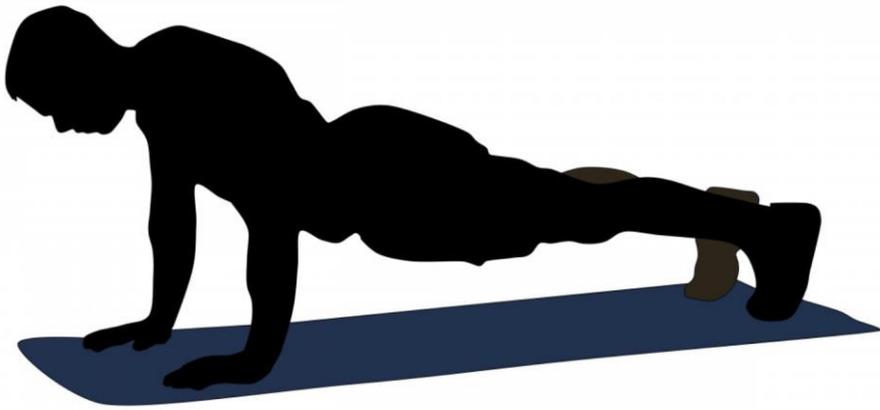


Stay active, be healthy !



EPS à la maison

PRÉPARATION

MATERIELS



1 bouteille d'eau



1 tapis

OU



1 serviette



Cliquez sur le lien **Musique Yoga**
Ou choisissez une musique de
votre choix

SECURITE POUR UNE PRATIQUE AUTONOME

Prévenir un parent de sa pratique ou faire la séance avec un parent afin d'être aidé en cas de problème.

Porter une **tenue adaptée** (vêtements de sport).

Prévoir un **espace de pratique dégagé**.

S'échauffer sur le plan cardiaque et articulaire de manière progressive.

Adopter des **postures sécuritaires** (dos droit, corps gainé).

Travailler **sans charge, ni matériel** (son propre poids de corps uniquement).

Contrôler l'intensité de son travail par des mesures régulières de fréquence cardiaque.
Ne pas dépasser 180 pulsations par minute = ne pas dépasser 45 pulsations par 15 secondes.

Gérer une bonne répartition des temps de travail et des temps de récupération.

S'hydrater régulièrement pendant et après l'effort.

Récupérer après l'effort.

ECHAUFFEMENT

1) Réalisez des mouvements dynamiques sur place pour augmenter le rythme cardiaque (talons-fesses, montées de genoux, pas chassés, flexions, saut sur un pied = cloche pied, saut pieds joints, ect.)

2) Mobilisez vos articulations du haut du corps jusqu'en bas (cou, épaules, coudes, poignets, bassin, genoux, chevilles)



5 à 10 minutes

YOGA

Définition simple :

Le yoga est une discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques (posture, respiration et méditation). C'est une école de philosophie indienne.

Nous allons vous proposer un enchaînement de postures, appelées ASANA, que vous devrez maintenir en vous concentrant sur votre respiration et votre corps un certain temps. En fonction des postures, vous travaillez la souplesse, l'équilibre et la force.

Objectifs :

SOUPLESSE

EQUILIBRE

FORCE

Consignes générales :

- **Maintenez** la posture,
- Concentrez-vous sur votre **respiration** (lente) et sur votre **corps**,
- Essayez d'enchaîner avec **fluidité** les différentes postures sans vous précipiter,
- En **cas de douleur, ne pas faire la posture** et passer à la suivante,
- Choisissez vos **niveaux de difficulté**.

Niveaux de difficultés :

	Facile	Intermédiaire	Difficile
Temps de maintien	30 secondes	45 secondes	1 minute
Nombre de postures	4	5	6

Ressource complémentaire pour ceux/celles qui veulent pratiquer davantage :

[Apprendre le yoga - Chaine tv](#)

Sikana tv



5 à 10 minutes

1



Chaise

Mettez-vous debout les pieds joints et tendez vos bras ensemble au dessus de votre tête. Pliez les genoux jusqu'à ce que les rotules soient alignées au gros orteil. Inclinez le torse et les bras légèrement vers l'avant, mais gardez le dos droit

2



Arbre à droite

En étant debout, levez votre jambe droite et placez votre pied juste au dessus ou juste en dessous du genou mais pas juste dessus. Quand vous êtes en équilibre, élevez doucement vos bras pour qu'ils soient tendus au dessus de votre tête.

