

PAUSES ACTIVES

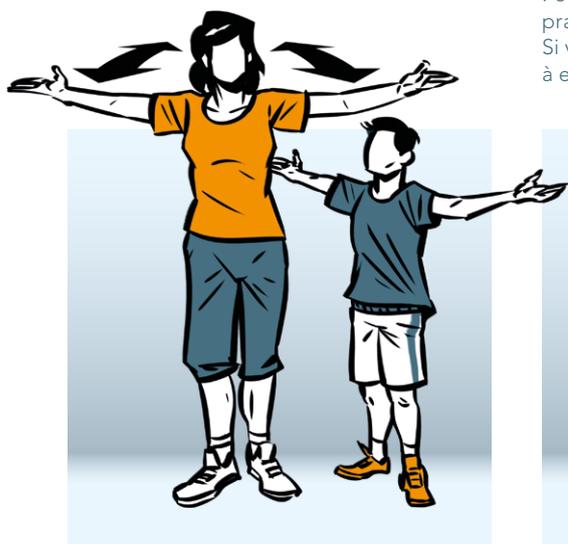
pour toute la famille

Chaque famille peut intégrer régulièrement à son quotidien, d'une manière vraiment intéressante, des pauses actives composées d'exercices utiles et efficaces pour tout le corps, un peu à l'image de ce qui est proposé dans les camps MS Sports sous la supervision des moniteurs et monitrices. Même si ces pauses en mouvement ne remplacent pas un vrai entraînement, elles sont profitables au bien-être physique et psychique à plusieurs égards. En plus, elles mettent en avant le plaisir de bouger et renforcent les liens familiaux. De petits défis à relever en commun, pour lesquels chaque foyer peut trouver un moment, par exemple avant ou après les repas, avant une soirée télé ou avant d'aller se coucher.

Nous vous conseillons, pour vos enfants et vous-même, une suite d'exercices qui permettra de travailler les domaines suivants: **mobilisation, étirement, activation, force, coordination et relaxation.**

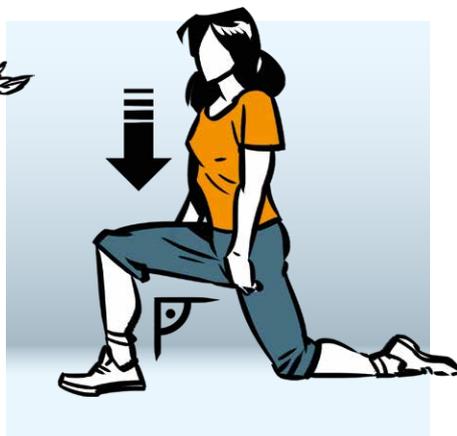
Quelques exercices à effectuer pendant votre pause active en famille

Pour autant que vous disposiez d'un revêtement de sol un peu confortable, vous pourrez pratiquer quand vous le souhaitez tous les exercices décrits sans matériel particulier. Si vous vous sentez plus à l'aise avec un tapis de gymnastique antidérapant, n'hésitez pas à en utiliser un.



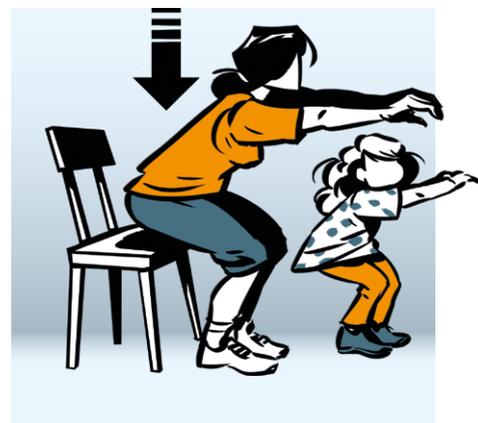
Mobilisation: le Christ Rédempteur

Debout, écartez les pieds à la largeur des hanches. Regardez droit devant vous. Ouvrez les bras en croix et tendez-les à la hauteur des épaules en tournant les paumes vers le ciel. Sans perturber cette position, amenez lentement vos bras vers l'arrière jusqu'à ce que vous sentiez tirer légèrement. Restez ainsi pendant 30 secondes au minimum ou faites un mouvement de va-et-vient vers l'arrière avec vos bras. Vous pouvez aussi alterner les positions statique et dynamique.



