



Grand-Duché de Luxembourg
ATHÉNÉE DE LUXEMBOURG

24, Bd Pierre Dupong
L-1430 LUXEMBOURG

Luxembourg, le 24 mars 2020

Chères / Chers élèves,

Tout d'abord, nous espérons que vous êtes toutes et tous en bonne santé.

En cette période de confinement, où vous vous retrouvez, malgré vous, entre quatre murs, où le télétravail remplace vos cours traditionnels et où vous préparez vos devoirs en classe pour la reprise, le sport à la maison devient essentiel.

N'ayez peur, loin de nous toute idée de vous infliger du travail supplémentaire voire des recherches sur le Net; nous tenons tout simplement à vous rappeler, et vous le savez, nous en sommes persuadés, que **30 à 60 minutes d'activité physique par jour** vous font du bien, à votre système immunitaire, à vos voies respiratoires mais aussi à votre humeur et votre moral.

Vous trouvez ci-dessous quelques **pages avec des exercices simples** que vous pouvez pratiquer chez vous, à la maison, sans matériel nécessaire.

Vous pouvez également vous **balader dans la nature** ou profiter du beau temps pour faire un **footing**, tout en respectant les règles du confinement en vigueur, afin d'endiguer ce virus qui nous mène la vie dure depuis des semaines.

Pour les mordus, vous trouvez toute une panoplie de « **Workouts** » **sur Youtube** et sur le Net; nous vous recommandons plus spécialement le vidéo-programme de Bob Tahri sur le site de lequipe.fr.

Nous vous souhaitons bon courage pour les jours et semaines à venir et nous espérons vous retrouver toutes et tous en excellente forme le plus vite possible.

Bonne santé, restez chez vous, mais bougez!

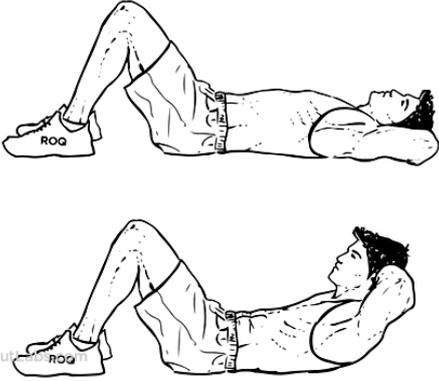
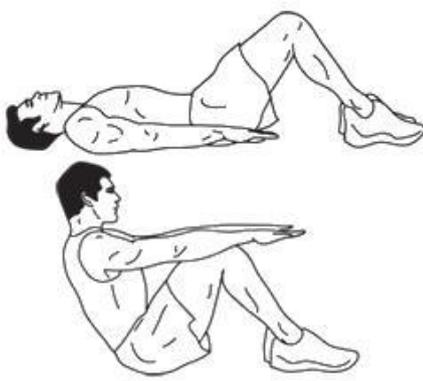
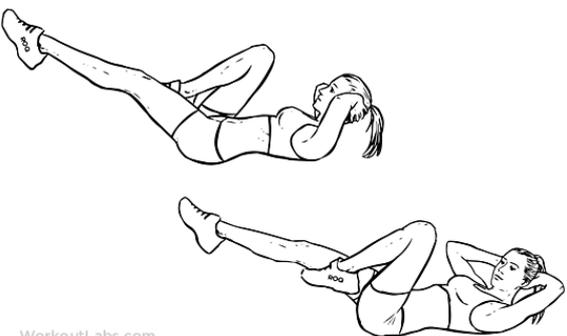
Vos profs de sport



Programme pour la période de confinement

Renforcement musculaire : 1' de repos entre chaque exercice

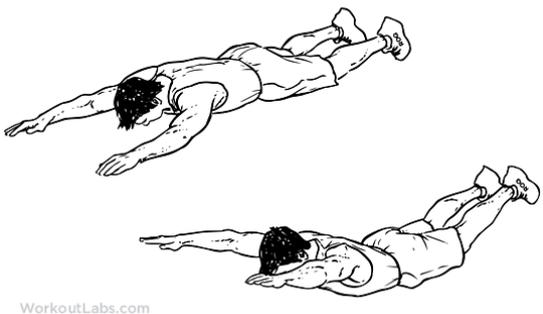
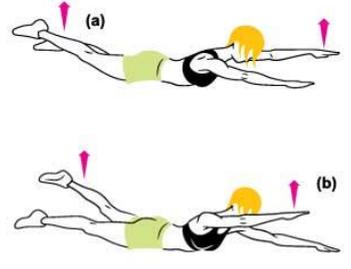
Exercices pour les abdominaux

