaines réduisaient de 43% le nombre de jours où ils étaient enrhumés. De plus, les symptômes étaient plus modérés et moins invalidants. »

« PEDERSEN a mis en évidence que la pratique du [cyclisme](#) de loisir diminuait les infections bénignes du nez, de la gorge et des oreilles. Voilà qui correspond à la dose classiquement proposée pour la santé et le bien-être à savoir 3 entraînements par semaine de 30 minutes à 1 heure, à intensité moyenne telle que vous puissiez « parler mais pas chanter ».

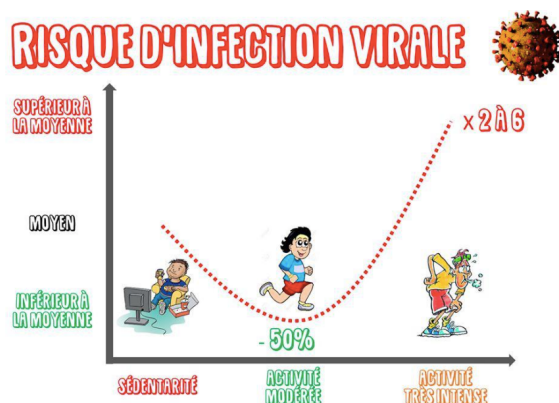
« Choisir de vous bouger le matin plutôt que le soir constitue le deuxième points clés à retenir ! En effet, à l'issue de l'accalmie nocturne de la circulation, les polluants se sont largement évacués. Alors, il vous faut rentrer en action avant le rush automobile qui débute entre 7H30 et 8 heures dans les grandes métropoles. »

« Le sport peut aussi avoir les effets d'une véritable séance de kinésithérapie respiratoire. La chaleur produite par la contraction musculaire réchauffe les voies aériennes et favorise la sécrétion du mucus qui piège les microbes et les ramène vers la bouche et le nez pour être éliminés. Les cahots de la course à pied décrochent efficacement cette production organique dévolue au nettoyage des voies respiratoires. »

« Il est nécessaire de mentionner un autre bienfait du sport pour lutter contre les infections. Vous le savez, seules 25% des calories que vous brûlez se transforment en énergie mécanique. Le reste devient de la chaleur ! Bref, le sport accroît votre température corporelle. Voilà qui ressemble étrangement à la fièvre ! Et si l'évolution a sélectionné ce processus en présence de microbes, c'est que ces derniers n'apprécient guère de mijoter à température élevée ! »

Mais ATTENTION,

« LE SPORT INTENSIF FINIT PAR EPUISER LES RESERVES DE GLOBULES BLANCS »



«PETERS a surveillé 140 marathoniens. Il constate que le nombre d'infections respiratoires augmentent parallèlement au kilométrage hebdomadaire. Ces coureurs se montraient particulièrement vulnérables à l'issue des séances intenses et des compétitions. Pendant l'exercice, les globules blancs passent toujours dans le sang mais l'effort est si intense ou prolongé que la rate et les ganglions finissent par épuiser leurs stocks. Du coup, après de tels entraînements, le taux de globules blancs circulants s'effondre pendant plus de 6 heures. Il reste inférieur à la normale tout au long de la journée suivante. »

« Les études mettent en évidence que la salive des sportifs surentraînés est appauvrie en anticorps. De plus, les muqueuses respiratoires ont été asséchées par l'accroissement du flux d'air inhérent à l'essoufflement. Le mucus, la sécrétion des cellules locales, a disparu. Voilà qui est préjudiciable car cette substance visqueuse est chargée de piéger les microbes. Elle forme un véritable tapis roulant mobilisé par les cils respiratoires qui remonte jusqu'à la bouche ou le nez afin d'être évacué en toussant, en crachant ou en éternuant ! »

« EN BREF: Pour que le sport vous aide à lutter contre les virus ...

- Pratiquez 3 fois par semaine, 30 minutes à 1 heure, à intensité modérée. Une quantité supérieure est envisageable mais ne finissez pas fatigué.
- Pensez au rameur et à la musculation pour drainer vos poumons
- Evitez les secteurs pollués et surpeuplés
- Mettez quelques gouttes d'huile essentielle sur votre maillot
- Terminez par un peu de relaxation ou de méditation
- Enchaînez avec un bain chaud de 20 minutes »

Dans un deuxième temps, je vous invite à visionner quelques vidéos ludiques et bien réalisées de l'émission « c'est pas sorcier » :

<https://www.youtube.com/watch?v=9p4FLk2VxRw> (Faire du sport c'est physique et chimique)

<https://www.youtube.com/watch?v=XKwLo8HKE5Y> (muscle et souplesse, c'est pas d'la gonflette)

<https://www.youtube.com/watch?v=SzOuXSDwbnI> (A quoi les muscles servent-ils ?)

