

DÉFI T.E.V.A. DE LA SEMAINE : TENIR LA FORME AVEC DES EXERCICES



Faire de l'exercice de façon quotidienne (tous les jours) est un élément essentiel pour son bien-être physique et psychologique:

- Bienfaits sur le corps :
 - renforcement du système immunitaire
 - augmentation de la qualité du sommeil
- Bienfaits sur la santé :
 - stabilisation du poids
 - meilleure digestion
- Bienfaits sur le mental :
 - réduction du stress et de l'anxiété
 - augmentation de la capacité de concentration
 - sentiment de bien-être (la production d'endorphine et de dopamine est un remède contre la dépression)

Dans le cadre de la T.E.V.A. vous devez faire l'expérience de différentes facettes de la vie adulte : c'est le bon moment pour prendre de bonnes habitudes de vie!

Cette semaine, vous devrez élaborer **un programme d'entraînement de 20 minutes** composé d'une période de réchauffement (5 minutes) suivie de 4 à 5 courts exercices selon votre niveau physique. Il peut s'agir de push-ups, de redressements assis ou de burpees, mais aussi d'une danse, de marche rapide ou de sauts à la corde à danser. Pour vous aider, vous pouvez vous inspirer des différents liens Internet de la page 4 pour établir votre programme d'exercices. Il vous faudra :

- 1- compléter le tableau de la page suivante
- 2- tester votre programme, prendre un selfie avant et un selfie après votre séance d'exercices
- 3- envoyer tout cela à votre superviseur de stage par courriel ou par texto (les informations sont dans votre carnet de stage)

Attention! Les six premiers élèves à remettre le travail recevront une vidéo de leur superviseur de stage effectuant votre routine d'exercices.



Programme d'exercice physique de : _____
(votre nom)

Nom de l'exercice	Description	Nombre de série
A- Réchauffement		
B- Exercices		
1-		
2-		
3-		
4-		
5-		

Inscris le matériel nécessaire pour suivre ton programme d'exercices :



Besoin d'inspiration pour trouver des exercices? Voici une banque d'exercices faciles qui vous aidera à choisir.

Burpees

<https://www.youtube.com/watch?v=TU8QYVW0gDU>

Jumping jacks

<https://www.youtube.com/watch?v=c4DAnQ6DtF8>

Push-ups

<https://www.youtube.com/watch?v=v9LABVJzv8A>

Plank

<https://www.youtube.com/watch?v=s1MeMvqSNqA>

Lunges

<https://www.youtube.com/watch?v=QOVaHwm-Q6U>

Squats

https://www.youtube.com/watch?v=C_VtOYc6j5c&list=PLdWvFCOAyvr1qYhgPz_wnCcxTO7VHdFo

Mountain climber

<https://www.youtube.com/watch?v=zT-9L3CEcmk>

Bridge tap

<https://www.youtube.com/watch?v=8Imxy4QKLbo>

Butterfly sit-up

<https://www.youtube.com/watch?v=pXN6y4uUuMw>

Windshield wipers

<https://www.youtube.com/watch?v=3npJSSGOpxg>

Butt-ups

<https://www.youtube.com/watch?v=fKbwSN6hwxw>

Crunch Kicks

<https://www.youtube.com/watch?v=n6NYu9d7uwk&list=RDCMUcXe7DaqWzCQUkneU38FeUGg&index=5>