**Règles d’hygiène et de vie à respecter pour un bon confinement**

Voici quelques règles à respecter pour occuper ton temps et te permettre de prendre l’air :

**1.activité physique et rythme de vie :**

**-faire une activité physique par jour, n’importe laquelle (activité physique donnée par les enseignant EPS, aller au champ, entretien du jardin avec tes parents…).**

**-**garder un rythme de sommeil normal (se lever entre 7h et 9h et ne pas se coucher trop tard : entre 20 et 22h).

**2.Relation de famille :**

-limiter au maximum les temps d’écran et préférer des activités extérieures seul ou en famille (quelques propositions à la suite).

-privilégier cette période de confinement pour discuter avec les membres de votre famille. S’intéresser aux autres en apprenant d’eux ou en les écoutant et donner du temps pour rendre service ou s’occuper d’un membre de la famille comme d’un petit frère.

**3. Alimentation :**

-continuer de manger équilibré (un petit déjeuner le matin, puis repas, midi et soir entrecoupé d’un goûter vers 16h). Étant donné que nous sommes confinés à la maison, nous sommes amenés à faire moins d’exercices et donc nous tendons à la sédentarité… Il est donc important de ne pas grignoter entre les repas. Privilégier des fruits ou gâteaux maison en évitant le sucre et sel (chips etc.) et en restant raisonnable sur les quantités.

**4. Programmer sa journée :**

Beaucoup d’experts de ce type de confinement (astronautes, Mike Horn l’aventurier etc.) pensent que se donner des objectifs permet de garder de la motivation ainsi chaque jour doit être ciblé sur une tâche, un objectif, quelque chose à faire, à réaliser… aujourd’hui je vais faire : le jardin ou potager/champ après j’irai me doucher, on mange, je me repose un peu en lisant. Enfin, en fin d’après-midi je joue au vélo dans le jardin avec ma sœur, je me douche et je fais un feu avec mon père pour cuire des brochettes

-s’établir un programme d’activité mélangeant travail scolaire, activité physique et activités libres. Privilégier les activités physiques le matin ou bien ou fin de journée pour éviter le pic de chaleur en milieu de journée.

**-pour se préparer à retrouver une vie normale je dois commencer à m’habituer à pratiquer les gestes barrières sans cesse : tousser dans son coude, se laver les mains dès que nous touchant quelque chose qui nous est donnée pendant 30 secondes (compter jusqu’à 30), pas de contact entre les personnes, on se dit bonjour de loin sans contact…**

**Propositions Activités Physiques**

Voici quelques idées d’activités physiques que vous pouvez faire seul ou à plusieurs (personnes faisant parties de votre entourage lors du confinement) :

-sport collectifs à effectifs réduits (foot 1 vs 1 ou 2 vs 2, uniquement avec les personnes confinées avec vous). Evitez le stade du village ou de la tribu

-Footing dans le jardin : jouer au loup

-circuit training de 7’

-Jeu de l’oie pour garder la forme (cf. fichier joint)



**Consignes de sécurité**

* Au regard des mesures prises par les autorités, la pratique devra se faire chez toi : Sur ta terrasse, dans ton salon, ton jardin… en essayant d’avoir un peu d’air frais pour bien respirer.
* Sur l’ensemble des exercices indiqués en circuit training notamment, un bon placement de ton dos et un gainage efficace sont primordiaux
* Une amplitude maîtrisée des exercices est nécessaire pour notamment protéger tes articulations.
* N’oublie pas qu’une bonne hydratation est primordiale pendant et après l’effort (boire de l’eau).
* Prendre des repères sur ta Fréquence Cardiaque (Fc) est un bon indice pour contrôler ton engagement physique (voir à ce sujet la page suivante).
* Comme tu en as l’habitude en cours d’EPS avec ton professeur, équipe-toi d’une tenue de sport adaptée et des baskets lacées !