

Juillet - Août 2022

# SOL'AIR

Un été  
rempli d'activités

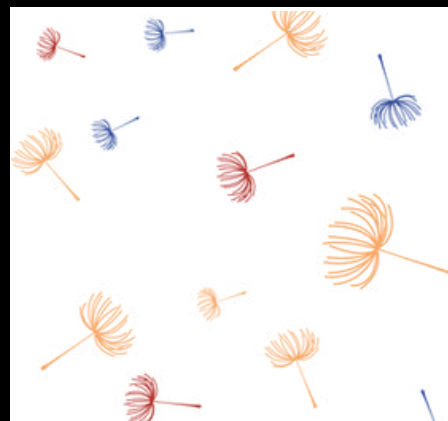


2

**"Ensemble, nous  
aurons plus de  
souffle"**

RÉSEAU AIR+R

Air+r



**"Il ne faut pas penser à l'objectif à atteindre, il faut seulement penser à avancer. C'est ainsi, à force d'avancer, qu'on atteint ou qu'on double ses objectifs sans même s'en apercevoir." - Bernard Werber**

# EDITO



C'est avec un immense plaisir que j'ai poursuivi ce projet qu'est le cahier de vacances pour pouvoir vous offrir ce volume 2. J'espère qu'il sera à la hauteur de vos attentes !

Ce projet est le fruit du travail de nombreuses personnes, internes mais aussi externes au Réseau Air+R, que je tiens particulièrement à remercier.

Vous avez été nombreux à nous faire des retours très constructifs sur le volume 1, et nous vous en remercions. Ainsi, vos conseils et vos envies m'ont permis d'adapter le contenu afin qu'il soit le plus plaisant et enrichissant pour vous.

Vos retours sur ce volume 2 seront de nouveau les bienvenus, et permettront de nous améliorer pour les étés futurs.

J'espère que vous prendrez du plaisir à réaliser les diverses activités proposées dans ce cahier de vacances. Je vous laisse les découvrir à votre rythme, en les adaptant à votre forme du jour et à la météo !

Merveilleux été à vous tous.



Margaux Parpirolles, Stagiaire au Réseau Air+R

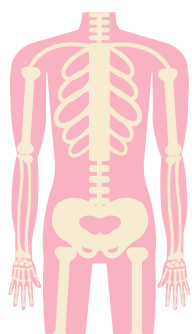
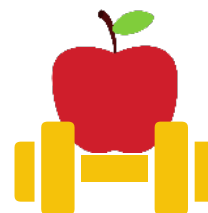


# Sommaire



- 01** *Échauffement / Assouplissements*
- 03** *Séance* - Renforcement des membres inférieurs
- 04** *Séance* - Renforcement des membres inférieurs
- 05** *Le Saviez-Vous ?* - L'hydratation
- 06** *Jeux* - Mots croisés : les muscles du corps humain
- 07** *Séance* - Équilibre
- 09** *Séance découverte* - Le Pilates
- 11** *Jeux* - Quiz de l'été

- 12** *Recette* - Muesli
- 13** *Séance* - Coordination et endurance
- 15** *Séance* - Endurance
- 17** *Jeux* - Anagrammes
- 18** *Le Saviez-Vous ?* - La nutrition
- 19** *Séance* - Endurance et renforcement musculaire
- 21** *Jeux* - Sudoku
- 22** *Recette* - Guacamole



- 23** *Séance découverte* - Le step
- 25** *Séance* - Équilibre et coordination
- 27** *Recette* - Smoothies
- 28** *Le Saviez-Vous ?* - Faits surprenants sur le corps humain
- 29** *Séance* - Renforcement des abdominaux et des dorsaux
- 31** *Séance découverte* - Le Do-In
- 33** *Séance* - Alphabexercice
- 35** *Jeux* - Réponses

## Sécurité



### Points importants

- Prenez de l'espace autour de vous, et assurez-vous d'avoir un sol plat, sans obstacles.
- Echauffez-vous avant de commencer chacune des séances.
- Respectez bien les consignes et/ou illustrations.
- Pendant les exercices gardez à l'esprit qu'il faut être précis dans les mouvements et non rapide.
- Pendant les exercices et les temps de repos pensez à votre respiration.
- Hydratez-vous entre chaque exercice et dès que vous en ressentez le besoin.

Gardez votre téléphone à côté de vous en cas de problème



# Échauffement

L'échauffement est indispensable pour préparer le corps et l'esprit à l'effort, et contribuer à prévenir les incidents.

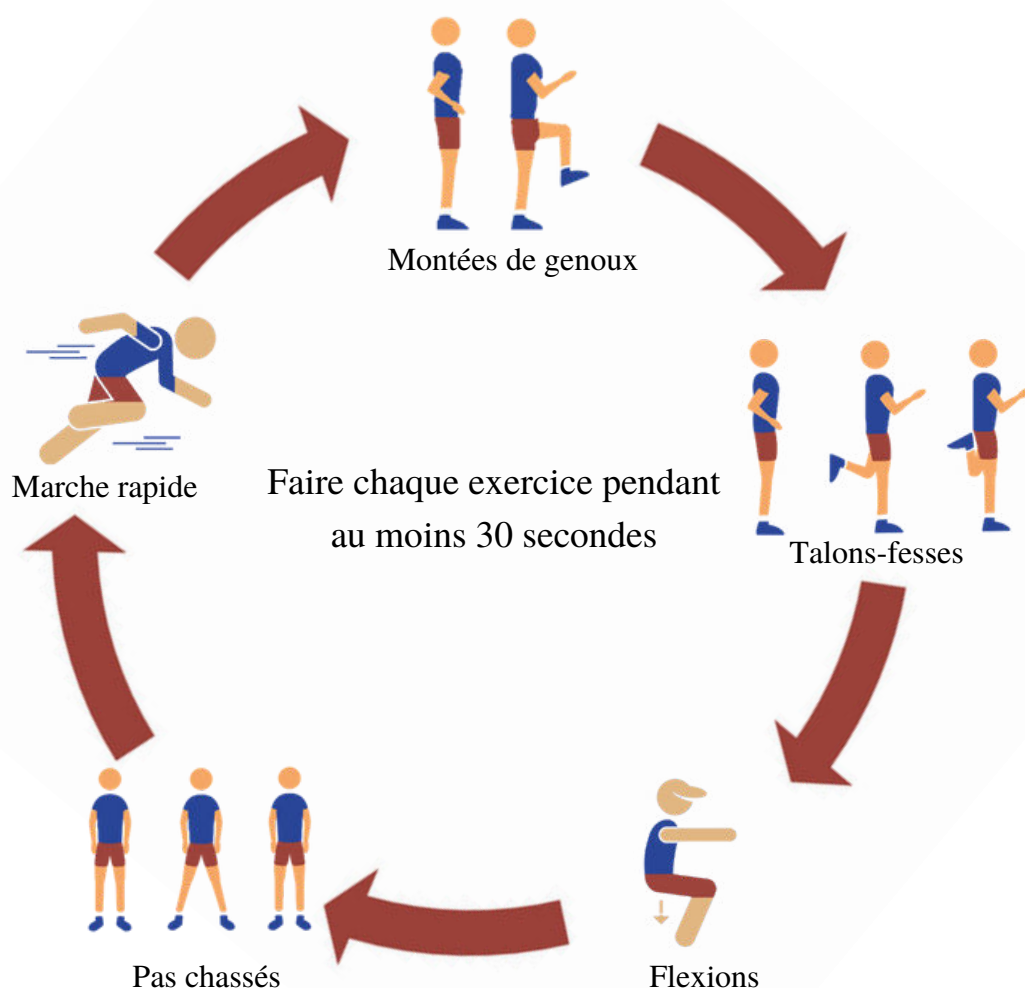
L'échauffement permet aux muscles de débiter leur effort en douceur. Il provoque une augmentation de la température du corps, ce qui permet une meilleure efficacité des réactions chimiques qui génèrent l'énergie.

Ici, nous vous proposons un circuit que vous pouvez réaliser avant vos séances. Si vous avez une routine que vous préférez, n'hésitez pas à faire votre échauffement habituel.

## Échauffement articulaire

Pour l'échauffement articulaire, vous pouvez mobiliser chaque articulation, pendant environ 15 secondes, comme vous avez l'habitude de faire en séance. Veillez à n'oublier aucune des articulations suivantes : **chevilles, genoux, hanches, épaules, coudes, poignets, doigts, cou.**

## Échauffement musculaire





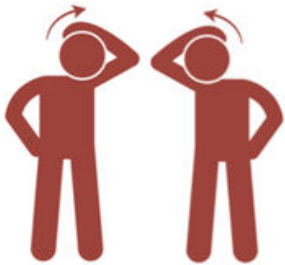
# Assouplissements



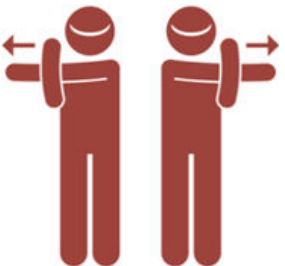
Les exercices d'assouplissement ne doivent surtout pas être faits par à-coups. L'étirement doit être continu et en douceur. Dès que vous ressentez l'étirement, maintenez la position 15 secondes.

N'hésitez pas à faire d'autres étirements que vous avez l'habitude de faire en séance.

## Haut du corps



Laissez tomber l'oreille sur l'épaule, si vous souhaitez étirer plus, venez poser votre main sur votre oreille.



Dos droit, collez votre bras contre vous et venez appuyer avec votre autre bras au niveau du coude.



Cherchez à vous grandir et étirez votre colonne vertébrale au maximum.

## Bas du corps



Attrapez votre cheville et gardez vos genoux collés.



Dos droit, attrapez une de vos jambes et tirez vers vous pour étirer le fessier.



Jambes légèrement écartées, descendre de façon contrôlée en soufflant.

# Renforcement des membres inférieurs

## Sécurité

- ✓ Prenez de l'espace autour de vous, et assurez-vous d'avoir un sol plat, sans obstacles.
- ✓ Echauffez-vous avant de commencer chacune des séances.
- ✓ Respectez bien les consignes et/ou illustrations.
- ✓ Pendant les exercices gardez à l'esprit qu'il faut être précis dans les mouvements et non rapide.
- ✓ Pendant les exercices et les temps de repos pensez à votre respiration.
- ✓ Hydratez-vous entre chaque exercice et dès que vous en ressentez le besoin.
- ✓ Gardez votre téléphone à côté de vous en cas de problème.

## La séance

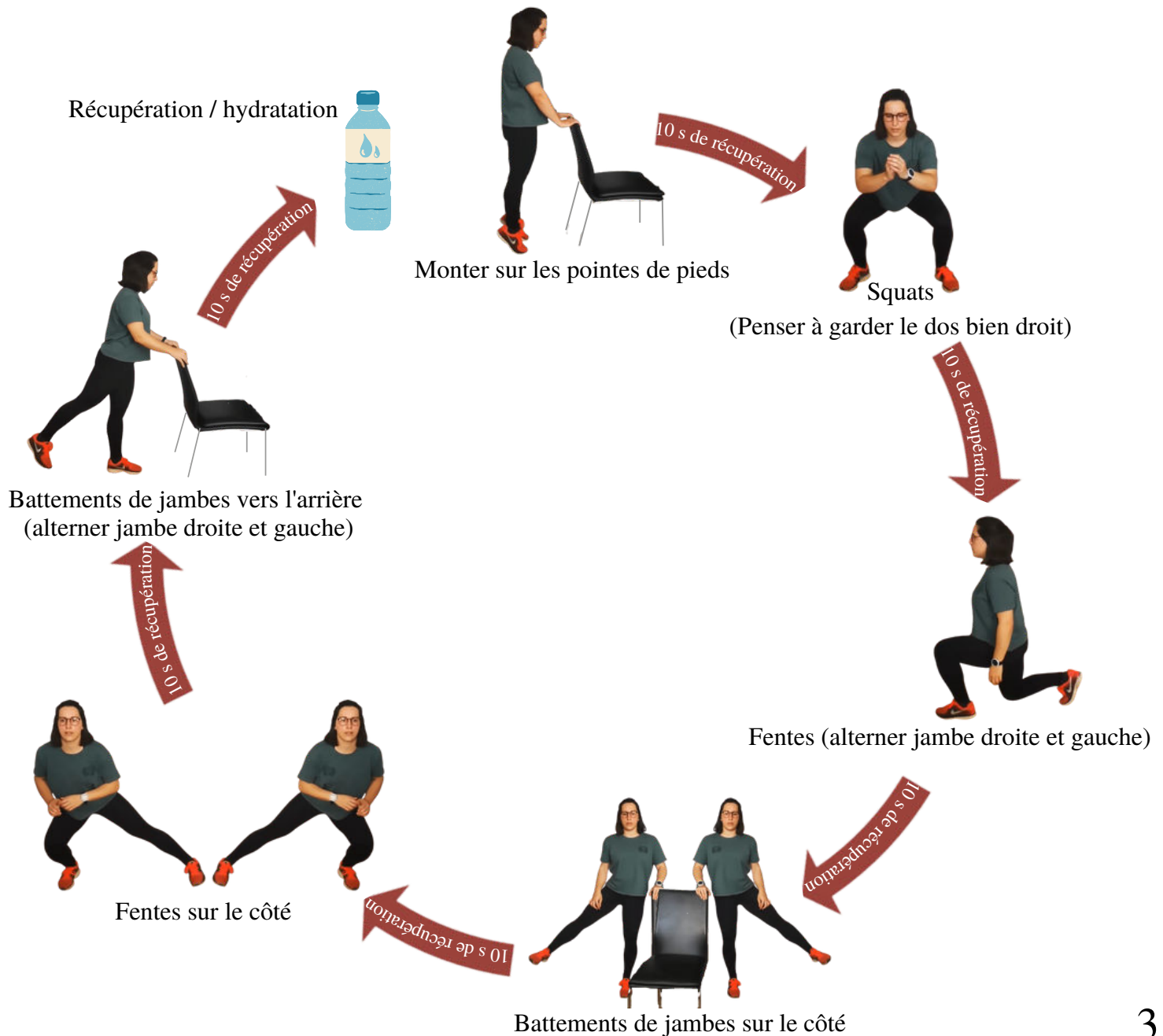
### Objectifs :

