



Calendrier de 7 jours

DE LA SEMAINE NATIONALE DE LA SANTÉ ET DE CONDITION PHYSIQUE D'HIVER DU 1ER AU 7 FÉVRIER

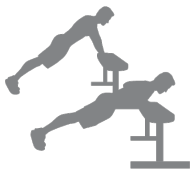
Rejoignez le **Conseil canadien de l'industrie du conditionnement physique** pour célébrer la Semaine nationale de la santé et de la condition physique d'hiver en profitant de 150 minutes d'activité physique en une semaine! Suivez les exercices en plein air que nous recommandons, avec l'appui de **canfitpro**, afin d'atteindre vos objectifs en matière de bien-être!

01 1er février : Lundi, on bouge



Marche rapide de 15 minutes : Quittez votre bureau et votre écran d'ordinateur pour faire un tour du voisinage de 15 minutes, afin de prendre une pause et de brûler des calories.

02 2 février : Mardi, jour de transformation



Entraînement par intervalles sur bancs de parc de 30 minutes : Rendez-vous dans un parc près de chez vous et faites des pompes (15 à 25) sur chaque banc devant lequel vous passez et/ou faites le tour jusqu'à ce que vous reveniez au même banc 5 fois. Marchez pendant 5 minutes suivi d'une minutes de pompes, les replacer par des dips assis ou le grimpeur pour de la variété.



Push-Ups: Placez vos mains sur le siège du banc et tendez vos pieds jusqu'à ce que vos jambes soient bien tendues.

> **Pour plus d'intensité** : retournez-vous et placez vos mains sur le sol et vos pieds sur le banc; tendez vos mains vers l'avant jusqu'à ce qu'elles soient à hauteur des épaules et que vos jambes soient tendues.



Dips assis : en position assise avec les mains sur les côtés; les paumes sur le bord du banc, glissez vos hanches vers l'avant et pliez vos coudes pour baisser vos hanches, puis remontez-les vers le siège et recommencez.



L'exercice du grimpeur : en position de planche avec vos mains sur le blanc, ramenez alternativement vos genoux vers la poitrine, en gardant vos hanches parallèles au sol.





03 3 février : Mercredi, jour du bien-être

Power Yoga en nature : Choisissez vos postures de yoga préférées et faites-les à l'extérieur pendant 10 à 15 minutes afin de vous concentrer sur votre respiration et votre équilibre tout en profitant de la beauté de la nature. Maintenez votre posture durant 5 à 10 inspirations/expirations lentes et profondes (inspirez et expirez par le nez pour réchauffer votre souffle et ralentir votre respiration), changez de côté ou passez à la posture suivante, et effectuez les mouvements 1 à 4. Terminez par la séquence 5.

1. Posture de la chaise



2. Posture de l'arbre



3. Posture du guerrier II



4. Posture de la fente haute



5. La Salutation au Soleil:

a) Posture de la montagne

1.



2.



3.



b) La pince debout



c) Posture de la fente basse [droite]



d) Posture du chien tête en bas



Effectuez à nouveau dans l'ordre inverse pour revenir à 1 et recommencez avec la jambe gauche. >>>>

04 4 février : Jeudi Nostalgie

Entraînement de marche et de course par intervalles de 20 minutes : Un principe d'entraînement classique pour développer les performances aérobies. Alternez entre marche rapide et course à pied par intervalles définis par votre environnement : marchez sur une distance d'un pâté de maisons, courez sur une distance d'un pâté de maisons et continuez ainsi pendant 20 minutes. Si vous habitez dans une longue rue, alternez entre marche et course à chaque lampadaire. Dépassez-vous en doublant la distance de course à pied (par exemple 2 pâtés de maisons ou lampadaires à la fois).





05 5 février : Vendredi découverte

Des randonnées de 20 à 60 minutes : #profitezdelhiver en vous aventurant hors des sentiers battus pour explorer différents sentiers locaux. Vous pouvez consulter les cartes des sentiers de votre région ici <https://apps.apple.com/ca/app/alltrails-hike-bike-run/id405075943>

06 6 février : Samedi, on transpire

Entraînement d'hiver de 20 minutes : Un entraînement en circuit comprenant 5 mouvements qui imitent des sports ou activités récréatives d'hiver classiques. Faites chacun des 5 mouvements suivants (45 secondes chacun suivi d'une pause de 15 secondes) à 4 reprises pour un total de 20 minutes.

1. **Sauts accroupis** (option : sautez d'un côté à l'autre pour imiter les mouvements de ski alpin)
2. **Alternance entre fentes marchées avant et arrière** (option : fentes pliométriques pour imiter les mouvements du ski de fond)
3. **Pas rapides sur le côté** (option : patineur pour imiter les mouvements du patinage)
4. **Sauts de grenouille** (option : modifier sans sauter vers le haut ou en position de planche; mettre un pied en arrière à la fois pour se mettre en position de planche pour imiter une chute et la remise sur pied)
5. **Exercice du grimpeur à partir du sol ou en position de planche** (option : essayer en inclinaison : sur un banc ou une marche pour imiter la montée d'une colline en traînant un toboggan)

07 7 février : Dimanche, toujours plus haut

Montées sur banc : Utilisez un banc ou une plateforme et suivez la formule « en haut (droite), en haut (gauche), en bas (droite), en bas (gauche) » 10 à 25 fois avec chaque jambe, puis recommencez 5 fois pour arriver à un total de 100 à 500 montées. Balancez les bras pour davantage d'intensité. Pour vous pousser encore plus, trouvez des escaliers à monter et à descendre 5 à 10 fois.

*N'oubliez pas de prendre des selfies pour célébrer votre semaine de plaisir et d'activité physique en plein air, et de partager vos expériences avec votre communauté en ligne sur Twitter ou Facebook en utilisant les mots-clés **#célébronslhiver #embracewinter** et **#WinterActive2021!***

Félicitations pour votre participation à la Semaine nationale de la santé et de la condition physique d'hiver 2021!

