

ULB Santé et  
ULB Sports  
présentent



# Garder la forme durant le blocus de printemps

ULB Sports et ULB Santé vous ont préparé  
des défis à effectuer chaque jour durant le  
blocus de printemps

Avril 2021

Université Libre de Bruxelles

**Une activité physique pratiquée régulièrement améliore la condition physique et aide à lutter contre le stress.**

**Nous vous invitons à relever 1 défi par jour durant le blocus de printemps afin de vous garder en forme mais aussi d'évacuer les tensions liées au blocus.**

## **LEXIQUE :**

### **Boxer dans le vide :**

Serrez les abdominaux et boxez un maximum de fois en alternance devant vous

### **La planche :**

Débutez à plat ventre et poussez sur le sol avec vos mains et vos pieds. Vos bras sont tendus ainsi que vos jambes. Si cela est trop compliqué, pliez les coudes et posez vos genoux au sol. Dans les deux positions, veillez à ce que votre tête, dos, fesses et jambes soient dans un même axe. Serrez vos abdominaux cela évitera de creuser votre dos.

### **Squats:**

Débutez debout jambes écartées à la largeur du bassin. Pliez légèrement les genoux. Attention ils ne doivent pas dépasser la pointe des pieds. Veillez également à ce que vos talons restent collés au sol. Votre dos doit rester "plat".

### **Superman/woman:**

Débutez allongé.e sur le ventre, rentrez votre menton et tendez vos bras devant vous. Simultanément, décollez les bras et les jambes vers le plafond. Maintenez 3 à 5s. puis relâchez.

### **Pompes:**

Débutez en planche, bras tendus et mains écartées à la largeur de vos épaules. Descendez ensuite jusqu'à la limite du possible. Si cela est trop compliqué, écartez un tout petit peu plus vos mains que la largeur de vos épaules. Vous pouvez également faciliter l'exercice en gardant les genoux au sol.

### **"Donkey kicks" latéraux:**

Débutez à 4 pattes, les genoux écartés de la largeur du bassin et les mains sous les épaules. Votre dos est plat. Levez votre genou sur le côté à 45°. Ensuite ramenez-le à sa position initiale.

### **Montée de genoux:**

Débutez debout, les jambes écartées à la largeur du bassin. Montez vos genoux à 90° en alternance.

Commencez par effectuer le défi de la journée. N'hésitez pas à compléter votre séance d'exercices afin de respecter les recommandations de l'Organisation Mondiale de la santé. Pour rappel, l'OMS recommande d'effectuer au minimum l'équivalent de 10.000 pas par jour, 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue.

## Jour 1

### Exercice : boxer dans le vide

Niveau débutant : pendant 1min  
Niveau intermédiaire : pendant 1min 30  
Niveau avancé : 3 min

## Jour 6

### Exercice : série de pompes

Niveau débutant : 10 pompes genoux au sol  
Niveau intermédiaire : 30 pompes  
Niveau avancé : 60 pompes

## Jour 2

### Exercice : la planche

Niveau débutant : tenez 45s  
Niveau intermédiaire : tenez 1min20  
Niveau avancé : tenez 3 min

## Jour 7

### Exercice : la planche

Niveau débutant : tenez 45s  
Niveau intermédiaire : tenez 1min20  
Niveau avancé : tenez 3 min

## Jour 3

### Exercice : squats

Niveau débutant : 10 squats  
Niveau intermédiaire : 30 squats  
Niveau avancé : 30 squats + sauts

## Jour 8

### Exercice : "Donkey kicks" latéraux

Niveau débutant : 10 kicks (par jambe)  
Niveau intermédiaire : 30 kicks (par jambe)  
Niveau avancé : 60 kicks (par jambe)

## Jour 4

**Objectif :**  
faites 10.000 pas sur votre journée.

## Jour 9

**Objectif :**  
faites 10.000 pas sur votre journée.

## Jour 5

### Exercice : superman/woman

Niveau débutant : 10 superman  
Niveau intermédiaire : 30 superman  
Niveau avancé : 60 superman

## Jour 10

### Exercice : série montées de genoux

Niveau débutant : 45s  
Niveau intermédiaire : 1min30  
Niveau avancé : 3 min

