



## ACTIVITÉ PHYSIQUE ET EXERCICE

# Leçon 5 : S'asseoir moins, bouger plus

Passer de nombreuses heures devant un écran, comme s'asseoir devant l'ordinateur au travail ou regarder la télévision, draine notre énergie et met beaucoup de pression sur notre corps. Cette leçon enseignera aux athlètes ce qu'est une collation de mouvement ou de remise en forme (Fitness Snack) et comment faire ces collations pour leur corps et leur esprit, lorsqu'ils sont assis pendant de longues périodes.

### RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE

- Les athlètes apprennent des collations de remise en forme qu'ils peuvent faire à la maison.
- Les athlètes, les entraîneurs et les aidants sont mis au défi d'effectuer 1 à 2 activités de collation en mouvement par jour pendant une semaine.

### ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE

- Horloge ou chronomètre

### PLAN DE LA LEÇON

20 MINUTES AU TOTAL	DESCRIPTION
3 minutes	Accueil & rencontre
11 minutes	Collations de mouvement
3 minutes	Question du jour pour les athlètes
3 minutes	Clôture



### ACCUEIL ET RENCONTRE (3 minutes)

Accueillez les athlètes à leur arrivée. **Invitez-les** à marcher avec un partenaire et à discuter de leur journée.

*Combien de temps avez-vous passé assis aujourd'hui ? Combien de temps avez-vous passé à bouger ?*

Pour commencer la leçon, appelez tout le monde avec le signal désigné.

Une fois les athlètes rassemblés, présentez la leçon du jour sur le Fitness par le sport. *La leçon d'aujourd'hui s'appelle S'asseoir moins, bouger plus. Lorsque nous passons trop de temps assis, notre corps devient raide et tendu, et nous pouvons commencer à nous sentir fatigués. Aller s'entraîner ou faire de la gym est un bon exercice, mais notre corps a également besoin de bouger tout au long de la journée pour que nos muscles ne se crispent pas et que notre esprit soit clair. Avez-vous déjà remarqué que vous vous sentez mieux et plus heureux après avoir fait de l'exercice ? Nous avons tendance à être de meilleure humeur lorsque nous bougeons plus souvent dans la journée !*

*Aujourd'hui, nous allons essayer quelques collations en mouvement. Une collation en mouvement ne consiste pas à manger, mais à faire une courte séance d'exercice pour se lever et s'éloigner de la chaise, du bureau ou de l'écran.*



## COLLATIONS DE MOUVEMENT (11 minutes)

**Objectif :** Enseigner aux athlètes des collations de mouvements courtes qu'ils peuvent faire tout au long de la journée pour se remettre en forme.

**Instructions :**

- Nous allons pratiquer deux collations de mouvement différentes : « l'essorage (du stress) » et « la marche et l'observation ».

### 1. Essorage

- Demandez aux athlètes de se tenir debout ou de s'asseoir sur le sol. S'ils sont assis, conseillez-leur de « s'asseoir bien droit ». Si possible, ou s'ils font l'activité à la maison, dites aux athlètes qu'ils peuvent s'asseoir sur le bord d'une chaise avec leurs pieds touchant le sol.
- Comme une éponge ou une serviette mouillée, dites aux athlètes qu'ils vont « essorer » la tension de leur dos et étirer leur colonne vertébrale de trois manières différentes :
  - **Torsions du torse :** Étirez vos bras sur les côtés en forme de « T ». Faites pivoter doucement le haut de votre corps vers la droite et la gauche pour étirer votre colonne vertébrale.
  - **Flexion latérale :** Levez un bras au-dessus de votre tête. Étendez votre bras et inclinez-le sur le côté jusqu'à sentir un étirement. Répétez avec l'autre côté.
  - **Dos arrondi :** Tendez vos bras devant vous. Arrondissez votre dos comme un chat en colère. Ramenez votre menton vers votre poitrine et regardez vers le bas.



Torsions du torse



Flexion latérale



Dos arrondi

### 2. Marche et observation

- Lorsque nous passons beaucoup de temps devant un écran, nos yeux se fatiguent à force de le regarder autant. La marche est une collation de mouvement qui est bonne pour le cœur, les muscles et les yeux. Lorsque nous marchons et regardons plus loin, nous « exerçons nos yeux » et aidons nos muscles oculaires à fonctionner au mieux. Cette activité nous aidera également à être plus conscients de ce qui nous entoure.
- Préparez un parcours plat et dégagé dans votre espace d'activité.
- Dites aux athlètes qu'ils vont faire une promenade de 5 minutes. Au cours de la promenade, vous leur direz ce qu'ils doivent « observer ».
  - Par exemple : *Faites attention aux objets rouges.*
- Rappelez aux athlètes d'être conscients de l'endroit où ils marchent lorsqu'ils cherchent des objets.
- Options :
  - Les athlètes peuvent signaler à haute voix les objets aperçus.
  - Demandez aux athlètes de montrer les objets au lieu de les mentionner à haute voix.



## QUESTION DU JOUR POUR L'ATHLÈTE (3 minutes)

Comment vous êtes-vous senti après avoir essayé les collations de mouvement ? Qu'avez-vous remarqué dans votre humeur, votre énergie ou vos muscles ?

- Il est important pour les athlètes d'apprendre à percevoir les signaux envoyés par leur corps.
- Rappelez-leur d'ajouter les nouveaux objectifs à leur Suivi hebdomadaire des habitudes (Weekly Habit Tracker).



## CLÔTURE (3 minutes)

Clôturez la séance en remerciant les athlètes pour leur participation et leurs efforts. **Partagez vos plans pour inclure des collations de remise en forme tout au long de la semaine et comment vous pensez qu'elles vous aideront à vous sentir mieux.**

*Cette semaine, je prévois de faire une collation de mouvement après m'être assis pendant \_\_\_\_\_ minutes. Je vais me lever et \_\_\_\_\_ (m'étirer, danser, jouer avec mon chien, etc.).*

### Rappels :

- Homeplay : Hungry for Movement Snacks (Avide d'avoir des collations de mouvement ?) – Pour l'activité Homeplay (à faire chez soi) de cette semaine, vous allez pratiquer les collations de mouvement que nous avons préparées aujourd'hui et planifier quand les faire chaque jour, pour vous lever et vous éloigner de votre chaise, de votre bureau ou de votre écran.
- Partagez vos commentaires et félicitez-vous pour les efforts et les habitudes saines observés.

### Réflexion de l'entraîneur :

- Qu'est-ce qui a fonctionné ?
- Qu'est-ce qui n'a pas fonctionné ? Que peut-on faire différemment ?

### RESSOURCES DE SOUTIEN

- Homeplay : Avide d'avoir des collations de mouvement ?