<https://www.youtube.com/watch?v=lzbcwsHy4v8> (squelette, les sorciers tombent sur un os)

<https://www.youtube.com/watch?v=uyR-3yzIDYA> (Sélection pour les JO d'hiver)

https://www.youtube.com/watch?v=DHdAd_ri4NE (Ski, surf et sun)

https://www.youtube.com/watch?v=khib_Znhrg8 (rugby , au cœur de la mêlée)

<https://www.youtube.com/watch?v=XRSnKkJm3w> (roller, skate et bmx, comme sur des roulettes)

<https://www.youtube.com/watch?v=LgHgOxtonmM> (le corps humain)

Enfin, dans un dernier temps, vous commencez le « challenge gainage » (activité n°1) en suivant le programme ci-joint. Lors de votre retour au collège, nous ferons un petit test pour voir le travail effectué et réaliserons un petit défi collectif.

Dans le même temps vous pouvez combiner ce travail de gainage avec le circuit 7 minutes (activité n°2) dont vous trouverez les exercices détaillés en annexes. Quoiqu'il en soit, nous vous conseillons de pratiquer une activité par demi-journée. Vous pourrez également, afin de suivre votre activité journalière, remplir le tableau présent en dernière page à l'image du travail produit lors du cycle de demi-fond.

Bon courage à vous et n'hésitez pas à nous faire un retour via pronote si vous rencontrez le moindre problème.

O.L.








ATTENTION / RAPPEL : Avoir une activité modérée correspond à maximum 80% de votre FC (source : club des cardiologues du sport) . Ne dépassez donc pas cette valeur ! Aussi à partir de votre FC max connue lors des tests de VMA ou à partir de la FC max théorique (formule 220-age avec pour un jeune de 13 ans $(220 - 13) = 207$ de FC MAX, on a :







**Formule à utiliser pour 80% : $(FC \text{ max } \times 80) / 100$
 $(207 \times 80) / 100 = 165,6$ soit environ 166 pulsations max**

CHALLENGE 30 JOURS

DE GAINAGE du collège Arthur Rimbaud



1 - Planche	2 - Planche Pieds écartés	3 - Planche sur coudes	4 - Superman	5 - Planche sur un coude + bras tendu	6 - idem avec l'autre coude au sol	7 - Planche latérale sur un coude	8 - idem avec l'autre coude au sol
							

<input type="checkbox"/> JOUR 1 2 ROTATIONS 10s gainage/10s récup	<input type="checkbox"/> JOUR 2 2 ROTATIONS 10s gainage/10s récup	<input type="checkbox"/> JOUR 3 2 ROTATIONS 10s gainage/5s récup	<input type="checkbox"/> JOUR 4 2 ROTATIONS 10s gainage/5s récup	<input type="checkbox"/> JOUR 5 
<input type="checkbox"/> JOUR 6 2 ROTATIONS 15s gainage/10s récup	<input type="checkbox"/> JOUR 7 2 ROTATIONS 15s gainage/10s récup	<input type="checkbox"/> JOUR 8 2 ROTATIONS 15s gainage/5s récup	<input type="checkbox"/> JOUR 9 2 ROTATIONS 15s gainage/5s récup	<input type="checkbox"/> JOUR 10 
<input type="checkbox"/> JOUR 11 3 ROTATIONS 15s gainage/10s récup	<input type="checkbox"/> JOUR 12 3 ROTATIONS 15s gainage/10s récup	<input type="checkbox"/> JOUR 13 3 ROTATIONS 15s gainage/5s récup	<input type="checkbox"/> JOUR 14 3 ROTATIONS 15s gainage/5s récup	<input type="checkbox"/> JOUR 15 
<input type="checkbox"/> JOUR 16 3 ROTATIONS 20s gainage/10s récup	<input type="checkbox"/> JOUR 17 3 ROTATIONS 20s gainage/10s récup	<input type="checkbox"/> JOUR 18 3 ROTATIONS 20s gainage/5s récup	<input type="checkbox"/> JOUR 19 3 ROTATIONS 20s gainage/5s récup	<input type="checkbox"/> JOUR 20 
<input type="checkbox"/> JOUR 21 3 ROTATIONS 25s gainage/10s récup	<input type="checkbox"/> JOUR 22 3 ROTATIONS 25s gainage/10s récup	<input type="checkbox"/> JOUR 23 3 ROTATIONS 25s gainage/5s récup	<input type="checkbox"/> JOUR 24 3 ROTATIONS 25s gainage/5s récup	<input type="checkbox"/> JOUR 25 
<input type="checkbox"/> JOUR 26 3 ROTATIONS 30s gainage/15s récup	<input type="checkbox"/> JOUR 27 3 ROTATIONS 30s gainage/15s récup	<input type="checkbox"/> JOUR 28 3 ROTATIONS 30s gainage/10s récup	<input type="checkbox"/> JOUR 29 3 ROTATIONS 30s gainage/10s récup	<input type="checkbox"/> JOUR 30 