3



Arbre à gauche

En étant debout, levez votre jambe gauche et placez votre pied juste au dessus ou juste en dessous du genou mais pas juste dessus. Quand vous êtes en équilibre, élevez doucement vos bras pour qu'ils soient tendus au dessus de votre tête.

4



Triangle droite étendu

En étant debout, écartez votre jambe droite vers la droite. Soulevez les deux bras de façons à ce qu'ils soient parallèles au sol et tournez votre pied droit pour qu'il forme un angle de 90 degrés avec votre pied gauche. Baissez vous vers la droite en pliant les hanches (et non la taille) afin que votre main descende vers le sol et la cheville. Gardez vos bras alignés avec les épaules, votre torse aligné avec votre jambe droite et le regard tourné vers votre main gauche.

5



Triangle gauche étendu

En étant debout, écartez votre jambe gauche vers la gauche. Soulevez les deux bras de façons à ce qu'ils soient parallèles au sol et tournez votre pied gauche pour qu'il forme un angle de 90 degrés avec votre pied droit. Baissez vous vers la gauche en pliant les hanches (et non la taille) afin que votre main descende vers le sol et la cheville. Gardez vos bras alignés avec les épaules, votre torse aligné avec votre jambe gauche et le regard tourné vers votre main droite.

6



Gros Orteil

Gardez les épaules droites. Gardez les jambes tendues. Inspirez et essayez de toucher le sol si possible. Quand vous expirez, essayer d'amener votre torse aux genoux pour placer les mains sous vos pieds. Evitez de courber le dos. Tenez cette position en respirant normalement et étirez vos tendons à chaque expiration.

MUSCULATION

Objectifs :

SE TONIFIER

SE RENFORCER

Consignes générales :

- Vous devez **choisir** les **exercices** que vous souhaitez réaliser. Vous n'êtes pas obligé de tout faire. Vous pouvez **varier** les exercices sur la semaine.
- Vous devez **choisir** les **niveaux de difficulté** adaptés à vos capacités. C'est mieux de commencer « Facile » et progressivement de passer au niveau supérieur.
- **Respiration pendant l'effort** : lorsque vous **forcez** = contractez les muscles, vous devez **expirez** ; lorsque vous **relâchez**, vous devez **inspirer**.
- **Vitesse des mouvements** : elle doit être relativement **rapide**.
- **Placement du corps** : veuillez faire attention au placement de **votre dos** qui doit être toujours **droit**.
- Un exercice ne doit pas **JAMAIS faire mal**, si vous ressentez une douleur qui vous semble être différente d'une fatigue musculaire normale, vous devez arrêter.

Niveau de difficulté général :

	Facile	Intermédiaire	Difficile
Nombre d'exercices	4	5	6



15 à 25 minutes

1 Crunch – Abdominaux droits (partie haute)



Consignes :

- Démarrez les épaules en contact avec le tapis, puis relevez les légèrement,
- Placez les mains à côté des oreilles sans tenir la tête pour ne pas forcer sur le cou.

	Séries	Répétitions	Récupération
Facile	2	10	30 secondes
Intermédiaire	3	15	30 secondes
Difficile	4	20	30 secondes

