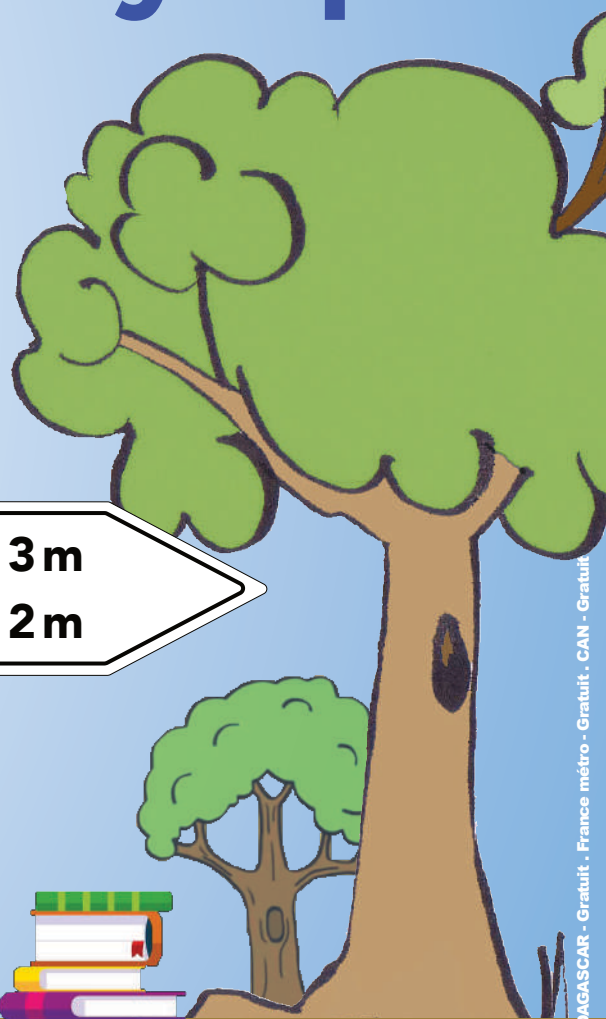
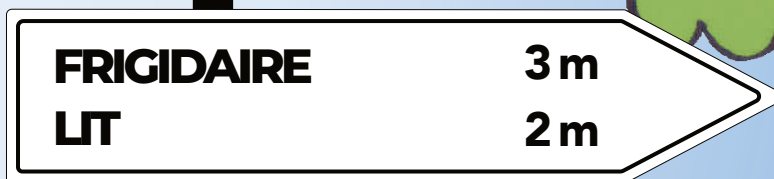
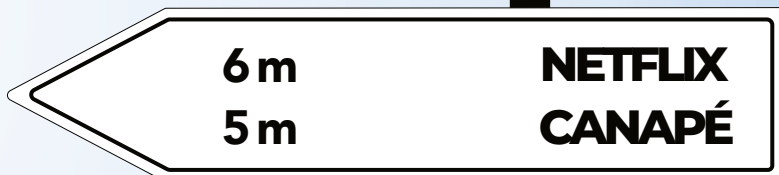


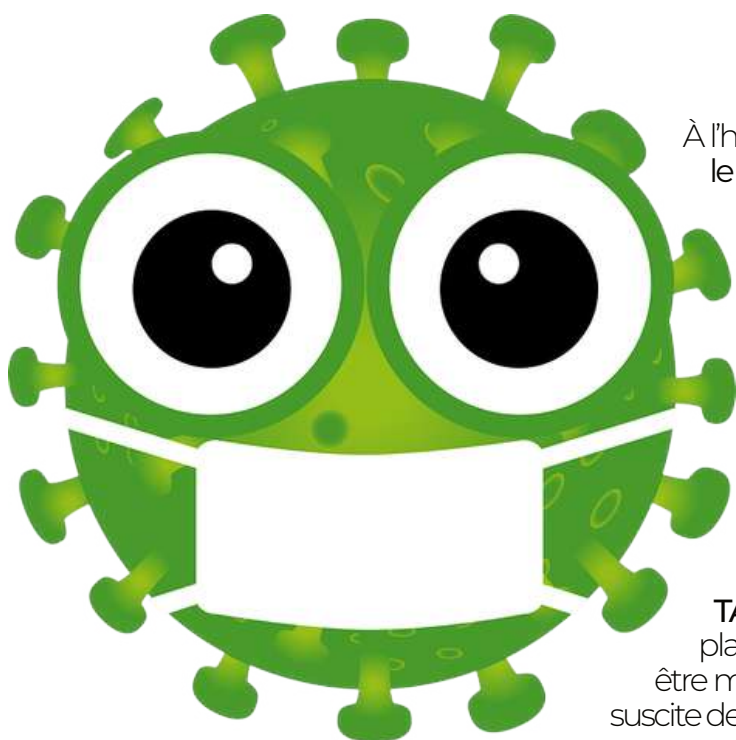
Confinement et activité physique..