- Renforcement musculaire des membres inférieurs
- Gestion de l'effort

Durée : 20 minutes

Matériel : une chaise

**Consignes** : Faire chaque exercice pendant 30 secondes, avec 10 secondes de récupération entre chaque exercice. Faire 2 ou 3 séries suivant votre forme du jour, en prenant 2 minutes de récupération entre chaque série.



# Renforcement des membres supérieurs

## Sécurité

- ✓ Prenez de l'espace autour de vous, et assurez-vous d'avoir un sol plat, sans obstacles.
- ✓ Echauffez-vous avant de commencer chacune des séances.
- ✓ Respectez bien les consignes et/ou illustrations.
- ✓ Pendant les exercices gardez à l'esprit qu'il faut être précis dans les mouvements et non rapide.
- ✓ Pendant les exercices et les temps de repos pensez à votre respiration.
- ✓ Hydratez-vous entre chaque exercice et dès que vous en ressentez le besoin.
- ✓ Gardez votre téléphone à côté de vous en cas de problème.

## La séance

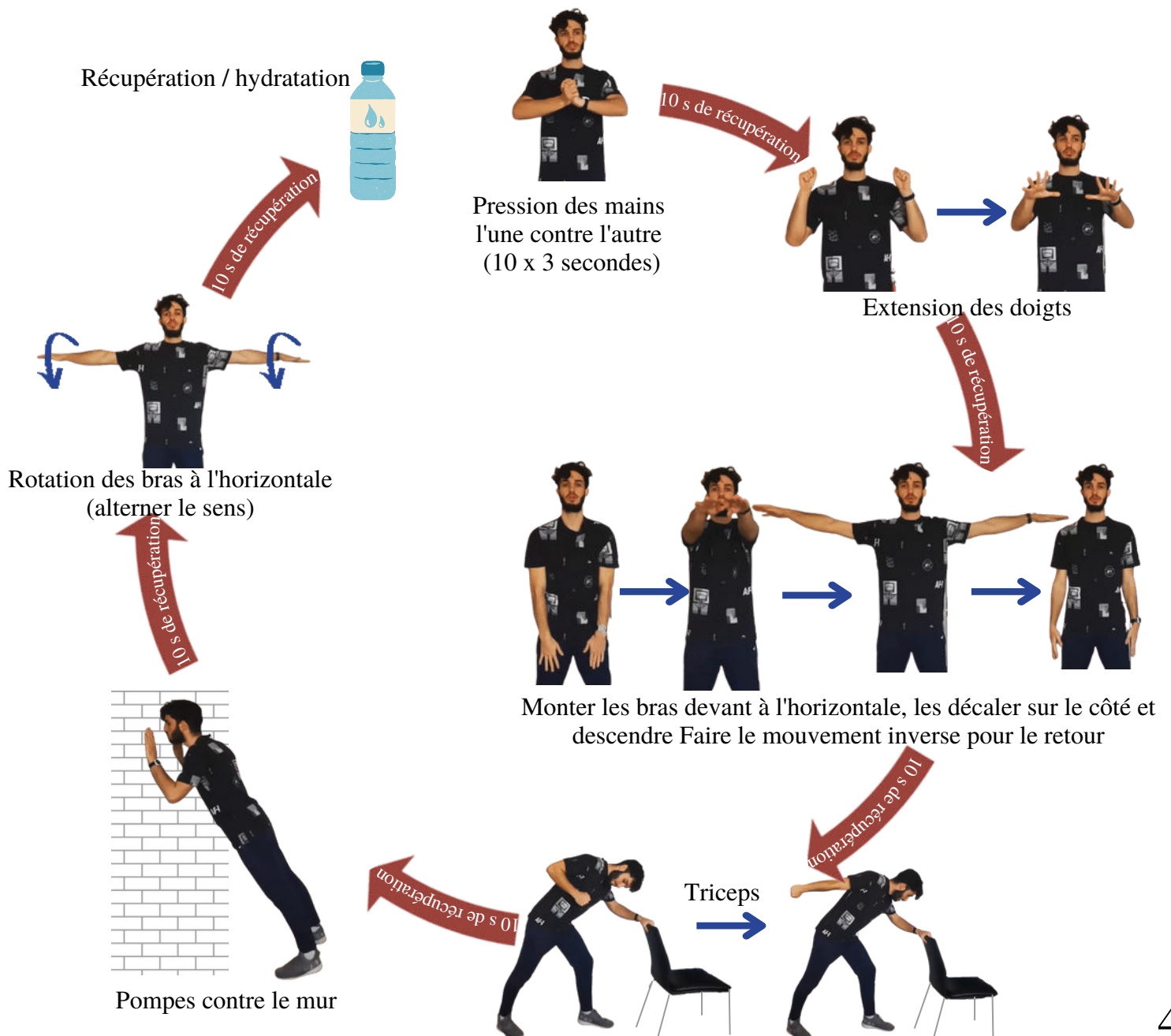
### Objectifs :

- Renforcement musculaire des membres supérieurs
- Gestion de l'effort

Durée : 20 minutes

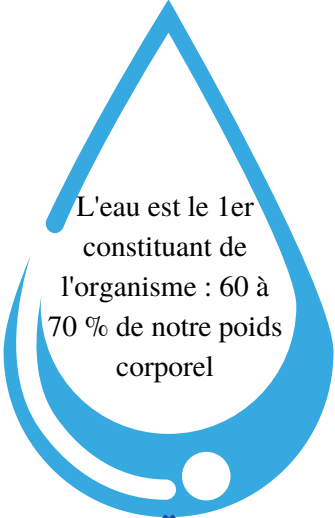
Matériel : une chaise

Consignes : Faire chaque exercice pendant 30 secondes, avec 10 secondes de récupération entre chaque exercice. Faire 2 ou 3 séries suivant votre forme du jour, en prenant 2 minutes de récupération entre chaque série. Si vous voulez rajouter de la difficulté, vous pouvez prendre des haltères ou des bouteilles d'eau dans les mains.



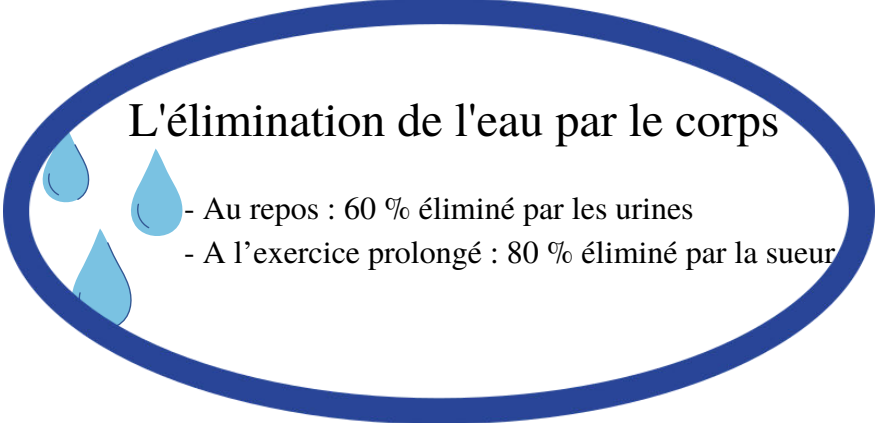
# Le saviez-vous ?

## L'hydratation



L'eau est le 1er constituant de l'organisme : 60 à 70 % de notre poids corporel

### L'élimination de l'eau par le corps

- 
- Au repos : 60 % éliminé par les urines
  - A l'exercice prolongé : 80 % éliminé par la sueur




Le tissu adipeux (graisse) est composé à **10 %** d'eau



Le tissu musculaire est composé à **73 %** d'eau

### Recommandations :

- 
- ✓ L'hiver : minimum 2 L d'eau par jour
  - ✓ L'été : minimum 2,5 à 3 L d'eau par jour

### L'importance de s'hydrater lors d'un effort physique



L'eau permet de refroidir le corps à l'effort.



Le fait de transpirer permet de réguler la température corporelle, et pour transpirer sans se déshydrater, il faut boire suffisamment !



Pendant l'effort, la réhydratation n'est pas totale, quelles que soient l'activité et son intensité : on ne compense que de 50 à 70 % des quantités perdues.



La sensation de soif est retardée par rapport à l'installation de la déshydratation. Il est donc important de boire régulièrement, même si l'on n'a pas soif. La sensation de soif diminue avec l'âge, il faut être d'autant plus vigilant !