2 Relevé de bassin – Abdominaux droits (partie basse)

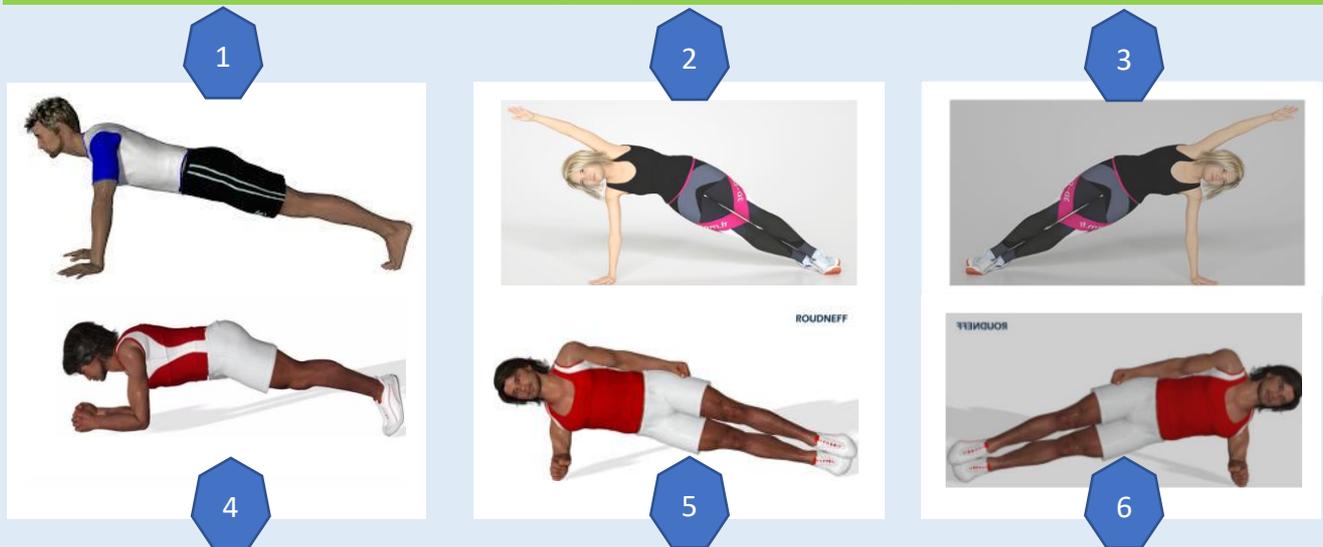


Consignes :

- Démarrez le dos à plat, les bras et la tête en contact avec le tapis, puis relevez le bassin au-dessus du torse avec les jambes pliées et croisées.

	Séries	Répétitions	Récupération
Facile	2	10	30 secondes
Intermédiaire	3	15	30 secondes
Difficile	4	20	30 secondes

3 Gainage (tout le corps)



Consignes :

- Vous devez enchaîner les 6 postures (= 1 série) dans l'ordre indiqué en gardant toujours le dos le plus droit possible et en vous gainant, c'est-à-dire en contractant vos muscles.
- Si vous commencez à trembler, c'est signe d'arrêter la posture.

	Série	Temps de maintien
Facile	1	10 secondes
Intermédiaire	1	20 secondes
Difficile	1	30 secondes