MADAGASCAR - Gratuit - France métro - Gratuit - CAN - Gratuit



Préambule...



À l'heure du COVID-19, nous voici tous contraints de réduire le lien social, alors que dans cette période de crise nous aurions besoin de le maintenir actif dans notre communauté scolaire.

Les élèves chez eux, tentent de répondre au mieux, dans des situations parfois très difficiles, à la **continuité pédagogique** mise en place par les enseignants.

Pronote et messenger comme seuls outils pour garder le contact.

Nous voici donc loin des yeux, mais pas si loin du cœur

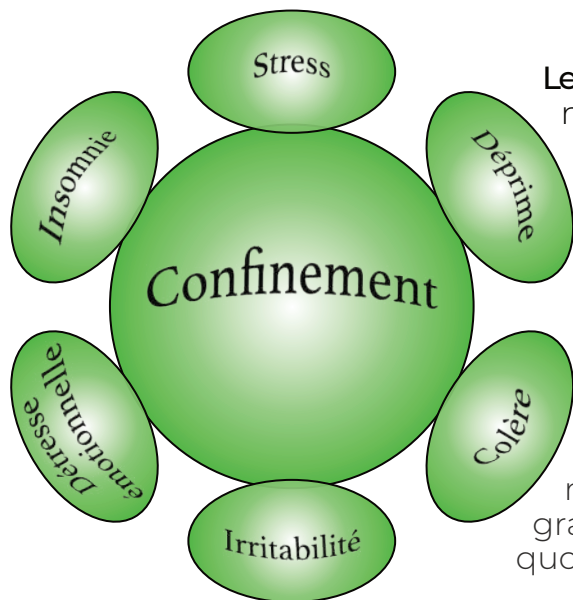
TAMAG' souhaite participer à la dynamique qui se met en place et apporter sa pierre à l'édifice. Le confinement peut être mal vécu, mal abordé. La sédentarité génère du stress et suscite des interrogations.

Le magazine sportif de l'UJS se propose donc de vous donner quelques liens et astuces pour vous divertir et empêcher vos articulations de se rouiller.

Prenez tous bien soin de vous

On se retrouvera bientôt au lycée... TOUS EN FORME !!!!

Les effets indésirables du confinement



Le confinement, qui fait partie intégrante de l'armada de mesures proposées pour enrayer l'épidémie de coronavirus, peut selon certaines études, avoir un impact psychologique négatif, significatif et durable.

C'est pourquoi il est important d'en prendre la mesure et d'adopter des comportements adéquats.

La rupture de la routine habituelle et la réduction des contacts sociaux et physiques sont synonymes d'**ennui, de frustration et de sentiment d'isolement** du reste du monde. La frustration est d'autant plus grande que l'on n'est pas en charge des activités quotidiennes habituelles.

Des solutions existent,

Pour que le temps paraisse moins long et pour que celui-ci ne soit pas perdu, **TAMAG'** vous recommande de construire un **planning journalier** qui inclut bien-sûr vos devoirs, mais aussi un temps pour l'**activité physique**, qui peut d'ailleurs être faite en famille.

Voici un exemple de planning, pour les plus petits. **Soyez inspirés**, créez le vôtre et n'hésitez pas à **partager** :

Journée Type

8h00 - Réveil/petit déj
Jeux
9h00 - 12h00 Ecole
Activité physique
13h00 - repas
13h30 - temps calme/sieste
14h30 - 16h30 Ecrans/sortie*/jeux
Goûter
17h00 - Jeux
18h00 - Rangement
18h30 - Douche
19h00 - Jeux
19h30 - Repas
20h30 - Repas puis dodo

*Si autorisée

Emploi du temps du moment « ecole »

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Math	Math	Math	Math	Math
Conjug.	Ortho.	Ortho.	Ortho.	Hist.
Récré.	Récré.	Récré.	Récré.	Récré.
Poésie	Ang.	Code	Hist.	Ortho.
Ortho.	Gram.	(Scratch)	Conjug.	Vocab.