**Il faut s'hydrater avant, pendant et après l'effort pour compenser la perte et ne pas être en déshydratation !**



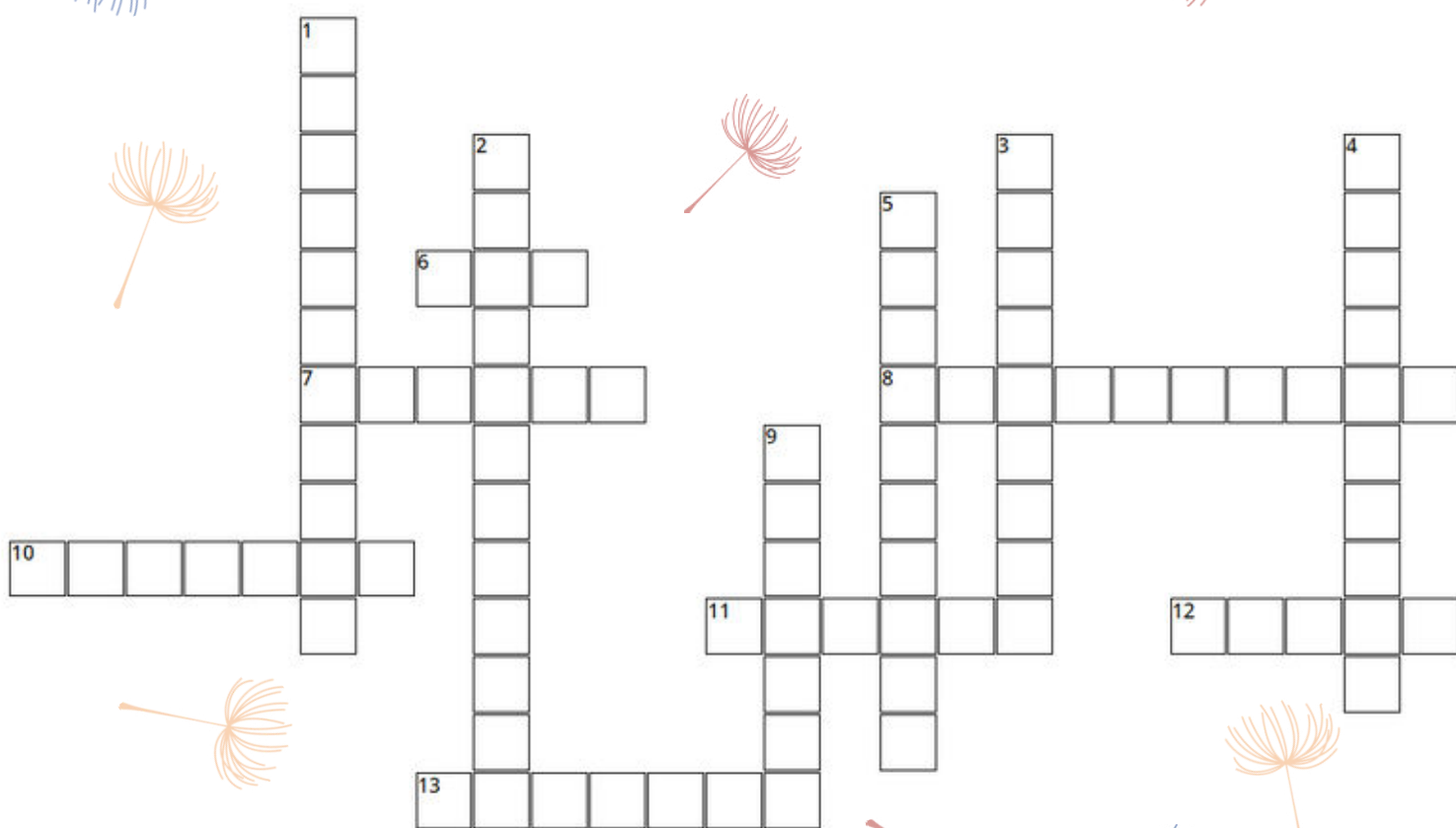
# Mots croisés

Les définitions sont notées en bas de la feuille en fonction de l'horizontalité ou de la verticalité du mot à trouver, et correspondent aux numéros notés dans les cases.

Attention : le mot numéro 5 est en 2 mots collés sans espace !

Vous pourrez retrouver les réponses à la page 35.

## Les muscles du corps humain



### Horizontal

6. Composé principal des muscles
7. Relie les muscles aux os
8. Muscle principal de la respiration
10. Groupe musculaire du dos
11. Permet la flexion de l'avant-bras sur le bras
12. Muscle qui assure la circulation sanguine
13. Grand muscle triangulaire placé en haut du dos /  
Forme géométrique

### Vertical

1. Muscle du sourire
2. Muscle le plus puissant
3. Muscles les plus actifs
4. Muscles qui permettent la flexion du tronc sur les  
jambes et inversement
5. Muscle le plus volumineux
9. Muscle de la continence urinaire et fécale

# Équilibre

## Sécurité

- ✓ Prenez de l'espace autour de vous, et assurez-vous d'avoir un sol plat, sans obstacles.
- ✓ Echauffez-vous avant de commencer chacune des séances.
- ✓ Respectez bien les consignes et/ou illustrations.
- ✓ Pendant les exercices gardez à l'esprit qu'il faut être précis dans les mouvements et non rapide.
- ✓ Pendant les exercices et les temps de repos pensez à votre respiration.
- ✓ Hydratez-vous entre chaque exercice et dès que vous en ressentez le besoin.
- ✓ Gardez votre téléphone à côté de vous en cas de problème.

## La séance

### Objectif :

- Améliorer l'équilibre statique et dynamique

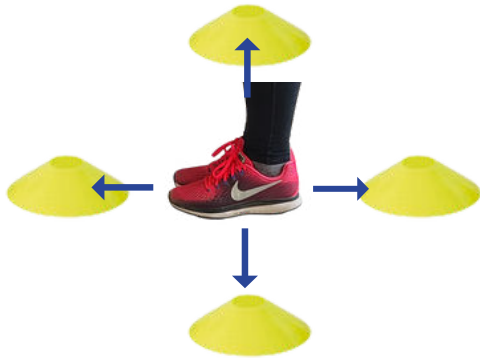
Durée : 15 minutes

Matériel : 4 plots / bouteilles d'eau / repères au sol

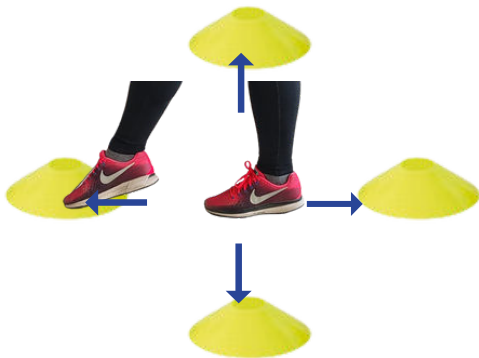
**Consignes** : Faire chaque exercice lentement en étant dans la maîtrise du mouvement. Vous pouvez mettre une chaise à côté de vous pour vous stabiliser pendant les exercices.

Pour tous les exercices, rester dans le même axe, en regardant toujours dans la même direction.

Faire chaque exercice 3 fois, puis passer au suivant.

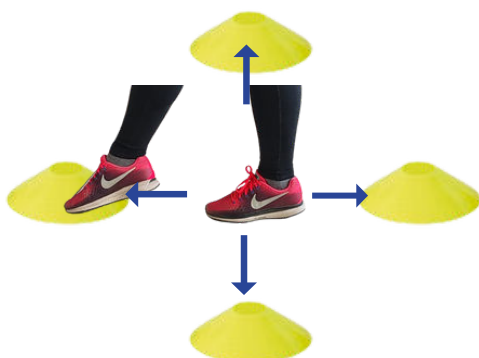


Se placer au centre des plots. Faire un pas en direction de chaque plot, en revenant au centre entre chaque.



Se placer au centre des plots.

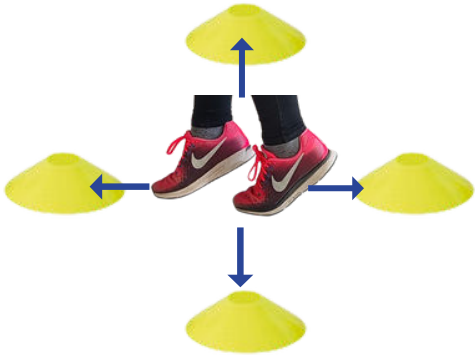
1. Pointer le pied droit en direction de chaque plot, en revenant au centre entre chaque.
2. Pointer le pied gauche en direction de chaque plot, en revenant au centre entre chaque.



Se placer au centre des plots.

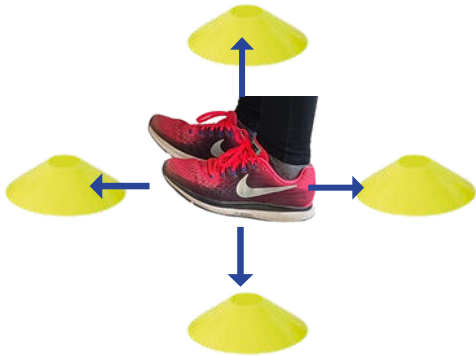
1. Pointer le pied droit en direction de chaque plot, sans revenir au centre.
2. Pointer le pied gauche en direction de chaque plot, sans revenir au centre.

# Équilibre



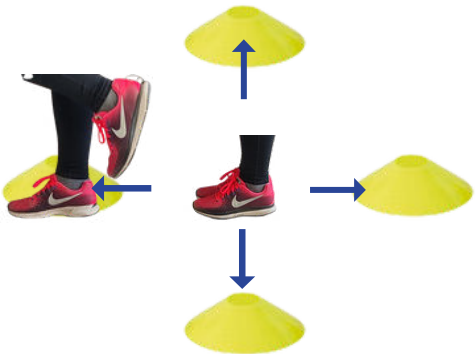
Se placer au centre des plots. Se déplacer sur la pointe des pieds sur tous les mouvements de l'exercice, en allant jusqu'au plot.

1. Se déplacer vers l'avant puis revenir au centre en marche arrière.
2. Se déplacer vers la droite en petits pas sur le côté puis revenir au centre.
3. Se déplacer vers l'arrière en marche arrière puis revenir au centre.
4. Se déplacer vers la gauche en petits pas sur le côté puis revenir au centre.



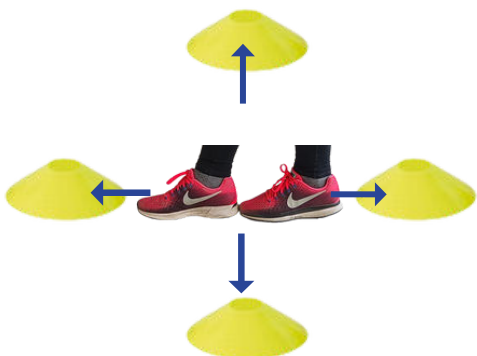
Se placer au centre des plots. Se déplacer sur les talons sur tous les mouvements de l'exercice, en allant jusqu'au plot.

1. Se déplacer vers l'avant puis revenir au centre en marche arrière.
2. Se déplacer vers la droite en petits pas sur le côté puis revenir au centre.
3. Se déplacer vers l'arrière en marche arrière puis revenir au centre.
4. Se déplacer vers la gauche en petits pas sur le côté puis revenir au centre.



Se placer au centre des plots. Revenir au centre après chaque étape.

1. Faire un pas en avant avec le pied droit et rester en équilibre 5 s.
2. Faire un pas sur la droite avec le pied droit et rester en équilibre 5 s.
3. Faire un pas en arrière avec le pied gauche et rester en équilibre 5 s.
4. Faire un pas sur la gauche avec le pied gauche et rester en équilibre 5 s.

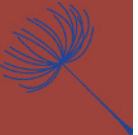


Se placer au centre des plots. Marcher en tandem sur tous les mouvements de l'exercice, en allant jusqu'au plot.

1. Se déplacer vers l'avant puis revenir au centre en marche arrière.
2. Se déplacer vers la droite en pas croisés sur le côté puis revenir au centre.
3. Se déplacer vers l'arrière en marche arrière puis revenir au centre.
4. Se déplacer vers la gauche en pas croisés sur le côté puis revenir au centre.



# Découverte du Pilates



## Qu'est-ce que c'est ?

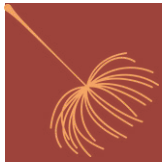
Le Pilates est une activité physique développée au début du XXe siècle par Joseph Pilate, un passionné de sport et du corps humain. Le Pilates se pratique principalement au sol sur un tapis, mais il peut également se pratiquer assis sur une chaise ou un swiss ball, ou debout. Lors d'une séance, l'objectif est de mettre en action, en alternance, l'ensemble des groupes musculaires.

### Il y a 8 points clés :

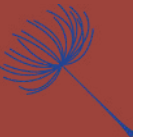
- La maîtrise du mouvement** : chaque mouvement, du début à la fin, doit être maîtrisé dans l'espace et dans le temps.
- La respiration** : c'est une composante essentielle. On respire profondément avec le thorax pour muscler et tonifier les abdominaux.
- La fluidité** : le corps est presque toujours en mouvement, mais ces derniers sont lents car on les réalise en faisant appel aux muscles profonds. C'est la coordination entre le système nerveux et le système musculo-articulaire qui permet cette fluidité.
- La précision** : les exercices s'enchaînent de façon précise en supprimant les mouvements parasites.
- La concentration** : chaque mouvement et chaque respiration doivent être réfléchis et venir du centre du corps.
- Le centrage** : quel que soit l'exercice, on doit rentrer le ventre afin de faire travailler ses abdominaux profonds.
- La stabilité** : c'est la capacité de garder immobile une partie du corps et en particulier celle du torse qui fait partie de l'élégance de cette méthode.
- La relaxation** : afin de détendre et de relâcher ses muscles et de travailler au mieux ses amplitudes.

## Quels sont ses bienfaits ?

- Atténue les douleurs rachidiennes
- Améliore la posture et l'équilibre
- Sculpte la silhouette en raffermissant les muscles et en relâchant les tensions
- Allonge les muscles et renforce le réflexe myotatique (cœur)
- Renforce la sangle abdominale
- Augmente les amplitudes articulaires
- Améliore la respiration et son rythme
- Améliore la coordination des gestes
- Apporte un bien-être mental
- Réduit le stress et l'anxiété
- Apporte une détente générale
- Améliore la condition physique
- Aide à la rééducation en général



# Découverte du Pilates



## La séance

**Consignes** : découvrez ces 4 mouvements à votre rythme. Pensez à votre respiration à chaque mouvement.

### Mouvement 1



**Position de départ** : assis sur le devant d'une chaise ou sur un ballon, jambes écartées largeur de bassin. Une main posée derrière la tête et l'autre au niveau des lombaires, paumes vers l'arrière.