- ✓ **1 ROTATION = les 8 exercices de gainage** enchainés et entrecoupés du temps de pause donné.
- ✓ **ATTENTION** au placement de votre dos. Le corps doit être aligné. Une attention particulière est portée sur le superman où l'on cherchera à ne pas créer une hyperlordose trop prononcée (dos creusé)

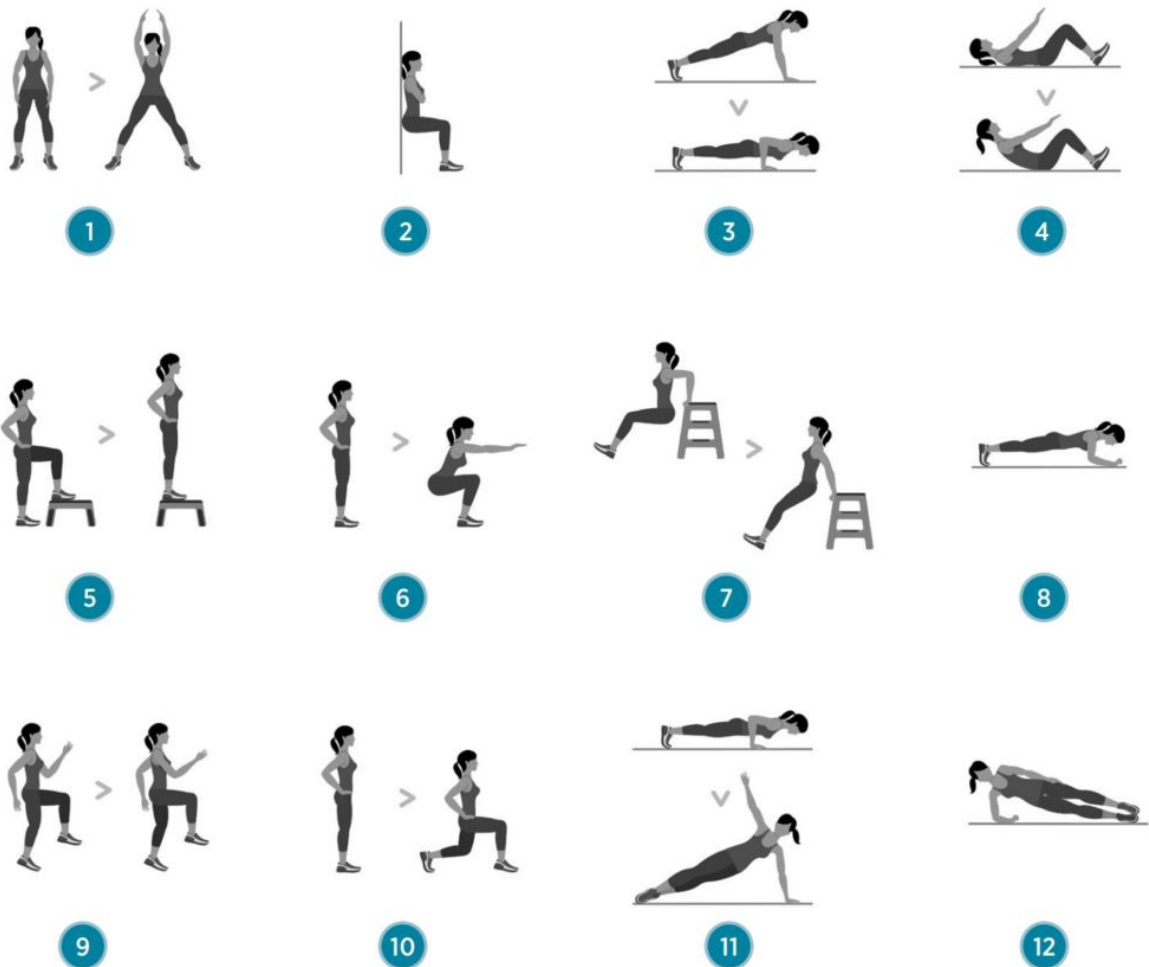
ANNEXES
LA SEANCE DE 7'

Quelle est donc cette fameuse séance de 7 minutes ?

Source EPSRégal (<https://www.epsregal.fr/continuite-pedagogique-eps/>)

Elle est très simple et consiste à faire **12 exercices pendant 30 secondes chacun, à l'intensité modérée, et en prenant 10 secondes de repos (et pas une de plus !)** entre chaque exercice.

