

## Planning d'activité physique EPASC

Semaine du 11 au 15 mai

	Lundi 11	Mardi 12	Mercredi 13	Jeudi 14	Vendredi 15
Activité 1	<p><b>Stabilisation</b> Effectuez "l'échauffement", puis "l'épisode 6" en cliquant ou en copiant le lien ci-dessous. <a href="https://www.crr-suva.ch/clinique-readaptation/move-home-836.html">https://www.crr-suva.ch/clinique-readaptation/move-home-836.html</a></p>	<p><b>Condition physique</b> <b>Application "Nike training"</b> Dans l'onglet "Programmes" choisissez un objectif parmi:"s'affiner" ou "poids de corps uniquement" et suivez ce programme sur plusieurs semaines.</p>	<p><b>Test physique</b> Effectuez le fitness test de la SUVA pour évaluer votre forme physique après ces 6 semaines loin des cours de sport <a href="https://www.suva.ch/app/praevention/fitnessstest/ui/index.html?adapterId=xyz#intro">https://www.suva.ch/app/praevention/fitnessstest/ui/index.html?adapterId=xyz#intro</a></p>	<p><b>Endurance</b> <b>Application "Commencer à courir":</b> Poursuivez l'objectif que vous vous êtes fixé en semaine 5.</p>	<p><b>Condition physique</b> Mesurez vous au challenge #9 disponible sur le site de l'école: <a href="https://www.epasc.ch/fr/filiere-sport-prevention-sante-82.html">https://www.epasc.ch/fr/filiere-sport-prevention-sante-82.html</a> ou sur la page <b>instagram</b> "<b>epasc_teamsps</b>"</p>
Activité 2	<p><b>Endurance</b> <b>Application "Commencer à courir":</b> Poursuivez l'objectif que vous vous êtes fixé en semaine 5.</p>	<p><b>Sophrologie</b> Choisissez parmi les différents exercices proposés durant les 6 premières semaines celui qui vous convient le mieux et détendez-vous en le réalisant.</p>	<p><b>Marche</b> Sortez vous promener sous la pluie.</p>	<p><b>Yoga</b> <b>Application "Nike Training":</b> Dans l'onglet "Parcourir" sélectionnez le type d'entraînement "mobilité" et effectuez l'entraînement "Récupération du coureur" pour débutant (9min).</p>	<p><b>Marche et relaxation guidée</b> Allez marcher, prenez vos écouteurs et effectuez l'exercice ci-dessous pendant votre promenade. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hy6_mATmRwM">https://www.youtube.com/watch?v=hy6_mATmRwM</a></p>
P.S.	<p>Je vous conseil de planifier ces activités l'une le matin et l'autre l'après-midi afin de répartir ces pauses actives durant votre temps de travail. L'activité physique diminue le taux de stress, améliore les capacités de mémorisation et agit de manière positive sur votre moral. <b>Les exercices de sophrologie et de relaxation sont plus efficaces si vous les répétez régulièrement.</b></p>				

Johann Delasoie