**Inspiration** : chercher l'extension de la colonne thoracique tout en cherchant l'allongement de la colonne vertébrale et de la nuque, sans bouger les lombaires.

**Expiration** : Relâcher et revenir en position de départ.

**Répétitions** : 10.

### Mouvement 2



**Position de départ** : assis sur le bord d'une chaise ou sur un ballon, pieds écartés largeur de bassin, épaules relâchées.

**Inspiration** : emmener le bras au-dessus de la tête en se penchant vers le côté opposé au bras.

**Extension** : revenir à la position de départ.

**Répétitions** : 10 (5 de chaque côté).

### Mouvement 3



**Position de départ** : debout pieds écartés largeur d'épaules, jambes légèrement fléchies.

**Expiration** : enrôler la colonne vertébrale, vertèbre après vertèbre jusqu'au sol si possible.

**Inspiration** : remonter vertèbre par vertèbre.

**Répétitions** : 5.

### Mouvement 4



**Position de départ** : avant-bras contre le mur, pieds largeur de bassin. Chercher l'allongement de la colonne.

**Inspiration** : inspirer sans gonfler le ventre.

**Expiration** : expirer en creusant le ventre.

**Répétitions** : entre 5 et 10.



# Le QUIZZ de l'été



Répondez aux questions en entourant la bonne réponse. Vous pourrez retrouver les réponses à la page 35. Bonne chance !

1. Pratiquer une activité physique aide à mieux dormir ?

Vrai - Faux

2. Le sommeil a-t-il un effet sur la mémoire ?

Oui - Non

3. A quoi sert la vitamine D ?

Au transit intestinal - A fixer le calcium sur les os - Protecteur des maladies

4. Qu'est-ce qui participe à la mémoire ?

Boire du lait de soja - Manger du poisson - Avoir une alimentation équilibrée

5. Quel est le poids du cerveau d'un homme adulte ?

1,3 kg - 1,5 kg - 1,7 kg

6. Combien de neurones composent le cerveau ?

100 000 - 100 millions - 100 milliards

7. Combien de temps met l'information pour passer du bout du doigt au cerveau ?

0,23 s - 0,003 s - 0,000023 s





# Recette de muesli



## **Ingrédients pour 2 personnes :**

- ✂ 50 g de flocons d'avoine
- ✂ 10 g de noisettes
- ✂ 10 g d'amandes
- ✂ 10 g de noix de cajou
- ✂ 1 pincée de sel
- ✂ 1/2 c. à s. d'huile de tournesol
- ✂ 1/2 c. à s. de miel liquide
- ✂ 20 g de compote de pomme
- ✂ Facultatif : sucre roux selon vos goûts

## **Préparation :**

1. Préchauffer le four à 180° C.
2. Dans un saladier mélanger les flocons d'avoine, les noisettes, les amandes et les noix de cajou.
3. Ajouter le miel, l'huile de tournesol, la compote, le sel et le sucre (facultatif).
4. Étaler le tout sur une plaque recouverte de papier cuisson.
5. Faire cuire 40 min à 1 h à 180° C.
6. Une fois sorti du four et refroidi, concassez-le et gardez-le dans une boîte hermétique, en verre de préférence.

## **Conseils de dégustation :**

Vous pouvez le manger au petit déjeuner avec du lait ou du fromage blanc.

N'hésitez pas à rajouter des fruits frais et/ou des fruits secs !

Vous pouvez également rajouter des pépites de chocolat pour plus de gourmandise.



# Coordination et endurance

## Sécurité

- ✓ Prenez de l'espace autour de vous, et assurez-vous d'avoir un sol plat, sans obstacles.
- ✓ Echauffez-vous avant de commencer chacune des séances.
- ✓ Respectez bien les consignes et/ou illustrations.
- ✓ Pendant les exercices gardez à l'esprit qu'il faut être précis dans les mouvements et non rapide.
- ✓ Pendant les exercices et les temps de repos pensez à votre respiration.
- ✓ Hydratez-vous entre chaque exercice et dès que vous en ressentez le besoin.
- ✓ Gardez votre téléphone à côté de vous en cas de problème.

## La séance

### Objectifs :

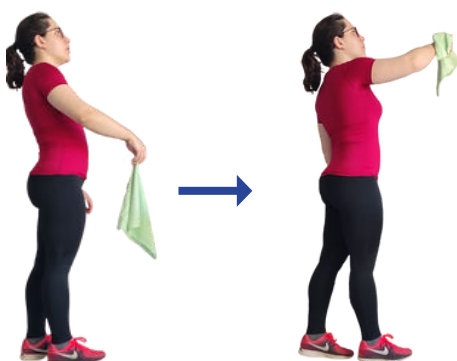
- Améliorer la coordination
- Gestion de l'effort

Durée : 20 minutes

Matériel : un mouchoir / torchon

Consignes : Bien libérer l'espace autour de soi.

Les exercices peuvent s'effectuer sur place ou en mouvement suivant la place que vous avez autour de vous. Effectuez chaque exercice à votre rythme pendant 45 s, prendre 15 s de récupération et passez au suivant. Répétez la série 3 fois, en prenant 2 à 3 minutes de pause pour vous hydrater entre chaque série.



Marcher en lançant le mouchoir devant soi et en le rattrapant avec la même main. Alternier main droite et main gauche.



Marcher en lançant le mouchoir devant soi et en le rattrapant avec l'autre main.

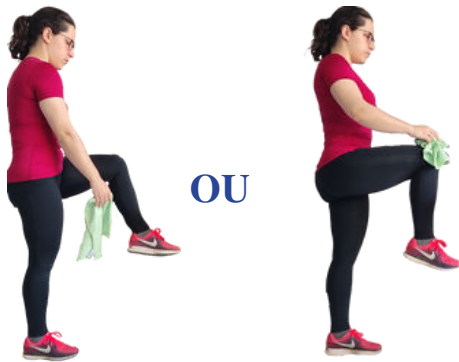
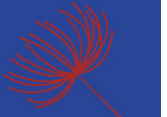


Marcher en passant le mouchoir autour de soi.





# Coordination et endurance



Faire des montées de genoux en passant le mouchoir sous la jambe qui monte, ou en touchant le genou qui monte.



Faire des pas sur le côté en lançant le mouchoir d'une main à l'autre. Alternier des pas vers la gauche et vers la droite.



Faire 2 – 3 pas chassés vers la droite puis 2 – 3 pas chassés vers la gauche en passant le mouchoir autour de soi. Changer régulièrement le sens de rotation du mouchoir.



Jumping jake en passant le mouchoir au-dessus de la tête

# Endurance

## Sécurité

- ✓ Prenez de l'espace autour de vous, et assurez-vous d'avoir un sol plat, sans obstacles.
- ✓ Echauffez-vous avant de commencer chacune des séances.
- ✓ Respectez bien les consignes et/ou illustrations.
- ✓ Pendant les exercices gardez à l'esprit qu'il faut être précis dans les mouvements et non rapide.
- ✓ Pendant les exercices et les temps de repos pensez à votre respiration.
- ✓ Hydratez-vous entre chaque exercice et dès que vous en ressentez le besoin.
- ✓ Gardez votre téléphone à côté de vous en cas de problème.

## La séance

### Objectifs :

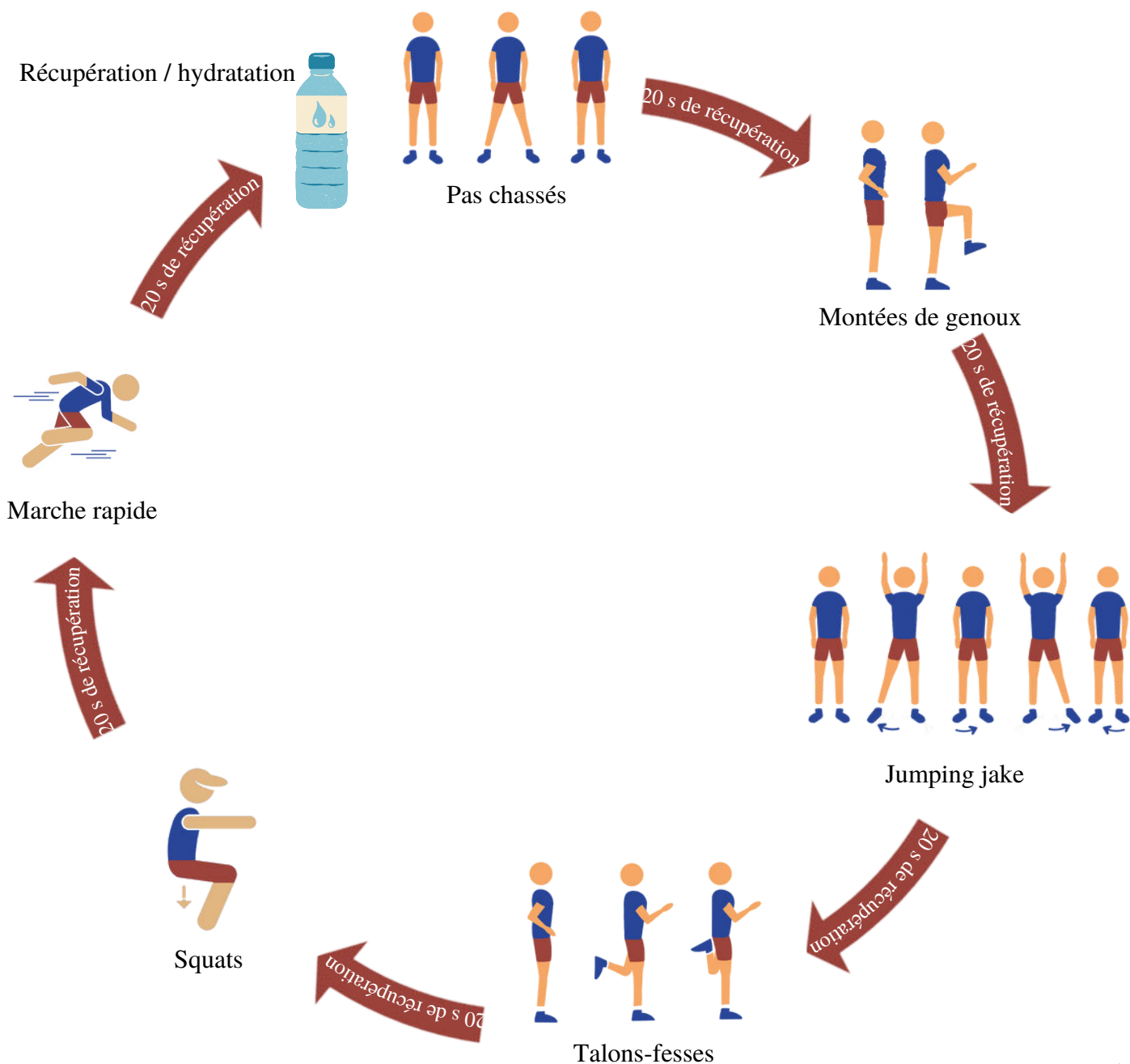
- Gestion de l'effort
- Renforcement musculaire des membres inférieurs

Durée : 25 minutes

Matériel : aucun

Consignes : Faire chaque exercice à votre rythme pendant 40 s, avec 20 s de marche de repos entre chaque. Si c'est trop difficile pour vous, vous pouvez faire 30 s d'exercice et 30 s de marche de repos.