<p>1) crunch</p>  <p>Instructions:</p> <ul style="list-style-type: none">- lever le buste, le bas du dos reste en contact avec le sol- 10 répétitions	<p>2) oblique crunches</p>  <p>Instructions:</p> <ul style="list-style-type: none">- lever le buste, le bas du dos reste en contact avec le sol- 10 répétitions de chaque côté
<p>3) situp</p>  <p>Instructions:</p> <ul style="list-style-type: none">- lever le tronc- 10 répétitions	<p>4) heel touches</p>  <p>Instructions:</p> <ul style="list-style-type: none">- lever le buste, le bas du dos reste en contact avec le sol- les doigts touchent les talons de manière alternative des deux côtés- 10 répétitions (5 de chaque côté)
<p>5) bicycle crunches (coude contre genou)</p>  <p>Instructions:</p> <ul style="list-style-type: none">- lever le buste, le bas du dos reste en contact avec le sol- le coude droit touche le genou gauche, la jambe opposée est allongée et vice-versa- 10 répétitions (5 de chaque côté)	



Programme pour la période de confinement

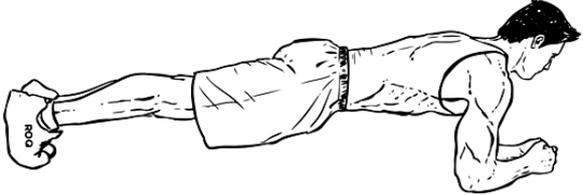
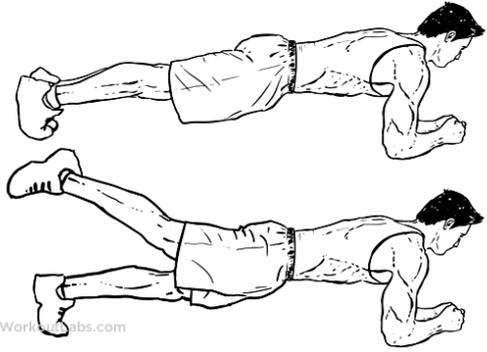
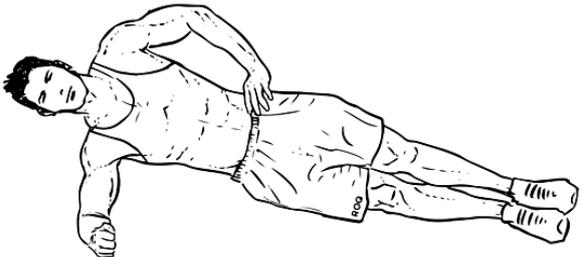
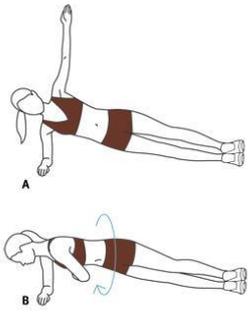
Exercices pour le dos

<p>1) Superman</p>  <p>WorkoutLabs.com</p> <p>Instructions:</p> <ul style="list-style-type: none">- lever doucement les bras et garder la position pendant 3s, le ventre et les pieds restent en contact avec le sol- 10 répétitions	<p>2) Superman II</p>  <p>Instructions:</p> <ul style="list-style-type: none">- lever simultanément le bras droit (gauche) et la jambe droite (gauche) et garder la position pendant 3s du dos, puis changer de côté, le ventre reste en contact avec le sol- 10 répétitions de chaque côté
--	--



Programme pour la période de confinement

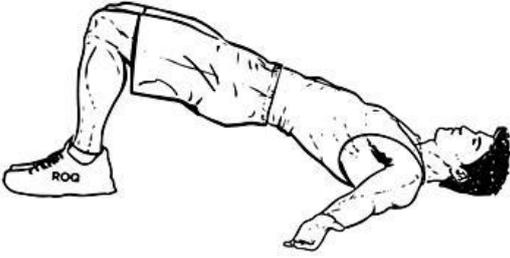
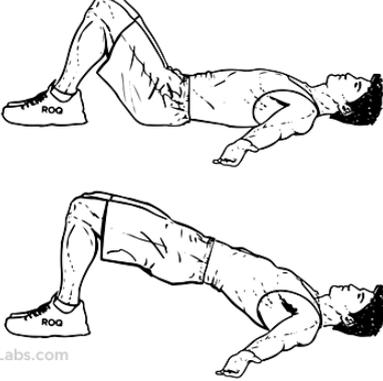
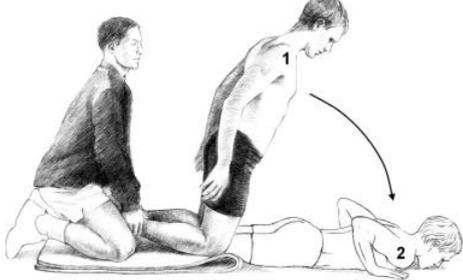
Exercices de gainage

