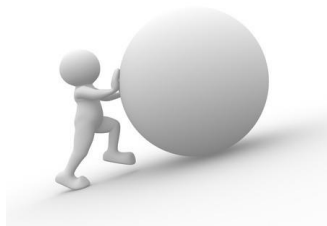


## « On garde la Forme »

Défi de la semaine...

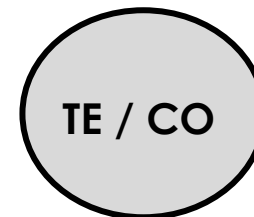


Mobilité & Gainage



Foot-Freestyle

Améliore tes capacités...



Enrichis tes connaissances...



Théorie – nutrition

Quizz – nutrition

Le coin à Gilbert...



M11 Xamax-ANF

M11 ANF-Xamax

M14

M 18

M21

## Séances hebdomadaires

### Séance 13, M16

#### 1. Jonglage Correction !

<https://www.youtube.com/watch?v=b44LhHxIimpA>

#### Jonglage libre (170x)

Jonglage alterné (80x) 15min

#### 2. Maîtrise de balle 5 premiers, 15min

<https://dartfi.sh/tGexTOIUTQ4>  
<https://www.youtube.com/watch?v=9lu6YJ7yZHc>

#### 3. Réaction: 2x, 15min

<https://dartfi.sh/cozXLP9wSz0>

#### 4. Cardio-Attack, 30min

<https://www.youtube.com/watch?v=CrzIGDO3JtY>

#### Stay@home Challenge 5min

### Séance 14, M16

#### 1. Jonglage Correction !

<https://www.youtube.com/watch?v=b44LhHxIimpA>

#### Jonglage bon pied (130x), 15min

Jonglage mauv. pieds (70x)

#### 2. Maîtrise de balle 5 premiers, 15min

<https://dartfi.sh/tGexTOIUTQ4>  
<https://www.youtube.com/watch?v=9lu6YJ7yZHc>

#### 3. Coordination: Beginner 15min

<https://dartfi.sh/pSPySvIVvak>  
<https://www.youtube.com/watch?v=67XP-AekUoA>

#### 4. Force Nouveaux exercices 3 séries 45min

<https://dartfi.sh/pxgrEzQaut2>

#### Stay@home Challenge 5min

### Séance 15, M16

#### 1. Maîtrise de balle, INFO 1, 15min

<https://dartfi.sh/6HTvrTqDfWb>

#### 2. Challenge jonglage, 15min

[https://www.instagram.com/p/B\\_DNs\\_tshN80/](https://www.instagram.com/p/B_DNs_tshN80/)  
<https://www.instagram.com/p/BuRkNCiBtjr/>

#### 3. Coordination: Intermediate 15min

<https://dartfi.sh/GtyVwTPH4dc>  
<https://www.youtube.com/watch?v=67XP-AekUoA>

#### 4. Cardio- Force, 30min

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

#### Stay@home Challenge 5min

### Séance mardi, M16

#### 2 Répétitions travail de Force/Souplesse

<https://dartfi.sh/4JO4Pb2TG6c>

#### Souplesse de hanches

<https://www.youtube.com/watch?v=S8l6ua5-zVA>

### Séance jeudi, M16

#### 2 Répétitions travail de Force/Souplesse

<https://dartfi.sh/4JO4Pb2TG6c>

#### Souplesse Ischios

<https://www.youtube.com/watch?v=WNPOTIB6qZY>

# FORCE FE14-M15

## Variante 3

30s/10s

2/3 Séries

5 min pause

1. Jumping jacks → 2. Wall sit → 3. Push-up → 4. Abdominal crunch

5. Step-up onto chair → 6. Squat → 7. Triceps dip on chair → Mouvements „jambes + ev. bras“

9. High knees running in place → 10. Lunge → 11. Push-up and rotation → 12. Side plank

13. Side lunge → 14. Controlled sits → 15. Romanian Deadlifts → 16. Romanian Deadlifts → 17. Bridges

Bras tendu sur la remontée

Toucher talon

Fente avant

Rotation avec l'épaule

S'asseoir, se relever

Montée des jambes, bassin stable

## Manger varié = manger de tout avec plaisir !

L'alimentation équilibrée peut être représentée par ce modèle d'assiette à adapter aux besoins nutritionnels de chacun. Les 3 repas de la journée peuvent ressembler à cette assiette.



En période de confinement et de diminution de l'activité physique, la part de farineux peut être diminuée au profit des légumes

Prenez le temps de tester de nouvelles recettes et de découvrir de nouveaux aliments !  
Gardez un **rythme de repas régulier** sur la journée tout en profitant de prendre un **petit déjeuner** le matin. La quantité doit être adaptée en fonction des besoins énergétiques de chacun et régulée par nos sensations physiologiques de faim et de satiété, en évitant le trop plein !

Des repas pris dans le calme, sans écran, à table en famille, en prenant son temps... Tout cela permet de bien ressentir et respecter ses **sensations physiologiques**.

J'ai faim !