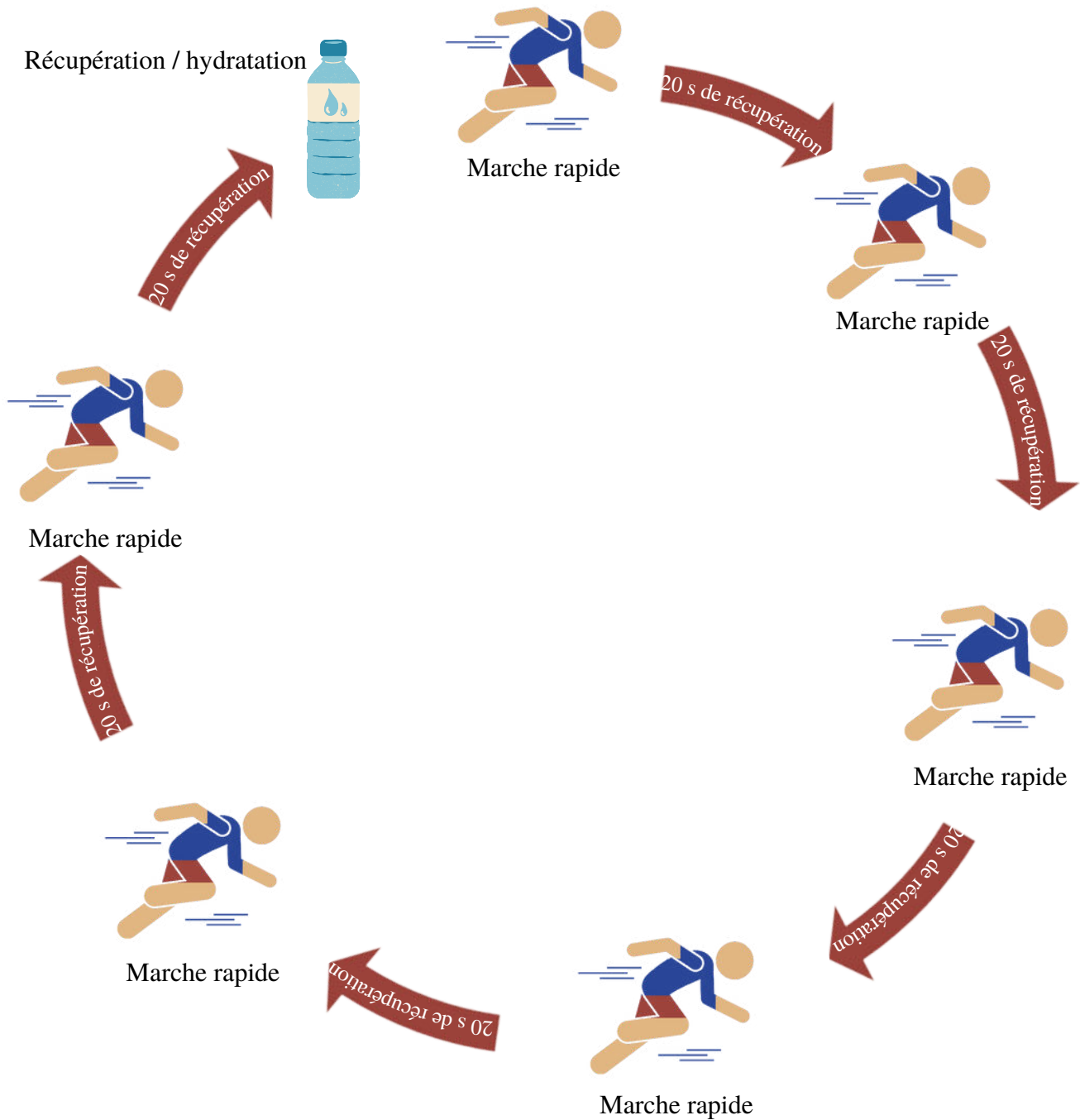
Faire 2 ou 3 série suivant votre forme du jour, en prenant 3 minutes de récupération entre chaque.



# Endurance

Si vous avez la place, ou la possibilité d'aller dans un parc, je vous propose une façon de varier l'exercice d'endurance précédent. Vous pouvez remplacer les exercices sur les temps d'effort par de la marche rapide. Il y aura donc 40 s de marche au rapide suivi de 20 s de marche de repos, et ce sur 6 minutes.

Si c'est trop difficile, vous pouvez également faire 30 s de marche rapide et 30 s de marche de repos.

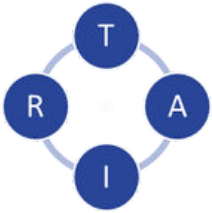




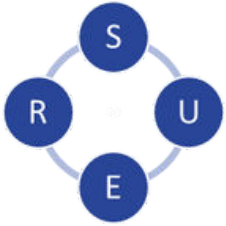
# Anagrammes



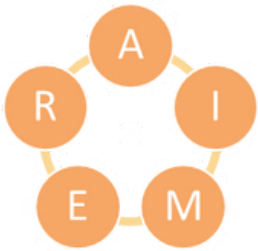
Retrouver les mots pouvant être construits avec les lettres proposées. Vous pourrez retrouver les réponses à la page 36.



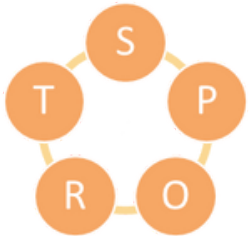
-----  
-----



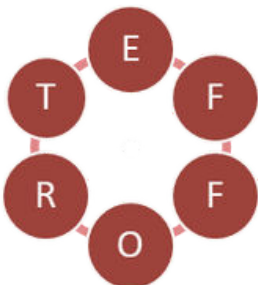
-----  
-----



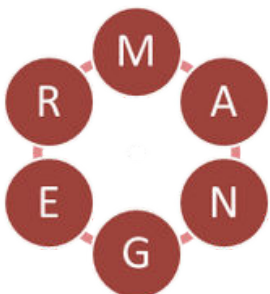
-----  
-----



-----  
-----



-----  
-----



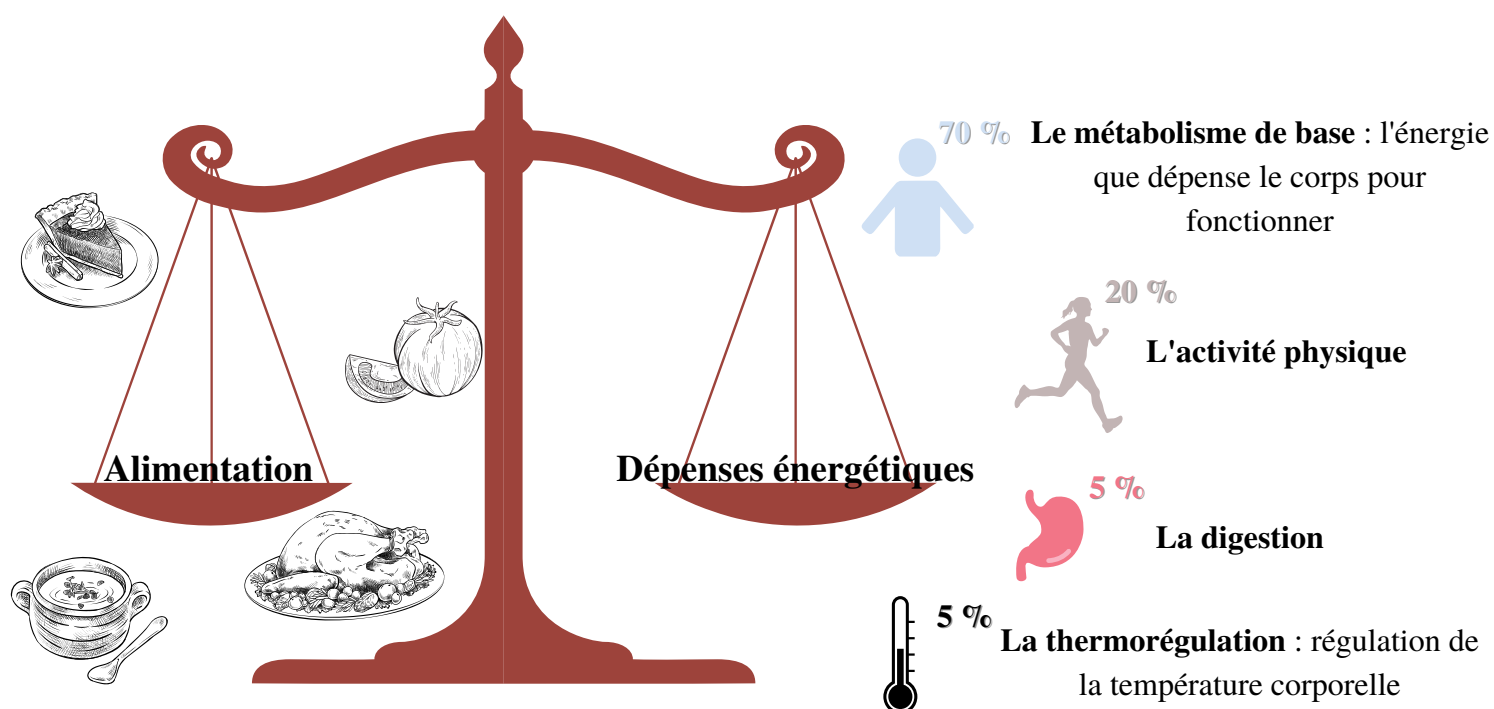
-----  
-----

# Le saviez-vous ?

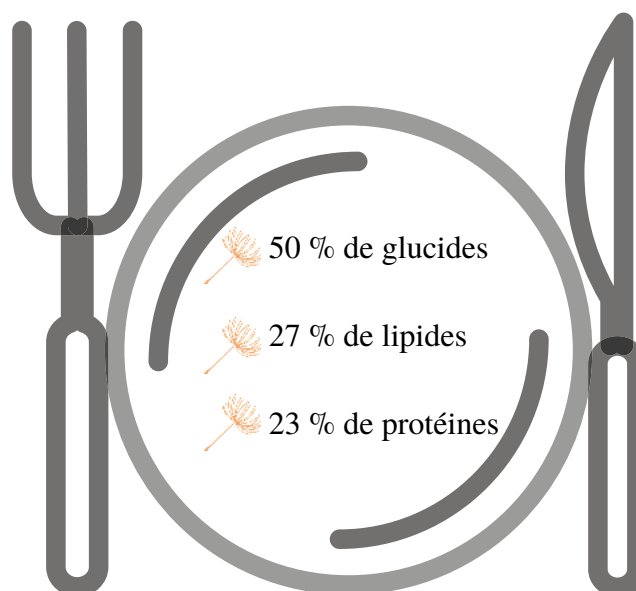
## La nutrition

### La nutrition, c'est quoi ?

" La nutrition c'est l'apport alimentaire répondant aux besoins de l'organisme. Une bonne nutrition – c'est-à-dire un régime adapté et équilibré – et la pratique régulière d'exercice physique sont autant de gage de bonne santé " (OMS).

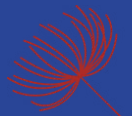


### Recommandations journalières en termes d'alimentation





# Endurance et renforcement



## Sécurité

- ✓ Prenez de l'espace autour de vous, et assurez-vous d'avoir un sol plat, sans obstacles.
- ✓ Echauffez-vous avant de commencer chacune des séances.
- ✓ Respectez bien les consignes et/ou illustrations.
- ✓ Pendant les exercices gardez à l'esprit qu'il faut être précis dans les mouvements et non rapide.
- ✓ Pendant les exercices et les temps de repos pensez à votre respiration.
- ✓ Hydratez-vous entre chaque exercice et dès que vous en ressentez le besoin.
- ✓ Gardez votre téléphone à côté de vous en cas de problème.

## La séance

### Objectifs :

- Gestion de l'effort
- Renforcement musculaire

Durée : 15 - 25 minutes

Matériel : une chaise

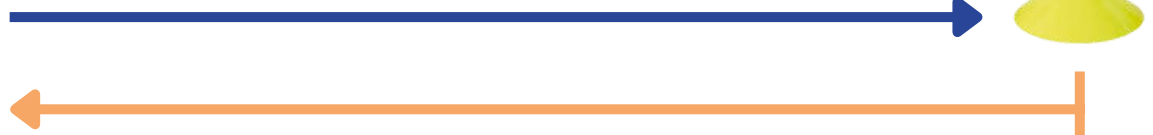
**Consignes** : Pour une séance, vous pouvez choisir 3 ou 4 parcours présentés ci-dessous, suivant votre forme du jour. Essayez de choisir des exercices qui font travailler le haut et le bas du corps pour avoir une harmonie au niveau du travail musculaire.

Effectuer chaque parcours pendant 4 minutes, prendre 2-3 minutes de pause puis passer au parcours suivant.