4 Relevé de buste – Lombaires (bas du dos)

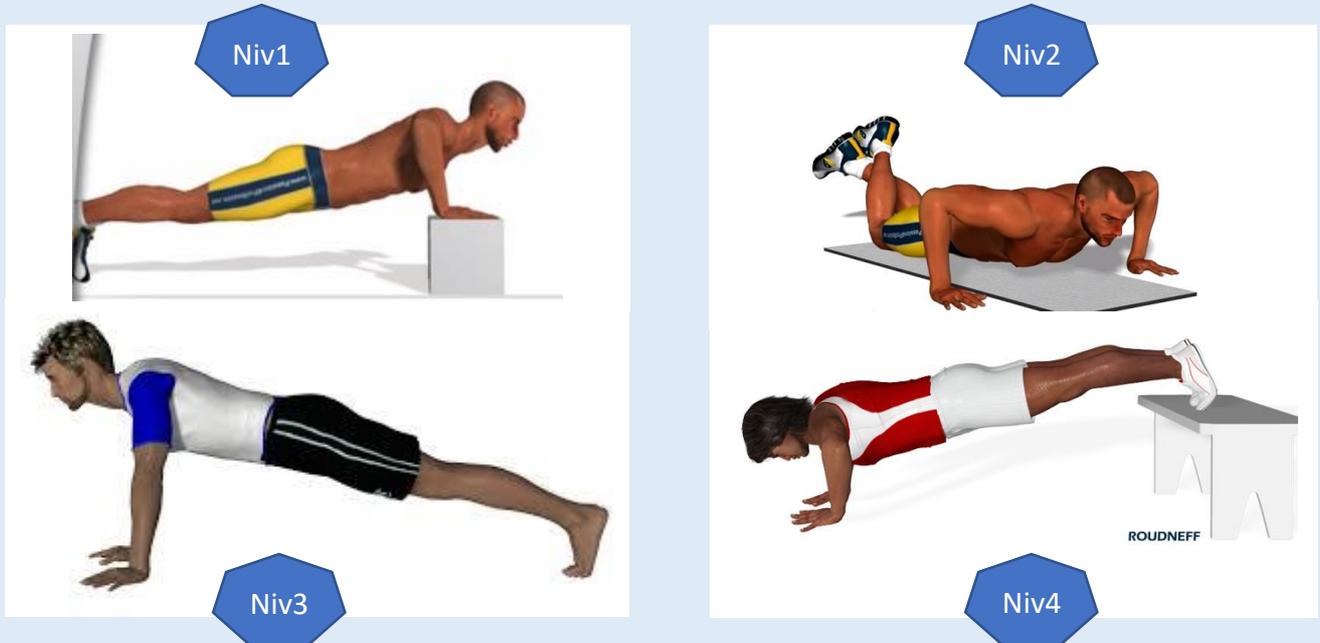


Consignes :

- Vous démarrez allonger sur le ventre, puis vous relevez le buste en regardant toujours le sol et en gardant les jambes au sol.

	Séries	Répétitions	Récupération
Facile	2	10	30 secondes
Intermédiaire	3	15	30 secondes
Difficile	4	20	30 secondes

5 Pompes – Bras et pectoraux

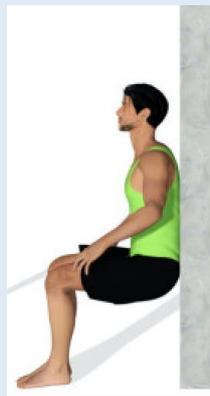


Consignes :

- Choisissez votre niveau de pratique en pompe,
- Vous devez garder toujours le dos droit lors de l'exécution de l'exercice,
- Si vous sentez que votre dos n'est plus droit et/ou que vous tremblez, c'est signe d'arrêter la série.

	Séries	Répétitions	Récupération
Facile	2	8	30 secondes
Intermédiaire	3	10	30 secondes
Difficile	4	15	30 secondes

6 La chaise – Jambes (Quadriceps)



Consignes :

- Contre un mur, le dos à plat, prenez une posture assise avec les mains sur les cuisses et regardez loin devant pour garder la tête droite.

	Séries	Temps de maintien	Récupération
Facile	2	30 secondes	30 secondes
Intermédiaire	3	45 secondes	30 secondes
Difficile	4	1 minute	30 secondes

ETIREMENTS

Objectifs des étirements passifs :

SOUPLESSE

RECUPERATION

EFFICACITE MUSCULAIRE

Consignes générales :

- Vous devez maintenir la position d'étirement **20 à 40 secondes** en **respirant amplement et calmement** (inspiration par le nez et expiration par la bouche),
- Dès que vous ressentez une tension légère (= le muscle s'étire légèrement), maintenez cette position sans bouger,
- Un étirement ne doit **JAMAIS faire mal**, il doit simplement étirer légèrement le muscle sollicité. Si vous ressentez une douleur, vous devez arrêter l'étirement.
- Vous pouvez répéter l'étirement pour être plus efficace.

