



HOMEPLAY

Soyez votre propre entraîneur personnel

Aller à des séances d'entraînement et à des compétitions est bon pour vous, mais cela ne vous fournira pas toujours le nombre recommandé de minutes d'exercice. Special Olympics recommande 30 minutes d'activité physique par jour, 5 jours par semaine, pour rester en bonne santé et donner le meilleur de soi-même. Faire de l'exercice à la maison est un excellent moyen d'ajouter des minutes d'activité et d'améliorer votre condition physique, en plus des activités récréatives que vous faites comme jouer à l'extérieur, marcher, danser et pratiquer du sport. Tout s'additionne pour faire la différence !

Conseils pour l'exercice :

- Augmentez progressivement : efforcez-vous de faire 30 minutes d'activité par jour.
- Variété : Votre corps restera en bonne santé grâce à un mélange d'activités difficiles et faciles.
- Reposez-vous : Si votre corps se sent fatigué, prenez une « journée calme » et faites des étirements doux et des activités légères comme la marche ou le yoga.
- Jouer : Assurez-vous de faire des activités amusantes comme le football, la danse ou la gymnastique.
- Intégrer le sport : la pratique d'un sport à la maison améliore également la condition physique. Demandez à un membre de votre famille ou à un ami de vous rejoindre dans un match 1 contre 1 ou créez vos propres exercices à faire à la maison.
- Gardez une trace de vos activités pendant une semaine et partagez-la avec votre entraîneur, votre coéquipier ou votre soignant.

ÉTAPE 1

Planifiez votre entraînement !

Où vais-je m'entraîner : _____
(lieu)

Quand vais-je m'entraîner : _____
(jour/heure)

Quel équipement ai-je à disposition :

Natte

Poids

Tapis roulant

Boîtes de soupe

Ballon médicinal

(autre)

Bandes de résistance

Bicyclette

(autre)

ÉTAPE 2

Structurez votre entraînement !

Ce plan d'entraînement comprend les 4 types d'activité physique pour vous fournir un entraînement complet du corps qui vous permettra de développer votre forme physique générale et d'augmenter vos minutes d'activité quotidiennes.

Vous pouvez utiliser les activités de la liste ou choisir les vôtres parmi les leçons précédentes ou votre sport.

Lisez ces instructions pour créer votre propre entraînement sur les pages B14 et B15 de ce Homeplay.

DURÉE TOTALE DE L'ENTRAÎNEMENT : 30 MINUTES

Échauffement : 5 minutes | Pensez à :

- Bouger toutes les parties de votre corps.
- Commencer lentement et accélérer lorsque vous avez chaud.
- Vous déplacer dans toutes les directions possibles : vers l'avant, sur le côté, vers l'arrière, en tournant, en vous penchant, en vous étirant.

Endurance 10 minutes | Quelle option choisirez-vous ?

- Un peu en sueur : rythme régulier et confortable, capable de soutenir une conversation.
- Trepé de sueur : un rythme plus rapide, légèrement inconfortable, difficile à tenir dans une conversation.
- Entraînement par intervalles : Travaillez dur pendant de courtes périodes, puis reposez-vous. Par exemple, 30 secondes de jumping jacks et 1 minute de repos.

Force : 8 minutes | Ce qu'il faut faire :

- Choisissez 3 exercices : un mélange d'exercices pour le haut du corps, le tronc et le bas du corps.
- Faites 10 de chaque exercice, puis passez au suivant. Reposez-vous pendant 1 minute.
- Répétez 2 à 3 fois.

Équilibre : 2 minutes | Ce qu'il faut faire :

- Respirez, tenez-vous droit et concentrez-vous sur un point devant vous.
- Sentez les 4 coins de vos pieds se presser contre le sol (pour les exercices debout).
- Choisissez un exercice et maintenez-le pendant 30 secondes, jusqu'à atteindre 1 minute.
- Répétez l'opération 2 fois.

Flexibilité : 5 min | Ce qu'il faut faire :

- Choisissez 3 étirements.
- Maintenez chaque étirement pendant 30 secondes. Étirez-vous doucement pour ne pas ressentir de douleur.
- Répétez chaque étirement 2 fois de chaque côté.
- Terminez par vous allonger sur le dos pendant 1 minute et profitez du moment pour célébrer votre travail acharné.

MON PLAN D'ENTRAÎNEMENT À DOMICILE POUR : _____

(Mois et jours | Exemple : du 1er au 7 mars)

JE PRÉVOIS DE M'ENTRAÎNER CES JOURS-CI : (encerclez les jours)

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

DURÉE TOTALE DE L'ENTRAÎNEMENT : 30 MINUTES

Échauffement : 5 minutes | Choisissez des exercices dans cette liste ou ajoutez les vôtres

- Vidéos d'échauffement dynamiques d'Olympiques spéciaux
- Marcher ou faire du jogging sur place
- Talons-fesses
- Cercles de taille
- Grimper
- Pieds rapides/Marche rapide
- Sauts latéraux
- Cercles de bras
- Balançoire des jambes

Endurance : 10 minutes | Choisissez des exercices dans cette liste ou dans la vôtre :

- Cartes d'exercices Fit 5 : Résistance/Endurance
- Courir
- Cours de fitness
- Cyclisme
- Natation
- Danser

Force : 8 minutes | Choisissez des exercices dans cette liste ou dans la vôtre :

- Cartes d'exercices Fit 5 : Force
- Exercice avec des bandes de résistance
- Appareils de musculation
- Exercices d'haltères

Équilibre : 2 minutes | Choisissez des exercices dans cette liste ou ajoutez les vôtres :

- Cartes d'exercices Fit 5 : Équilibre
 - Pose sur une jambe
 - Marcher sur une ligne
 - Balançoire des jambes
-

Flexibilité : 5 minutes | Choisissez des exercices dans cette liste ou ajoutez les vôtres :

- Vidéo de récupération des Jeux olympiques spéciaux
- Étirement des mollets
- Étirement des épaules en bandoulière
- Étirement papillon
- Étirement chat-vache
- Pose de l'enfant
- Étirement de la poitrine

PRENEZ-EN L'HABITUDE

Mon plan d'entraînement à domicile :

Je vais m'entraîner les _____
(jour / heure)

Après mon entraînement, je me récompenserai avec : _____

Si cette habitude est importante pour vous, assurez-vous de l'ajouter à votre Suivi ou tracker des habitudes. Cela vous aidera à l'incorporer dans votre semaine.