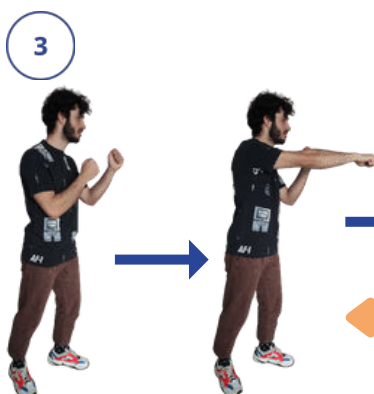
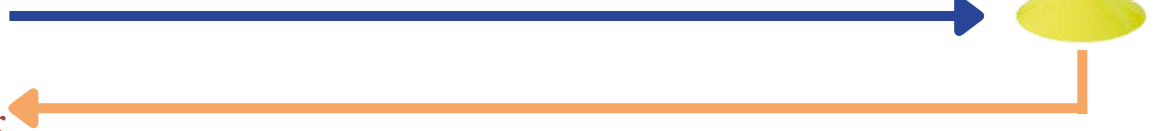
10 fentes latérales

10 mètres de marche



10 rotation du buste sur chaise

10 mètres de marche



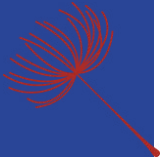
Mouvements de boxe devant

10 mètres de marche





# Endurance et renforcement



4



10 mètres de marche



10 montées sur pointes

5



10 mètres de marche



10 squats

6

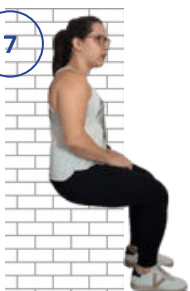


10 mètres de marche



30 s rotation de bras

7



10 mètres de marche



20 s chaise contre le mur



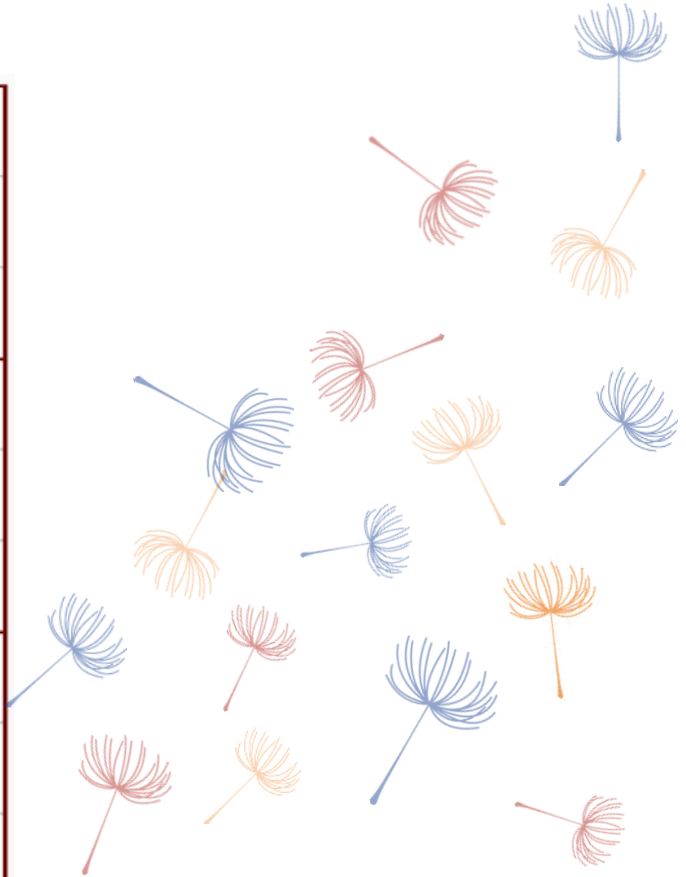
# Sudoku



Complétez avec les chiffres manquants. Vous pourrez retrouver les réponses à la page 36.

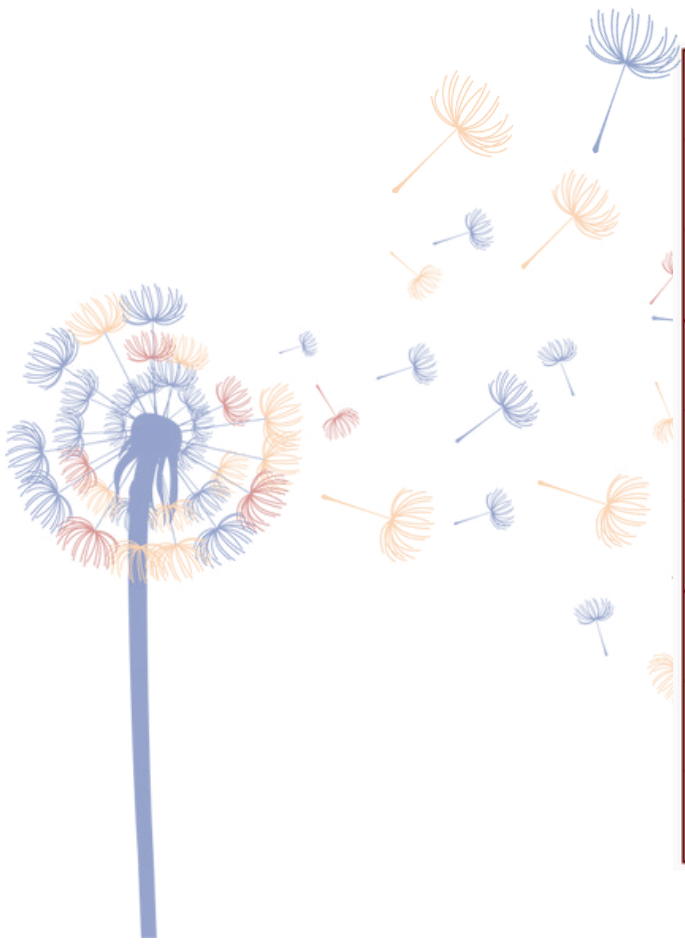
## Niveau facile

6		5		7	9			8
8			1	5	2			7
	3		6	4	8	2		9
	5			8	4			2
7	6			2				
				1		7	3	5
5	1	8		6	7		4	3
				9	1			
	7		4	3		8	2	



## Niveau difficile

				5		6	3	
	5	9					2	4
6			2		7			
			3		2			5
	1						4	
				9		8		
		6	5				8	9
3	4					2	6	
2	9	8	6	1			5	







# Recette de guacamole



## **Ingrédients pour 2 personnes :**

- ✂ 1 avocat mûr
- ✂ ½ tomate
- ✂ ½ oignon
- ✂ 1 toute petite gousse d'ail
- ✂ ¼ citron vert

## **Préparation :**

1. Retirer la peau de l'avocat, et l'écraser dans un saladier avec une fourchette.
2. Couper les tomates en petits dés.
3. Hacher l'oignon et l'ail.
4. Mélanger l'avocat écrasé avec les dés de tomate, l'oignon et l'ail.
5. Ajouter un peu de jus de citron vert.

Le guacamole se conserve au frais.

## **Conseils de dégustation :**

Vous pouvez manger le guacamole avec des Nachos ou des chips.

Vous pouvez également le manger sur une tartine de pain.





# Découverte du Step







## Qu'est-ce que c'est ?

Le Step est une activité physique de type fitness qui a été créée aux États-Unis en 1986. Son nom lui vient du seul matériel nécessaire à cette activité, une marche amovible, qui se traduit par le mot « step » en anglais. Cette marche est anti-dérapante et réglable en hauteur pour s'adapter aux capacités de chacun, et adapter l'intensité de l'exercice.






Pour pratiquer cette activité il suffit de placer le step devant soi pour réaliser un enchaînement de pas et de mouvements de bras plus ou moins complexes, en montant et descendant du step, le tout en musique. On peut également pratiquer cette activité sans le step, simplement en avançant et en reculant d'un pas sur le sol.

## Quels sont ses bienfaits ?

-  Crée une importante dépense énergétique
-  Renforce les musculaires de l'ensemble du corps
-  Améliore l'équilibre, la coordination et la posture
-  Améliore l'endurance et la condition physique



## Points de sécurité

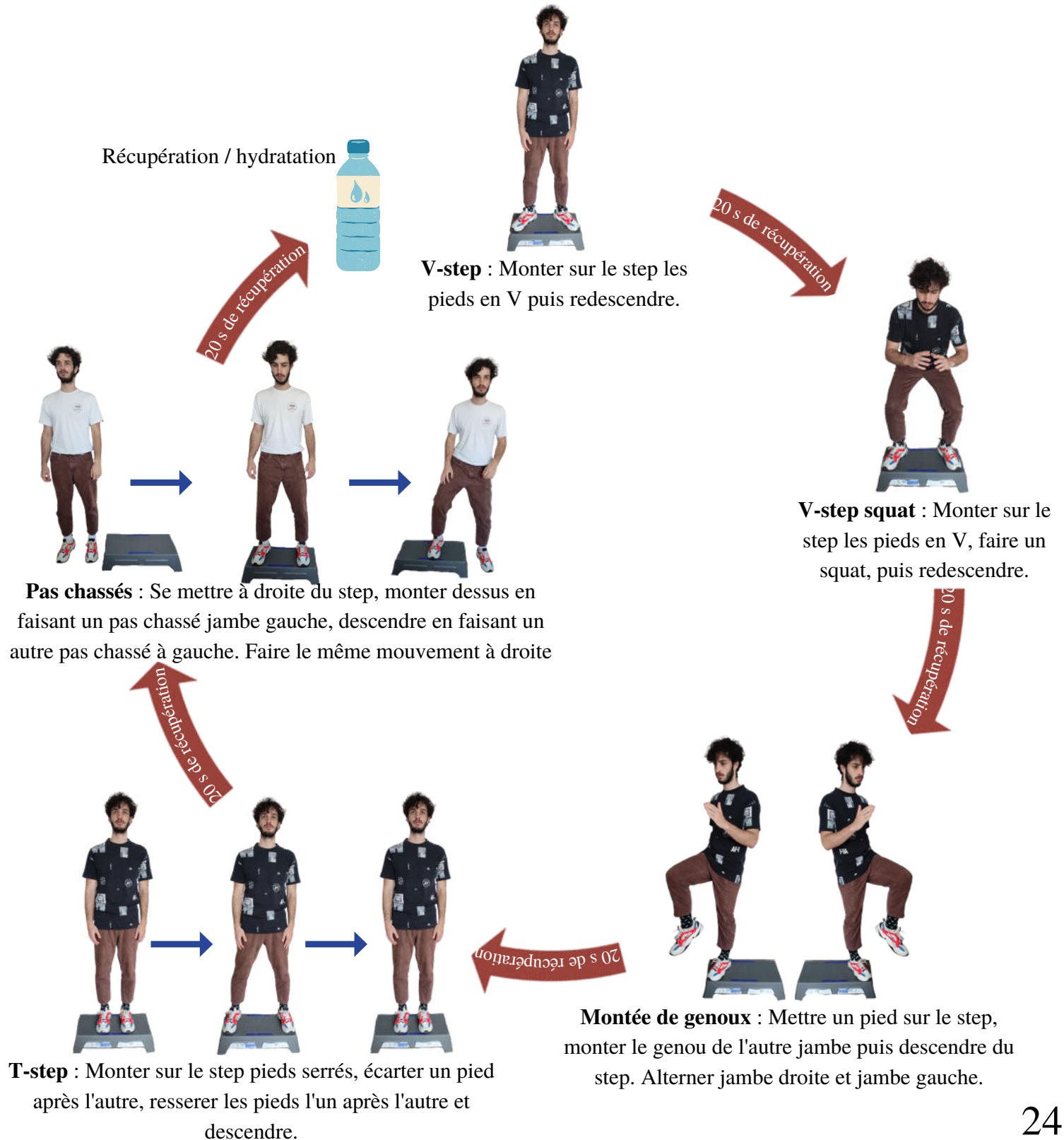
-  Installer le step dans un espace dégagé, s'assurer qu'il est bien emboîté sur le socle, et régler la hauteur en fonction de l'intensité souhaitée et de la forme du jour.
-  Porter des chaussures adaptées : amortissantes, non glissantes et qui tiennent les chevilles.
-  S'hydrater régulièrement : le step est une activité intense, il faut donc boire quelques gorgées à chaque pause et dès que le besoin s'en fait ressentir.
-  Être vigilant sur les mouvements et sa posture : rester buste bien droit, lever les pieds, ne pas faire de rotation du genou, poser les pieds à plat sur le step.
-  Se ménager : ne pas en faire trop car le step sollicite beaucoup le dos et les articulations, notamment l'articulation du genou.