<p>1) plank</p>  <p>WorkoutLabs.com</p> <p>Instructions:</p> <ul style="list-style-type: none">- le tronc et les jambes sont alignés- position à tenir pendant 20s	<p>2) plank – leg lifts</p>  <p>WorkoutLabs.com</p> <p>Instructions:</p> <ul style="list-style-type: none">- le tronc et les jambes sont alignés- lever alternativement la jambe droite et la jambe gauche- 10 répétitions (5 de chaque côté)
<p>3) side plank</p>  <p>WorkoutLabs.com</p> <p>Instructions:</p> <ul style="list-style-type: none">- le tronc et les jambes sont alignés- position à tenir pendant 20s de chaque côté	<p>4) side plank (reach through)</p>  <p>A</p> <p>B</p> <p>Instructions:</p> <ul style="list-style-type: none">- le tronc et les jambes sont alignésa) le bras libres est à la verticaleb) le bras libres passe en dessous de l'épauleLes épaules sont parallèles au sol- 10 répétitions de chaque côté
<p>5) reverse plank</p>  <p>Instructions:</p> <ul style="list-style-type: none">- le tronc et les jambes sont alignés- position à tenir pendant 20s	<p>6) reverse plank – leg lifts</p>  <p>Instructions:</p> <ul style="list-style-type: none">- le tronc et les jambes sont alignés- lever alternativement la jambe droite et la jambe gauche- 110 répétitions (5 de chaque côté)



Programme pour la période de confinement

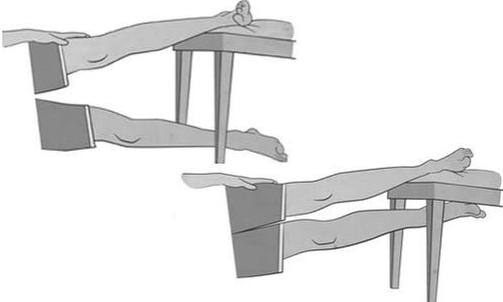
Exercices pour les ischios-jambiers

<p>1) bridge (isométrique)</p>  <p>Instructions:</p> <ul style="list-style-type: none">- le tronc et les fémurs sont alignés- position à tenir pendant 20s	<p>2) bridge (dynamique)</p>  <p>Instructions:</p> <ul style="list-style-type: none">- levée du bassin jusqu'à ce que le tronc et les fémurs soient alignés- 10 répétitions
<p>3) bridge – single leg</p>  <p>Instructions:</p> <ul style="list-style-type: none">- levée du bassin jusqu'à ce que le tronc et le fémur de la jambe tendue soient alignés- 10 répétitions de chaque côté	<p>4) nordic hamstring</p>  <p>Instructions:</p> <ul style="list-style-type: none">- avec l'aide d'un partenaire qui tient les chevilles l'athlète se penche lentement vers l'avant jusqu'à ce qu'il ne puisse plus tenir- 5 répétitions



Programme pour la période de confinement

Exercices pour les adducteurs

<p>1) sumo squat</p>  <p>Instructions:</p> <ul style="list-style-type: none">- jambes écartées, pieds dirigés vers l'extérieur- 10 répétitions	<p>2) stabilisation des adducteurs</p>  <p>Instructions:</p> <ul style="list-style-type: none">- une jambe est posée sur une chaise de manière à ce que cette jambe et le tronc soient alignés- un coude et une mains sont en appui au sol- l'autre jambe est levée puis abaissée sans toucher le sol- 5 répétitions de chaque côté
<p>3) Sliding hip abduction/adduction</p>  <p>Instructions:</p> <ul style="list-style-type: none">- buste droit- jambes tendues- mains sur les hanches- pieds parallèles- le pied posé sur le torchon glisse vers l'extérieur, aussi loin que le mouvement reste contrôlable- 5 répétitions de chaque côté	