Les 12 exercices sont :



1. Les Jumpings Jacks

Tu sautes en écartant les jambes et en levant les bras au-dessus de la tête. Puis tu sautes à nouveau en remettant les jambes et les bras en position normale. Et ainsi de suite.

2. La chaise

Tu t'assois contre un mur, **les cuisses à l'horizontale, à 90 degrés par rapport au mur**. Le dos est collé au mur.

3. Les pompes

En appui sur les mains et les pieds, le corps gainé, abdominaux et fessiers contractés. Les pieds sont joints, et les mains écartées un peu plus que la largeur des épaules. **Il s'agit d'abaisser tout le corps en restant gainé**, grâce à l'unique travail des bras. Le corps descend jusqu'à ce que la poitrine frôle le sol. Les coudes ne doivent pas pointer vers l'extérieur mais **doivent rester le long du corps** de manière à former un angle de 0 à 40° avec celui-ci.

Si les pompes « classiques » sont trop difficiles pour toi, il est possible de faire des pompes sur les genoux en veillant à garder **un bon alignement genoux-bassin-épaules**.

4. Les abdominaux

Allongé, les jambes fléchies, les pieds posés près des fesses. Monter le buste pour amener ses paumes de main au-dessus des genoux. Puis redescendre le buste mais sans poser les omoplates au sol. **Eviter les abdos avec les mains derrière la nuque** car, au fil des répétitions et de la fatigue, on a tendance à tirer sur la nuque.

5. Monter et descendre d'une chaise

Toujours à intensité maximale, il s'agit d'enchaîner pendant 30 secondes des montées et descentes d'une chaise (ou d'un step ou d'une marche d'escalier).

6. Les squats

Debout, les jambes légèrement écartées, plier les jambes pour **amener les cuisses à l'horizontale**. Veiller à ce que les genoux restent au-dessus des pieds. Les fesses vont vers l'arrière (comme si on voulait s'asseoir sur une chaise). Le dos, droit, s'incline légèrement vers l'avant. Lors de la remontée, veiller à **contracter les abdominaux et les fessiers**.

7. Les dips sur chaise

Ou sur un banc ou une marche d'escalier. Tu es dos à la chaise, pieds au sol, les fesses dans le vide. Tu tiens en équilibre sur tes mains avec les bras et avant-bras qui forment un angle de 90 degrés. Ensuite, tu remontes à la force de tes triceps jusqu'à ce que tes bras soient tendus. Puis tu redescends et ainsi de suite pendant 30 secondes.

8. La planche

En appui sur les avant-bras et les pointes de pieds, garder le corps gainé avec les **abdominaux et les fessiers contractés**. Tenir la position sans bouger pendant 30 secondes.

9. Course sur place

Il s'agit de courir sur place en montant les genoux afin d'amener **les cuisses à l'horizontale**. S'aider des bras pour rester équilibré. Garder le buste droit.

10. Les fentes















Debout, avancer la jambe droite puis la fléchir pour amener **la cuisse à l'horizontale tout en amenant le genou gauche près du sol**. Puis remonter et faire la même chose avec la jambe gauche.

11. Pompes avec rotations

A la fin de chaque pompe, **lever un bras au ciel en pivotant**. Changer de bras à chaque pompe.

12. La planche latérale

En appui sur un avant-bras (à 90 degrés par rapport à ton buste), **le corps gainé**, l'autre bras repose le long du corps. Au bout de 15 secondes, changer de côté.

Jour et heure	Durée de l'activité	Type d'activité (marche, défi gainage, 7' ...)	Sensations ressenties à la fin de la séance (entoure)	Fréquence cardiaque à la fin de l'exercice	Remarques
			 <p>Très facile Facile Moyen Difficile Très difficile</p>		
			 <p>Très facile Facile Moyen Difficile Très difficile</p>		
			 <p>Très facile Facile Moyen Difficile Très difficile</p>		
			 <p>Très facile Facile Moyen Difficile Très difficile</p>		
			 <p>Très facile Facile Moyen Difficile Très difficile</p>		
			 <p>Très facile Facile Moyen Difficile Très difficile</p>		
			 <p>Très facile Facile Moyen Difficile Très difficile</p>		
			 <p>Très facile Facile Moyen Difficile Très difficile</p>		
			 <p>Très facile Facile Moyen Difficile Très difficile</p>		
			 <p>Très facile Facile Moyen Difficile Très difficile</p>		
			 <p>Très facile Facile Moyen Difficile Très difficile</p>		
			 <p>Très facile Facile Moyen Difficile Très difficile</p>		
			 <p>Très facile Facile Moyen Difficile Très difficile</p>		
			 <p>Très facile Facile Moyen Difficile Très difficile</p>		