Niveaux de difficultés

	Facile	Intermédiaire	Difficile
Temps de maintien	20 secondes	30 secondes	40 secondes
Répétition	1	2	3
Nombre d'étirements	5	6	7



5 à 15 minutes

1 Jambes - Quadriceps (devant de la cuisse)



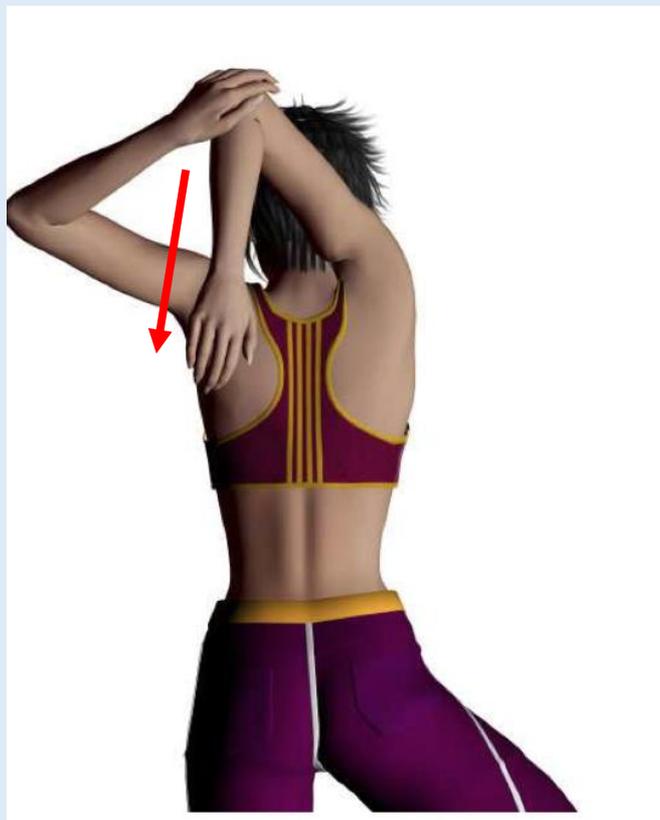
En position d'étirement, basculez le bassin vers l'avant si possible.
Faites les deux jambes.

2 Jambes - Ischio-jambiers (derrière la cuisse)



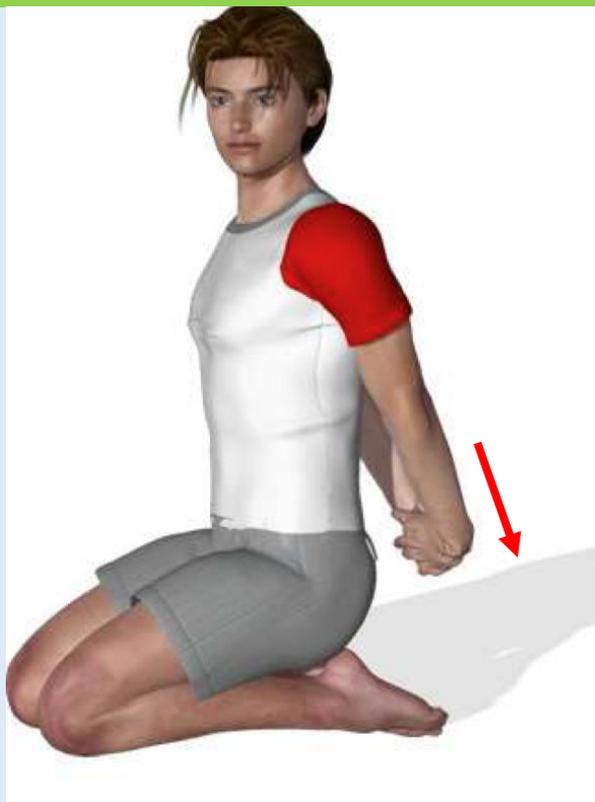
Les jambes croisées, essayez de toucher vos pieds avec vos mains.
Faites les deux jambes.