# Découverte du Step

## La séance

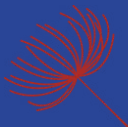
**Consignes** : Faire chaque exercice à votre rythme pendant 40 s, avec 20 s de récupération active en montant et descendant du step. Si c'est trop difficile vous pouvez simplement marcher pendant la récupération. Faire 2 ou 3 séries, avec 3 minutes de récupération entre chaque.

Vous pouvez faire cette séance avec un step ou sans step en matérialisant un rectangle devant vous à l'aide des carreaux du carrelage par exemple. Veillez bien à **ne pas mettre d'objets glissants devant vous** !





# Coordination et équilibre



## Sécurité

- ✓ Prenez de l'espace autour de vous, et assurez-vous d'avoir un sol plat, sans obstacles.
- ✓ Echauffez-vous avant de commencer chacune des séances.
- ✓ Respectez bien les consignes et/ou illustrations.
- ✓ Pendant les exercices gardez à l'esprit qu'il faut être précis dans les mouvements et non rapide.
- ✓ Pendant les exercices et les temps de repos pensez à votre respiration.
- ✓ Hydratez-vous entre chaque exercice et dès que vous en ressentez le besoin.
- ✓ Gardez votre téléphone à côté de vous en cas de problème.

## La séance

### Objectifs :

- Améliorer la coordination
- Améliorer l'équilibre statique et dynamique

Durée : à vous de choisir

Matériel : aucun (facultatif : haltères)

Consignes : Pour cette séance vous allez composer vos exercices en choisissant un mouvement des jambes et un mouvement des bras à faire en même temps. Réalisez chaque exercice pendant environ 30 secondes, puis passez au suivant. N'hésitez pas à tester toutes les combinaisons possibles !

## Mouvements des jambes



Marche



Marche en semi-tandem



Marche en tandem



Marche sur pointes de pieds



Marche sur talons



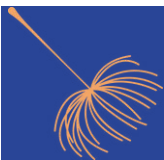
Tenir en équilibre sur un pied



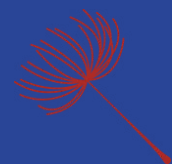
Tenir en équilibre sur pointes de pieds



Tenir en équilibre sur les talons



# Coordination et équilibre



## Mouvements des bras



Rotation des bras à l'horizontale vers l'avant



Rotation des bras à l'horizontale vers l'arrière



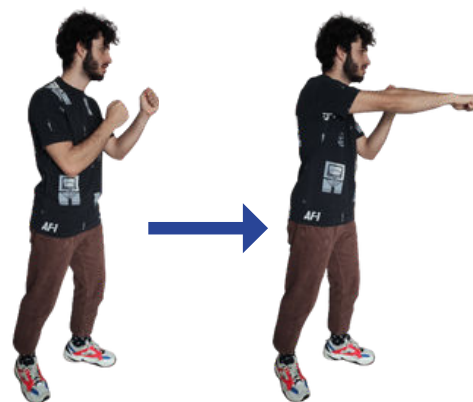
Bras à l'horizontale, toucher les épaules



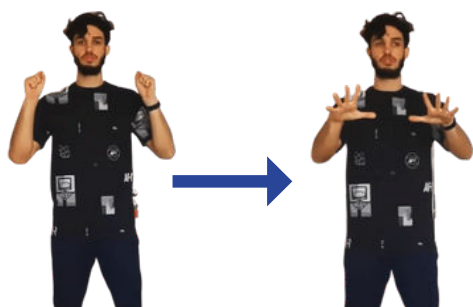
Monter les bras à l'horizontale sur le côté



Applaudir



Mouvement de boxe devant










Extension des doigts



Monter les bras à l'horizontale devant soi

## Idées d'exercices

-  Marcher en faisant des rotations arrière de bras.
-  Marcher sur la pointe de pieds en faisant des extensions de doigts.
-  Marcher en tandem en applaudissant.
-  Se mettre sur un pied et monter les bras à l'horizontale devant soi.
-  Marcher sur la pointe des pieds et faire des mouvements de boxe devant soi.
-  Se mettre sur les talons et faire des rotations de bras à l'horizontale.
-  Se mettre sur la pointe des pieds, mettre les bras à l'horizontale et toucher ses épaules.



## Smoothie au fruits rouge

### Ingrédients pour 2 personnes :

- ✂ 100 g de fraises
- ✂ 100 g de framboises surgelées
- ✂ 50 cl de lait de soja (ou lait de vache)

### Préparation :

1. Équeuter les fraises, et les couper en 4.
2. Mettre tous les ingrédients dans un robot mixeur ou dans un blender.
3. Mixer l'ensemble des ingrédients.
4. Déguster de suite ou réserver au frais.

### Conseils et idées de dégustation :

N'hésitez pas à adapter la quantité de lait selon la consistance que vous désirez.  
Vous pouvez remplacer le lait par des glaçons, ou faire un mix de lait et yaourt nature.  
N'hésitez pas à faire d'autre combinaisons de fruits !

## Smoothie banane kiwi

### Ingrédients pour 2 personnes :

- ✂ 2 bananes
- ✂ 2 kiwis
- ✂ 50 cl de lait de soja (ou lait de vache)

### Préparation :

1. Éplucher les bananes et les kiwis, puis les couper en petits morceaux.
2. Mettre tous les ingrédients dans un robot mixeur ou dans un blender.
3. Mixer l'ensemble des ingrédients.
4. Déguster de suite ou réserver au frais.



# Le saviez-vous ?

## Faits surprenants sur le corps humain



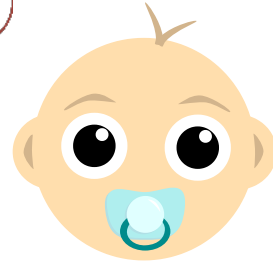
1



Nous éternuons à 160 km/h !

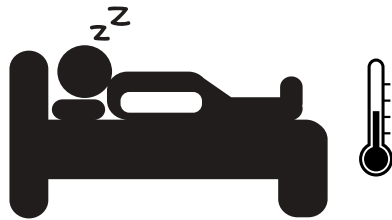


2



Nos yeux ont la même taille depuis notre naissance

3



La température de la chambre influence nos rêves : plus il fait froid plus les risques de cauchemars augmentent.

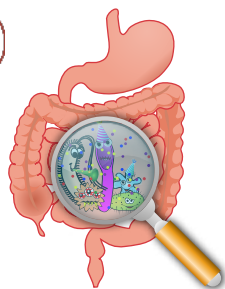


4



Le cerveau est plus actif la nuit que le jour.

5



Notre corps contient plus de bactéries (40 000 milliards) que de cellules (30 000 milliards), mais elles ne sont pas néfastes pour l'organisme, au contraire elles sont indispensables. Les bactéries pèsent près de 2 kilos !



# Renforcement abdominaux et dorsaux

## Sécurité

- ✓ Prenez de l'espace autour de vous, et assurez-vous d'avoir un sol plat, sans obstacles.
- ✓ Echauffez-vous avant de commencer chacune des séances.
- ✓ Respectez bien les consignes et/ou illustrations.
- ✓ Pendant les exercices gardez à l'esprit qu'il faut être précis dans les mouvements et non rapide.
- ✓ Pendant les exercices et les temps de repos pensez à votre respiration.
- ✓ Hydratez-vous entre chaque exercice et dès que vous en ressentez le besoin.
- ✓ Gardez votre téléphone à côté de vous en cas de problème.

## La séance

### Objectif :

- Renforcement du buste

Durée : 20 minutes

Matériel : une chaise, une serviette

Consignes : Faire chaque exercice en suivant le nombre de répétitions indiqué.

Faire 2 séries, avec 3 minutes de récupération entre ces séries.

Pensez à caler la chaise contre un mur pour ne pas qu'elle bouge pendant les exercices.



Activation du tronc

**Position** : S'asseoir sur une chaise avec les mains sur les genoux.

**Mouvement** : Appuyer sur les genoux avec les mains, en étant en résistance avec les jambes (activation de la ceinture abdominale).

Maintenir la contraction 3 fois 10 secondes, en gardant le tronc bien droit.



Crunch sur chaise

**Position** : S'asseoir sur une chaise avec les bras croisés et les mains sur les épaules.

**Mouvement** : Contracter activement les abdominaux et pencher le tronc vers l'arrière jusqu'à ce que ce soit difficile de maintenir la position.

Faire 10 répétitions lentes.



Gainage contre le mur

**Position** : Se tenir debout face à un mur à la distance qui vous convient le mieux. Placer les pieds côte à côte, les avant-bras au mur.

**Mouvement** : Maintenir une position droite du corps pendant 30 secondes.

Plus l'éloignement du mur est grand, plus l'exercice sera difficile.



# Renforcement abdominaux et dorsaux



Renforcement des obliques

**Position** : Assis, pieds écartés largeur de bassin.

**Mouvement** : Rotation du buste en allant toucher le genou gauche avec la main droite, et inversement.

Faire 10 répétitions de chaque côté.



Dorsaux

**Position** : Se placer debout, les pieds écartés largeur d'épaule.

**Mouvement** : Tendre les bras devant soi en ayant une serviette entre les mains.

Maintenir un effort pour étirer la serviette dans le sens latéral tout en maintenant les bras tendus 3 x 10 secondes.



Pectoraux

**Position** : Placer les paumes de vos mains l'une contre l'autre, devant vous.

**Mouvement** : Pousser vos paumes l'une contre l'autre.

Maintenir l'effort 10 x 3 secondes.



Dorsaux

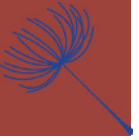
**Position** : Debout ou assis, pieds écartés largeur de bassin, bras pliés devant soi.

**Mouvement** : inspirer en ouvrant les bras, serrer les omoplates, expirer en serrant les bras pour revenir à la position de départ.

Faire 10 répétitions.



# Découverte du Do-In















## Qu'est-ce que c'est ?

Le Do-In est une technique d'auto-massage sur les 12 méridiens et les points d'acupuncture, mais également d'exercices corporels et respiratoires. Le terme « Do-In » provient des termes japonais « do » qui signifie « la voie » et « in » qui signifie « énergie ». Le Do-In signifie donc « la voie de l'énergie ». Son origine est chinoise (Tao Yin) et tire ses principes dans la médecine traditionnelle asiatique.

C'est un ensemble de techniques alliant postures, mobilisation, étirements des méridiens tendino-musculaires, auto-massage ou dit auto-shiatsu (shiatsu : digi pression), respiration, visualisation et méditation. C'est une pratique favorisant la libre circulation de l'énergie (le Qi), du sang et des liquides organiques. Le Do In s'inscrit dans la prévention santé. Il permet une prise de conscience de nos déficiences et de nos excès, et nous permet rapidement de réagir pour corriger un déséquilibre et retrouver l'harmonie avec notre environnement.

On l'utilise aussi en préparation et récupération physique sportive ou encore, en accompagnement lors de pathologies.

## Quels sont ses bienfaits ?

-  Entretenir sa santé et sa vitalité
-  Ressentir l'énergie vitale de son corps et la guider
-  Soulager ses maux courants (tête, dos, digestion, angoisse, tensions musculaires, ...)
-  Trouver détente, calme intérieur et sommeil
-  Assouplir ses muscles et ses articulations
-  Optimiser les fonctions de son organisme (circulation, respiration et digestion)
-  Mieux se connaître
-  Aiguiser sa sensibilité
-  Agir en prévention des maladies (renforcement de l'immunité)
-  Réduire son stress, son anxiété et sa fatigue
-  S'accompagner lors de pathologies lourdes ou d'une grossesse
-  Favorise l'échauffement et la récupération musculaire

**Pour aller plus loin (avec Céline Lefevre) :**

Site internet : [Do-In \(vpweb.fr\)](http://Do-In(vpweb.fr))

Vidéos sur YouTube : [Le Do In de Céline - YouTube](#)

## La séance

### Savoir s'ancrer et se recentrer : une base solide pour la vie

C'est une base importante pour travailler toutes les autres techniques que l'on trouve dans le Do-In. C'est aussi important dans la vie de tous les jours, quand on va travailler, quand on veut se concentrer, quand on est en famille, quand on est dans un état émotionnel un peu fort et qu'on a besoin de redescendre, c'est la notion qu'il faut absolument maîtriser.

#### *L'ancrage*



##### **Position :**

- Pieds parallèles écartés largeur de bassin
- Genoux lâchés (articulation détendue)
- Bassin libre mais droit
- On auto-grandit son dos : sommet de la tête vers le ciel et périnée vers la terre
- Épaules relâchées

##### **Mouvement :**

On visualise que des racines partent des genoux, passent par les jambes, les chevilles et vont prendre place dans les pieds puis rentrer dans le sol.

