JOURNÉE NATIONALE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DU CANADA 2022 : #BOUGEONSCANADA

Joignez-vous au Conseil canadien de l'industrie du conditionnement physique pour célébrer la Journée nationale de l'activité physique. Participez dès le lundi 30 mai en intégrant le « Mouvement du jour » (MDJ) à vos séances d'entraînement/cours puis en faisant un entraînement en circuit le samedi 4 juin. Partagez vos mouvements et votre circuit sur les réseaux sociaux : @NHFDCANADA @ficdn #BougeonsCanada

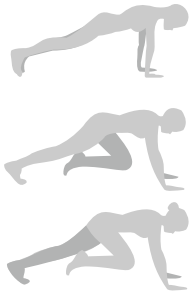
---

Lundi 30 mai : Accroupissements (squats)

Baissez vos hanches vers l'arrière jusqu'à arriver en position assise (accroupie) et maintenez votre position. Relevez-vous en position debout avec la force de vos jambes, puis recommencez. Défi supplémentaire : appuyez-vous sur les talons lorsque vous vous relevez (élévation des mollets) ou ajoutez un saut vertical avant de vous remettre en position accroupie, puis recommencez.

Alternative : **Lever de chaise.** Placez vos hanches sur le bord d'un siège avec vos pieds à plat sur le sol, derrière vos genoux. Inclinez légèrement le haut du corps vers l'avant et mettez-vous en position debout avec la force de vos jambes. Remettez-vous lentement en position assise pour retrouver la position de départ.

Mardi 31 mai : Faites passer votre Planche au niveau supérieur avec le Mouvement du grimpeur

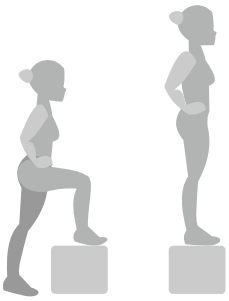


En position de planche avec les mains au sol ou bien sur une surface inclinée (banc), ramenez un genou vers votre poitrine, puis l'autre genou, et répétez ce mouvement en alternance.

Alternative: En position assise, tendez vos deux bras droits devant vous au niveau des épaules et maintenez cette position. Levez un de vos genoux de manière à soulever votre pied du sol, maintenez cette position puis baissez-le et recommencez avec l'autre jambe. Répétez en alternant les jambes.

Mercredi 1er juin : Fentes avant en marchant ou Montées sur banc

Tenez-vous les pieds écartés à la largeur des épaules avec les bras le long du corps ou les mains sur les hanches. Faites un long pas en avant avec une jambe, en plaçant le poids de votre corps sur votre pied avant, et fléchissez les deux



genoux en vous baissant afin de faire une fente (la cuisse avant est parallèle au sol). Poussez sur votre pied arrière afin de ramener votre jambe arrière vers l'avant pour rejoindre votre jambe avant, et répétez en alternant les jambes.

Alternative: Montées sur banc

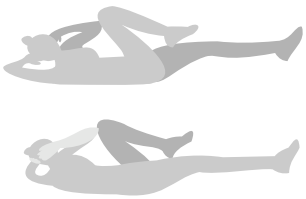
Posez un pied à plat sur le banc et poussez sur le pied avant afin de vous lever. Levez votre deuxième pied afin de rejoindre la jambe avant. Redescendez et répétez. Faites le même nombre de répétitions de chaque côté. Levez votre jambe gauche pour rejoindre la droite seulement une fois que la jambe droite est parfaitement droite afin de vous assurer que votre jambe en mouvement effectue bien tout le travail.

Jeudi 2 juin : Musclez vos triceps avec des Barres parallèles (Dips) ou des Pompes

Barres parallèles (Dips): En position assise, placez vos mains sur les accoudoirs de votre chaise. Soulevez votre corps de manière à ce que vos bras soient entièrement tendus, puis redescendez lentement jusqu'à ce que vous soyez à nouveau en position assise. Défi supplémentaire : avant de commencer, faites glisser vos hanches de manière à ce qu'elles ne soient plus en contact avec le bord de la chaise et que vous vous trouviez plus bas que la hauteur du siège.

Alternative: Si vous n'avez pas suffisamment de force dans les bras, mais que vous avez de la force dans les jambes, vous pouvez les utiliser pour vous soutenir légèrement. Cependant, essayez de laisser vos bras faire le plus de travail possible.

Pompes: Mettez-vous à quatre pattes, en plaçant vos mains à une largeur légèrement supérieure à celle des épaules. Tendez vos bras et vos jambes. En utilisant vos mains et genoux (ou pieds), abaissez votre corps jusqu'à ce que votre poitrine touche presque le sol. Maintenez votre position, puis remontez votre corps.



Vendredi 3 juin : Abdos bicyclette (ou Mouvements croisés)

Allongé par terre avec le bas du dos contre le sol, placez vos mains légèrement sur les côtés de votre tête, et soulevez votre tête et vos épaules du sol. Levez une jambe du sol et tendez-la. Levez l'autre jambe, pliez votre genou vers votre poitrine et faites pivoter votre ventre/torse afin de ramener le coude opposé vers le genou levé.

Baissez votre jambe et votre bras en même temps tout en levant les deux autres membres opposés pour effectuer un mouvement en miroir

Alternative : Effectuez le même mouvement en position assise ou debout.

Samedi 4 juin : Circuit de la Journée nationale de l'activité physique

Combinez les 5 mouvements du jour (MDJ) pour un entraînement en circuit et faites chacun des mouvements suivants (45 secondes chacun suivi d'un repos de 15 secondes) 4 à 6 fois = 20 à 30 minutes

1. **Accroupissements** (Optionnel: ajouter des sauts verticaux)
2. **Planche** ou Mouvement du grimpeur
3. **Fentes avant en marchant** (ou alterner entre fentes avant et arrière) ou **Montées sur banc**
4. **Barres parallèles pour triceps** ou **Pompes**
5. **Abdos bicyclette** (Optionnel: **Mouvements croisés debout**)

Défi supplémentaire: Intégrez à votre circuit un exercice de cardio entre chacun des 5 mouvements : par exemple, montées de genoux (sur place), sauts avec écart, sauts de grenouille, corde à sauter ou coups de boxe. Faites 3 intervalles = 30 minutes

---

N'oubliez pas de prendre des selfies afin de célébrer **#BougeonsCanada** et partagez-les chaque jour sur les réseaux sociaux!

FIC | CCICP

National Health & Fitness Day

canfitpro™