Autorisé sans limite :

- .Origami
- .coloriage
- .sudoku
- .Lecture (livres, BD...)
- .Livres audio

(Appels téléphoniques de copains presque sans limites)

Les effets désirables de l'activité physique

Sport et confinement : « Il vaut mieux un peu chaque jour qu'une grosse séance par semaine »

Pierre-Jean Vazel, entraîneur d'athlétisme et spécialiste de la préparation physique
Le Monde - mardi 24 mars 2020

« Le sport c'est bon pour la **"machine"** »

Consignes d'utilisation

- Allumez la machine **tous les jours** pour l'empêcher de rouiller : des exercices réguliers sont bénéfiques pour vos muscles, tendons, articulations...

- Donnez du carburant de qualité à la machine : une **alimentation saine et variée** lui permettra de vous répondre au doigt et à l'oeil et de durer longtemps. Ne l'alimentez qu'en cas de besoin.

- Afin de ne pas endommager la machine, pratiquez seulement des **activités simples et de faible intensité**.

En résumé : pas de chips devant la télé, pas de sauts périlleux dans la salle de bains mais des exercices physiques tous les jours et une alimentation équilibrée



« Une activité physique pour garder...
Un bon mental ? »

Lorsque vous pratiquez une activité sportive, votre corps produit des substances comme l'endorphine, la sérotonine, la dopamine. Celles-ci agissent sur votre humeur.

Elle sera donc au beau fixe durant ces longues et stressantes journées de confinement.

« Une activité physique pour garder...
Un bon sommeil »

Après l'effort, le réconfort... Le sport vous permet de bien dormir.



Le sport à la maison... d'abord en **sécurité** !!

Pour pratiquer une activité physique à la maison, en toute **sécurité**, il est important de suivre certaines **règles** :

Prévenir un adulte de sa pratique, afin d'être aidé en cas de problème.



Porter une **tenue adaptée** (des baskets sont obligatoires, même à l'intérieur).



Prévoir un **espace de pratique dégagé** (meubles, hauteur plafond, encombrements...).



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



Pratiquer en toute sécurité c'est...

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



Contrôler l'intensité de son travail par des **mesures régulières de sa fréquence cardiaque** durant la pratique (ne pas dépasser 180 pulsations cardiaques/min).



Augmenter progressivement l'intensité du travail physique et mental, de passer de l'état de sédentarité, ou quasi-repos, à l'état d'engagement moteur total.



Récupérer après l'effort (bien s'étirer et bien s'hydrater).



Faire attention à la déshydratation. Il faut **boire régulièrement**.



Adopter des **postures sécuritaires** toute la journée : garder le dos droit, corps gainé

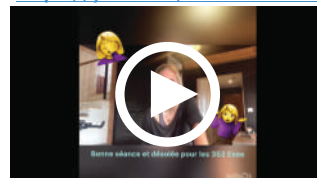


Quelques liens... Pour suivre des activités physiques pendant le confinement

Se renforcer, se relaxer et s'étirer... Trois étapes essentielles dans l'activité physique en période de confinement !

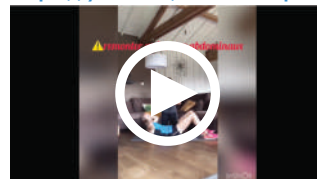
Avant de vous lancer, le lien suivant vous amène à une vidéo de présentation des règles de fonctionnement et de sécurité à respecter pour **ne pas se faire mal !!!**

<https://youtu.be/TRL7mEUIUBc>



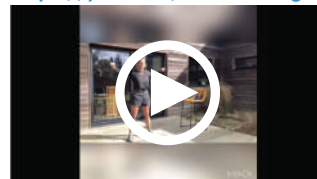
Ce lien vous présente les critères de réalisation pour certains exercices (squats, fente, burpees, jumping-jack...)

<https://youtu.be/21Zv394oqko>



Ici, une séance complète vous est présentée. Les différentes phases de travail, dont les éléments de sécurité y sont détaillés.

<https://youtu.be/D6EonKPs4go>



Procédez dans l'ordre. Démarrez doucement et commencez par un niveau peu élevé.