Une fois qu'on est bien ancré, faire 10 respirations. Il faut avoir le ventre détendu. On peut mettre ses mains au niveau du bas du ventre (en-dessous du nombril). On peut également fermer les yeux.  
Vous pouvez faire plus de respirations si vous en ressentez le besoin.

#### *Le recentrage*



##### **Position :**

- Pieds légèrement ouverts, talons non serrés
- Plier les genoux
- Bras tendus le long du corps
- Paumes de mains vers l'avant

##### **Mouvement :**

Le mouvement doit être fait lentement, sur le rythme de votre respiration. Il peut être fait les yeux ouverts ou les yeux fermés.

**Inspiration** : Amener les bras au-dessus de la tête en les montant sur le côté, et en tendant les jambes.

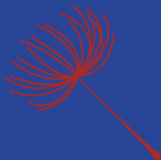
Les paumes de mains se rejoignent.

**Expiration** : Descendre les mains au niveau de la poitrine en gardant les paumes de mains les unes contre les autres et en pliant les bras, et en pliant les jambes. Basculer les doigts vers la terre et continuer la descente des mains pour revenir à la position de départ.

Faire 10 respirations. N'hésitez pas à en faire plus si vous en ressentez le besoin.



# L'alphabexercice



## Sécurité

- ✓ Prenez de l'espace autour de vous, et assurez-vous d'avoir un sol plat, sans obstacles.
- ✓ Echauffez-vous avant de commencer chacune des séances.
- ✓ Respectez bien les consignes et/ou illustrations.
- ✓ Pendant les exercices gardez à l'esprit qu'il faut être précis dans les mouvements et non rapide.
- ✓ Pendant les exercices et les temps de repos pensez à votre respiration.
- ✓ Hydratez-vous entre chaque exercice et dès que vous en ressentez le besoin.
- ✓ Gardez votre téléphone à côté de vous en cas de problème.

## La séance

### Objectifs :

- Renforcement musculaire
- Gestion de l'effort
- Améliorer l'équilibre

Durée : à vous de choisir

Matériel : une chaise, un poids.

Ci-dessous je vous propose un petit jeu sportif ! A chaque lettre de l'alphabet est associé un exercice de renforcement musculaire, d'endurance ou d'équilibre avec le nombre de répétitions. L'objectif est de former des mots (par exemple « équilibre ») en réalisant les exercices associés à chaque lettre !

En dessous de l'alphabet se trouve quelques idées de mots à choisir en cas de manque d'inspiration !

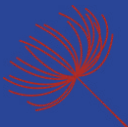
- |                                                        |                                                        |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <b>A</b> Rester en équilibre sur le pied gauche (15 s) | <b>S</b> Jumping-Jake (10)                             |
| <b>B</b> Rester en équilibre sur le pied droit (15 s)  | <b>T</b> Marche en tandem (30 s)                       |
| <b>C</b> Monter sur pointes (15)                       | <b>U</b> Monter sur pointes (15)                       |
| <b>D</b> Marche en tandem (30 s)                       | <b>V</b> Rester en équilibre sur le pied droit (15 s)  |
| <b>E</b> Squat (15)                                    | <b>W</b> Squat (15)                                    |
| <b>F</b> Abdominaux sur chaise (10)                    | <b>X</b> Rester en équilibre sur le pied gauche (15 s) |
| <b>G</b> Talons-fesses (20)                            | <b>Y</b> Abdominaux sur chaise (10)                    |
| <b>H</b> Montée de genoux (20)                         | <b>Z</b> Talons-fesses (20)                            |
| <b>I</b> Jumping-Jake (10)                             |                                                        |
| <b>J</b> Montée de genoux (20)                         |                                                        |
| <b>K</b> Rotation de bras à l'horizontale (30 s)       |                                                        |
| <b>L</b> Montée de genoux (20)                         |                                                        |
| <b>M</b> Abdominaux sur chaise (10)                    |                                                        |
| <b>N</b> Rotation de bras à l'horizontale (30 s)       |                                                        |
| <b>O</b> Rotation de bras à l'horizontale (30 s)       |                                                        |
| <b>P</b> Rester en équilibre sur le pied gauche (15 s) |                                                        |
| <b>Q</b> Squat (15)                                    |                                                        |
| <b>R</b> Talons-fesses (20)                            |                                                        |

### Exemples de mots

- COORDINATION
- VACANCES
- ACTIVITÉ PHYSIQUE
- SOLEIL
- MUSCLES
- RESPIRATION
- ENDURANCE



# L'alphabexercice



## Les exercices en images et selon les lettres de l'alphabet



A - X - P : rester en équilibre sur le pied gauche



B - V : rester en équilibre sur le pied droit



C - U : monter sur pointes de pieds



D - T : rester 30 s en tandem (changer le pied de devant à 15 s)



E - W - Q : squat  
(garder le dos bien droit)



F - M - Y : rotation du buste sur chaise



G - R - Z : talons-fesses



H - J - L : Montée de genoux



I - S : jumping jake



K - N - O : rotation de bras à l'horizontale

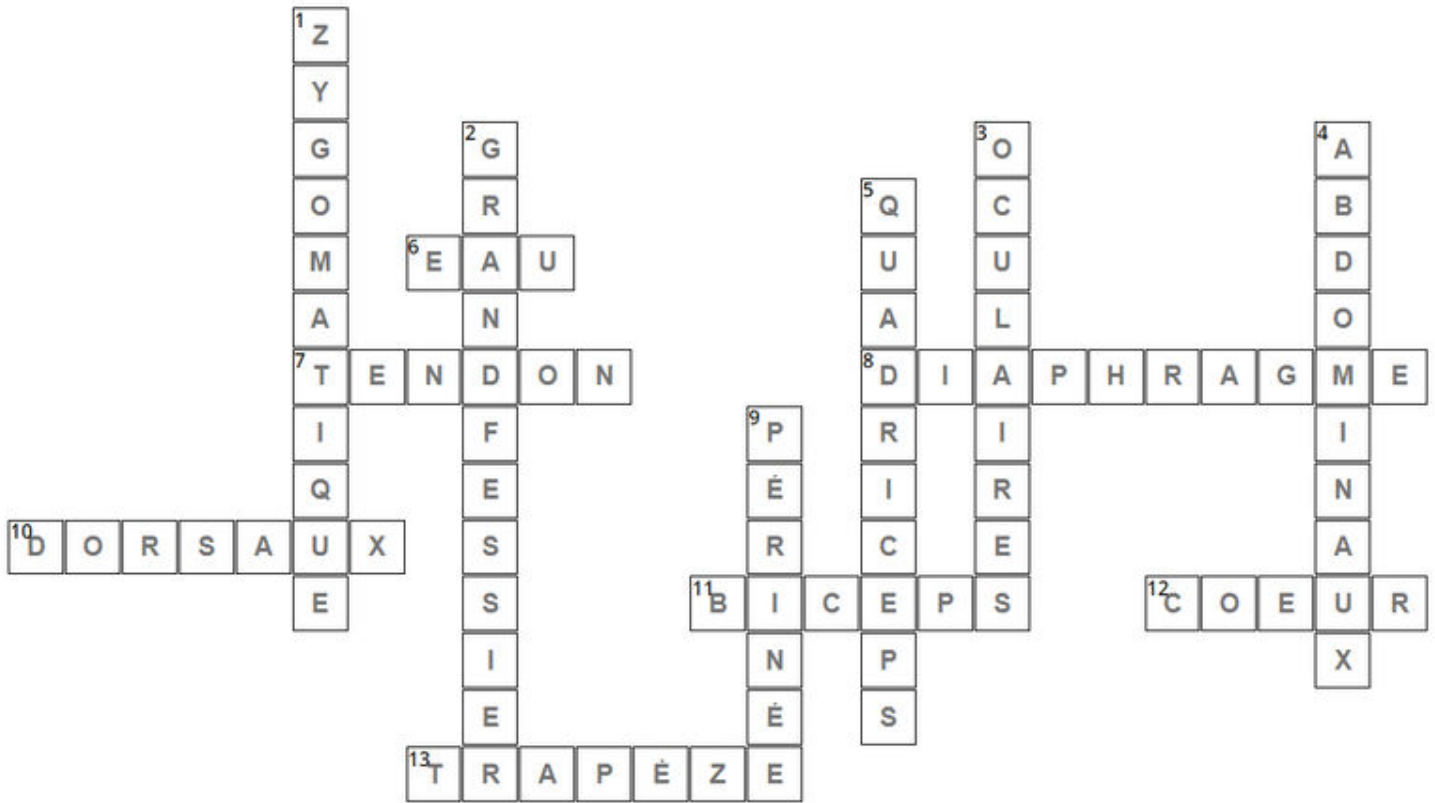


# Réponses aux jeux



## Mots fléchés

Les muscles du corps humain



## QUIZ de l'été

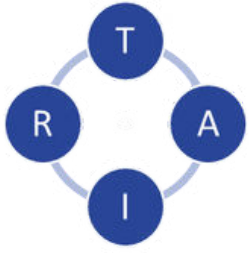
1. Pratiquer une activité physique aide à mieux dormir ? **Vrai** : l'activité physique régularise l'horloge interne, et diminue le stress et l'anxiété.
2. Le sommeil a-t-il un effet sur la mémoire ? **Oui** : bien dormir aide à ce concentrer et à retenir les informations.
3. A quoi sert la vitamine D ? **A fixer le calcium sur les os.**
4. Qu'est-ce qui participe à la mémoire ? **Avoir une alimentation équilibrée.**
5. Quel est le poids du cerveau d'un homme adulte ? **1,3 kg.**
6. Combien de neurones composent le cerveau ? **100 milliards.**
7. Combien de temps met l'information pour passer du bout du doigt au cerveau ? **0,003 s.**



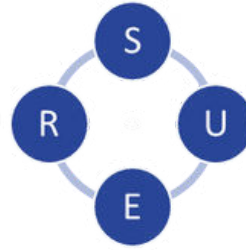
# Réponses aux jeux



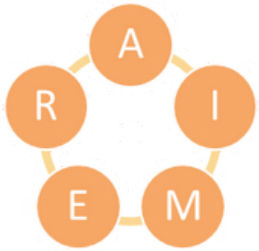
## Anagrammes



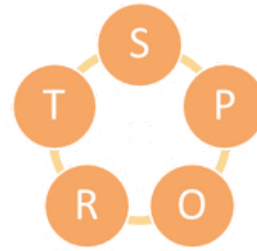
Rat - Tir - Air  
Tri - Art



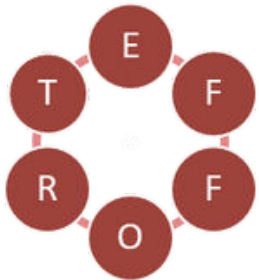
Suer - Rues - Ruse - User



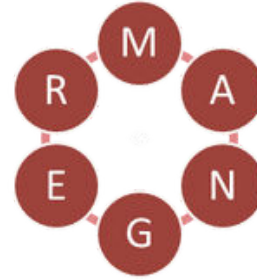
Aimer - Aime - Rame - Raie  
Mari - Mare - Arme - Amie  
Aire - Rime



Sport - Stop - Pots - Trop  
Port - Sort



Effort - Offert - Foret - Forte  
Offre



Manger - Nager - Mange  
Range - Rame - Rage Rang  
Angé - Arme - Gare - Mage

## Sudoku

### Niveau facile

6	2	5	3	7	9	4	1	8
8	9	4	1	5	2	3	6	7
1	3	7	6	4	8	2	5	9
3	5	1	7	8	4	6	9	2
7	6	9	5	2	3	1	8	4
4	8	2	9	1	6	7	3	5
5	1	8	2	6	7	9	4	3
2	4	3	8	9	1	5	7	6
9	7	6	4	3	5	8	2	1

### Niveau difficile

8	2	4	1	5	9	6	3	7
7	5	9	8	3	6	1	2	4
6	3	1	2	4	7	5	9	8
4	8	7	3	6	2	9	1	5
9	1	2	7	8	5	3	4	6
5	6	3	4	9	1	8	7	2
1	7	6	5	2	3	4	8	9
3	4	5	9	7	8	2	6	1
2	9	8	6	1	4	7	5	3