Étirement: la joueuse de curling

Entrez dans la position de la fente avant. Le genou et le tibia de la jambe arrière touchent le sol, tout comme le dessus du pied. Pliez le genou de la jambe avant à un angle d'environ 90 degrés. Gardez le buste et le dos bien droits, regardez devant vous. Inspirez et expirez profondément. À chaque expiration, essayez d'accentuer un peu plus l'étirement en descendant vers le sol.



Activation: en position de schuss!

Fléchissez vos genoux comme pour vous asseoir. Vous pouvez vous aider d'une chaise au besoin: descendez en pliant les genoux jusqu'à pratiquement toucher le siège. Gardez les mains tendues devant vous. Quel membre de la famille parvient à maintenir cette position le plus longtemps?



Force: la planche

Mettez-vous d'abord à quatre pattes, puis tendez les deux jambes pour prendre la position de la planche (identique à la position initiale lorsqu'on fait des pompes). La position de base: tronc immobile, nuque dans le prolongement de la colonne vertébrale, regard tourné vers le sol.

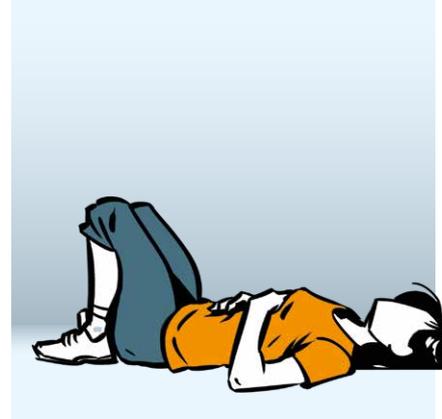
- Version statique pour les novices: restez dans cette position aussi longtemps que vous le pouvez.
- Version dynamique pour les plus chevronné-es: la planche latérale. Tournez-vous sur le côté en levant une main vers le ciel, bras tendu, tout en gardant l'autre en appui sur le sol. Étirez tout le haut du corps en suivant le mouvement du bras vers le haut. Regardez devant vous. Maintenez cette position pendant 3 à 4 secondes. Changez de côté. Les hanches restent à la même hauteur pendant tout l'exercice.

Qui, dans la famille, tient le plus longtemps en position de la planche?

Coordination: la grue (comme dans *Karaté Kid*)

Debout sur une seule jambe, pressez activement le pied à plat sur le sol pour vous stabiliser. Remontez le genou de la jambe levée jusqu'à la hauteur des hanches et restez dans cette position en maintenant le dos droit. Votre regard se porte devant vous. Qui tient le plus longtemps sans bouger?

Cet exercice se décline en de multiples variantes plus ou moins délicates: essayez la grue pendant que vous regardez la télévision ou que vous vous brossez les dents!



Relaxation: le kangourou

Allongez-vous sur le dos et détendez-vous en vous concentrant spécialement sur les muscles de la région lombaire. La technique la plus facile consiste à replier vos jambes de manière à ce que les pieds touchent les fessiers. Respirez. Remarquez comment, à chaque expiration, le bas du dos se rapproche du sol. Restez dans cette position pendant au moins deux minutes.

Cet exercice est un excellent petit rituel de fin de journée pour les enfants. Aux parents fatigués après une journée harassante au travail ou à la maison, il procurera une détente bienfaisante. Ensuite, tout le monde au dodo!



Ces conseils pratiques et divertissants pour faire un peu d'exercice en famille sont le fruit d'une collaboration avec Benedikt Nann, expert en fitness et en activité physique pour CONCORDIA. Il est titulaire d'un MSc en sport et d'un MA en sciences humaines, management et droit du sport.