Bon courage à tous !

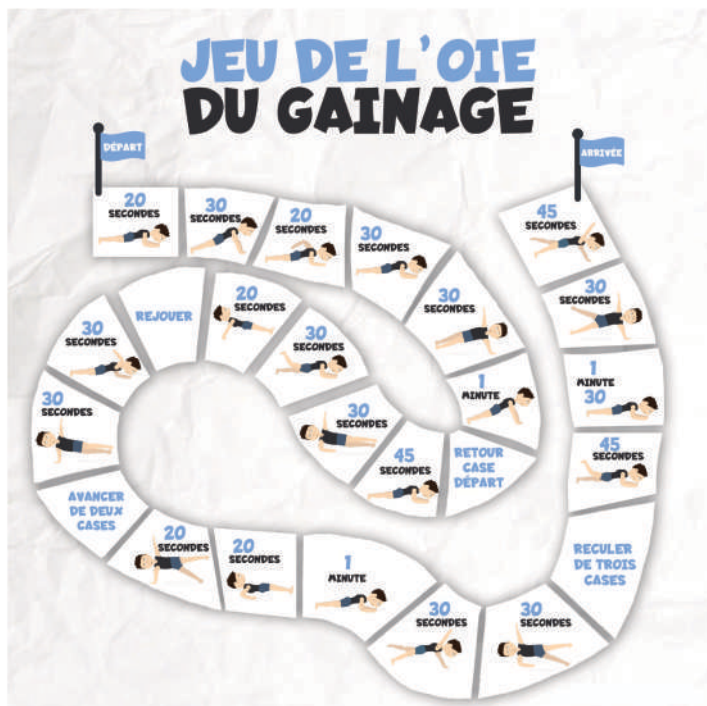
Définir un niveau de pratique :

Vous n'êtes pas sûrs de vous... Alors, **demandez conseil** à votre professeur d'EPS (Pronote, mail, messenger...)

Des jeux sportifs...

Pour tous!

«Passer du temps en famille...
s'amuser plutôt que de se
chamailler pour la télécommande»



Reproduisez le jeu de l'oie que vous souhaitez sur feuille blanche et suivez les consignes...



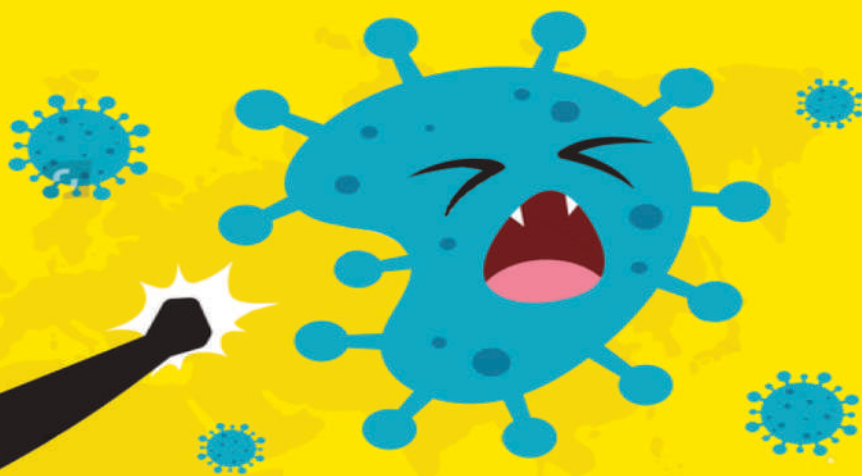
...il vous suffit d'un dé

À vous de jouer !!



Union des Jeunes Sportifs

Lycée Français de Tamatave



TAMASK' CHALLENGE

Du 30 mars au 03 avril 2020

Au lycée français de Tamatave

Chez vous !

Vous souhaitez participer au « TAMASK'CHALLENGE 2020 » ?

C'est facile !

Il suffit de fabriquer votre masque de protection contre le COVID-19, Vous le customisez... Vous vous prenez en photo avec ... et vous nous l'envoyez.

Ne mettez aucune limite à votre créativité et **envoyez vos photos** (avec Prénom et classe) :

Par messenger sur le FB de l'UJS :



Par messenger sur celui du TAMAG' :



TaMAG'

Par mail : ujslftmv@gmail.com