Je suis rassasié 😊



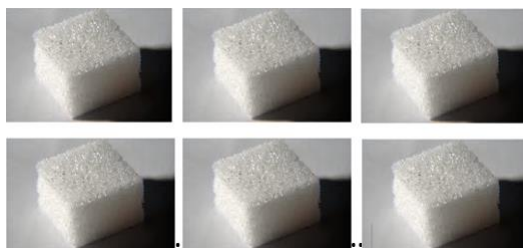
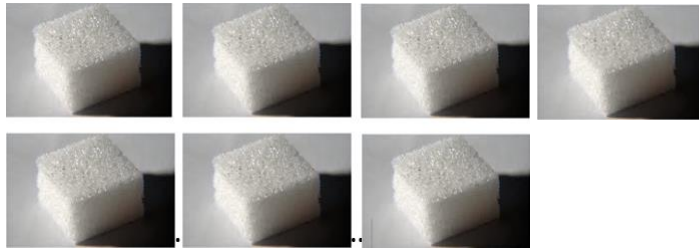
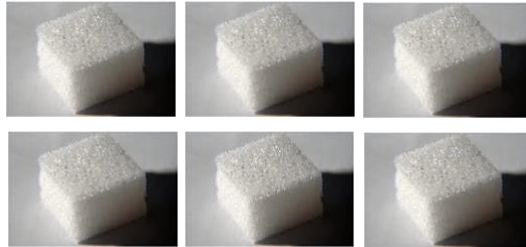
J'ai trop mangé ☹️!

Vous trouverez des idées de recettes, d'autres conseils sur :

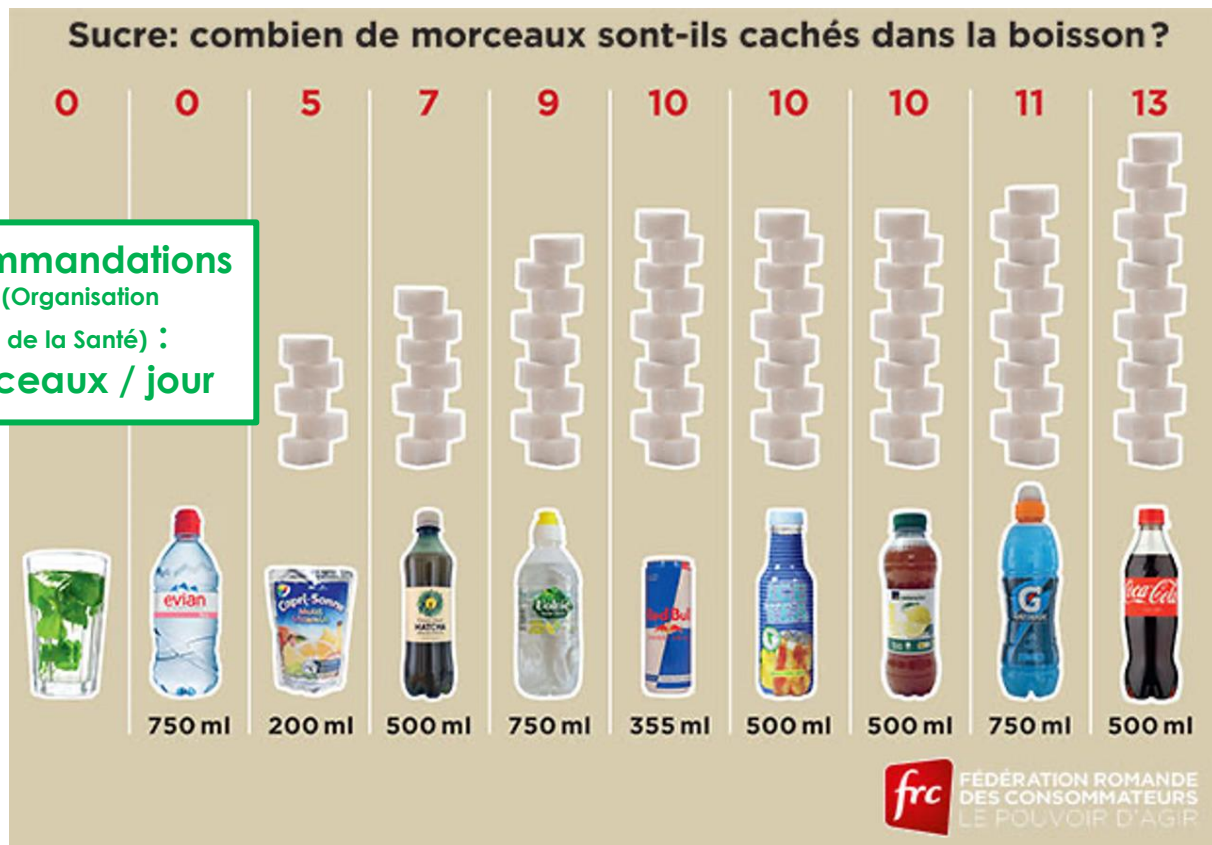
<https://www.espace-nutrition.ch/fr/informations>

# Les produits sucrés

## Teneur en saccharose de quelques produits



## Teneur en saccharose de quelques boissons sucrées



### Idées de boissons peu ou pas sucrées



**Eau aromatisée aux fruits** : lavez les fruits (fraises, framboises, raisinets, agrumes, ...), coupez-les éventuellement. Recouvrez-les d'eau froide et mettez la carafe au frais. Au bout de deux heures, vous pouvez boire l'eau aromatisée !



**Boisson au citron** : lavez un citron et coupez-le en deux. Pressez une des moitiés et versez le jus dans un litre d'eau froide, plate ou gazeuse. Coupez le reste du citron en tranches que vous ajouterez à la boisson. Très bon également avec une orange.



**Herbes fraîches** : lavez un bouquet de menthe/mélisse citronnelle fraîche et mettez-le dans l'eau.



**Infusion froide** : préparez un litre de tisane (tilleul, menthe, mélanges d'herbes, ...) ou de thé (thé noir, thé vert, thé aux fruits, ...). Ajoutez si besoin 1cs de sucre ou de miel et aromatisez avec du jus de citron, des rondelles d'oranges, des feuilles de menthe, de la cannelle, ... Laissez refroidir et dégustez !

**Tous ces conseils vous permettront d'être en forme à la reprise 😊. Prenez soin de vous, de votre santé et de votre alimentation !**