3 Bras – Triceps (derrière le bras)



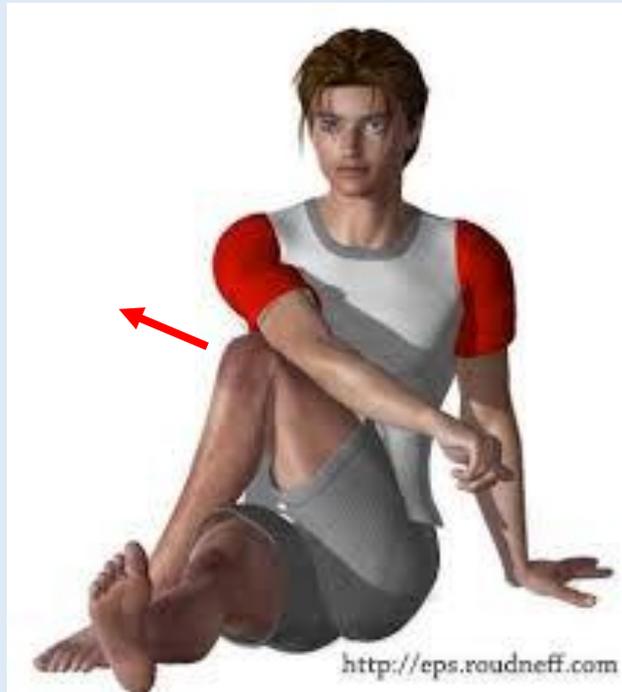
Placez le bras derrière la tête, poussez le bras vers le bas avec la main de l'autre bras.
Faites les deux bras.

4 Bras – Pectoraux



A genoux ou debout, placez les deux bras derrière, attrapez vos mains et poussez vers le bas.

5 Fessiers



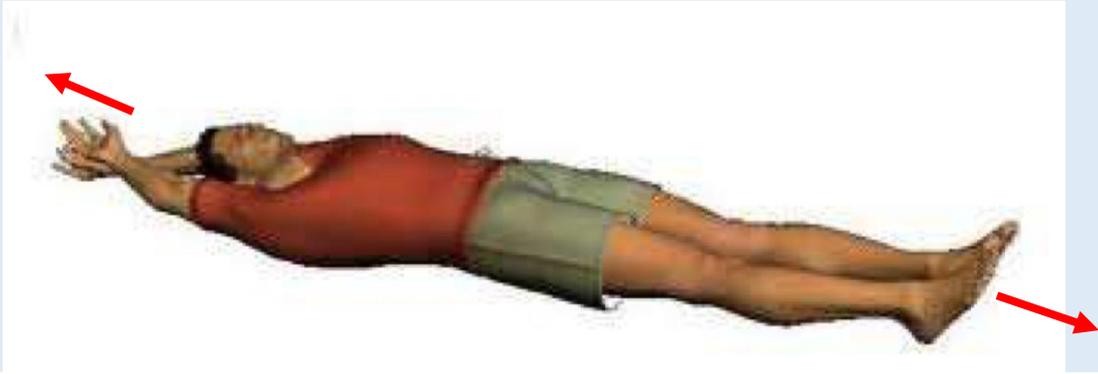
**Assis, une jambe tendue et l'autre pliée par-dessus cette dernière.
Poussez avec votre coude opposé dans le sens de la flèche.
Faire les deux côtés.**

6 Dos



A genoux, posez vos mains devant vous et essayez de vous grandir au maximum en éloignant vos mains.

7 Abdominaux droits



Allongez-vous sur le dos et grandissez-vous au maximum en éloignant vos mains et vos pieds.

OU pour les personnes plus souples



En appui sur les genoux, les mains au sol derrière les pieds, sortez au maximum le bassin vers l'avant.

RELAXATION

Consignes générales :

- Vous pouvez télécharger le fichier audio ou utiliser le lien en dessous.
- Vous devez être allongé sur le dos dans un lieu calme sans bruit, puis vous concentrez sur votre corps.
- Suivez les consignes données dans le fichier audio.
- Utilisez une enceinte – bocina, le son sera de meilleure qualité.



7 minutes

FICHER AUDIO MP3



[Séance de relaxation](#)

RESSOURCES

INCLUSION

[Vidéo Basket - Syndrome de
Down - Madrid](#)

DANSE

Une magnifique chorégraphie
[42 chorégraphes 1 danse](#)

*N'oubliez pas de prendre soin de
la personne avec laquelle vous
allez passé le plus de temps dans
votre vie : VOUS !!!*

