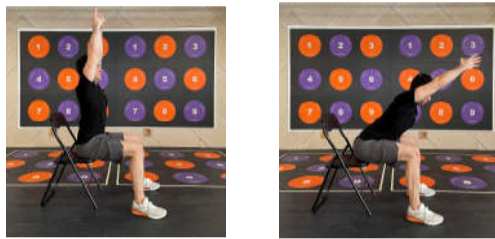


# PASS'SPORT CHAMELEON FITNESS 2021

## SEMAINE 1 - Circuit Training niveau 1

### RENFORCEMENT DE LA CEINTURE SCAPULAIRE ET ABDOMINALE

#### 1. La flèche



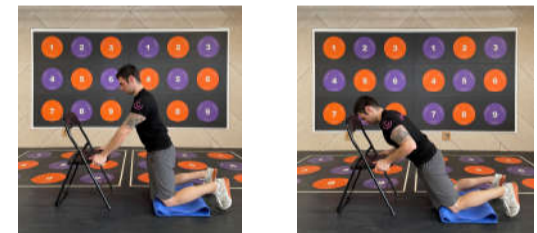
Allongez la colonne vertébrale du coccyx jusqu'au bout des doigts

#### 2. Le pointeur (D puis G)



Soutenez votre dos en aspirant votre nombril

#### 3. Pompes genoux au sol



Coudes vers l'arrière près du corps

#### 4. dips



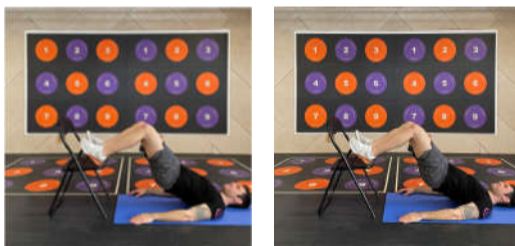
Epaules loin des oreilles, ne descendez qu'à moitié

#### 6. Crunch



Nuque relâchée, contraction permanente des abdos

#### 5. Bridge



Sans cambrer le bas du dos, appuyez sur vos talons

Alternance travail / repos : **Circuit vert** : 20 reps **Circuit bleu** : 40 reps **Circuit rouge** : 60 à 80 reps (enchaîner les exercices sans pause)

Repos entre les tours : **1 à 2'**

Nombre de tours : **3 à 4**

Nombre de séances hebdomadaire : **2 à 3**

Conseil : **Commencez par un échauffement articulaire en mobilisant vos articulations. Prendre une pause entre les exercices si besoin**

Option avancée : **Ajouter 1' de planche après chaque exercice**



# PASS'SPORT CHAMELEON FITNESS 2021

## SEMAINE 1 - Circuit Training niveau 2

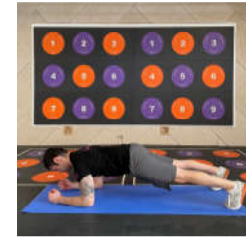
Pour les sportifs qui veulent des abdos en béton ! (Circuit au choix)

### 1. Mountain Climber (Alt D et G)



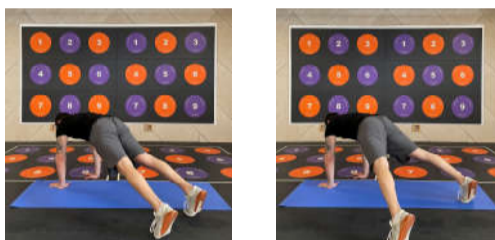
Genou poitrine, dos fixe

### 2. Gainage 1'



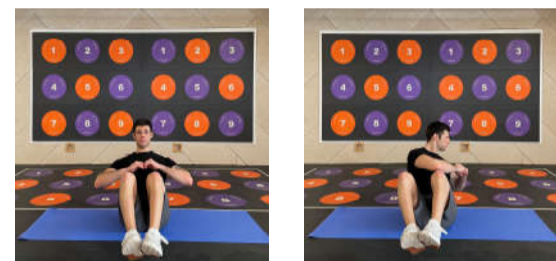
Ne pas creuser le bas du dos !

### 4. Planche Jack



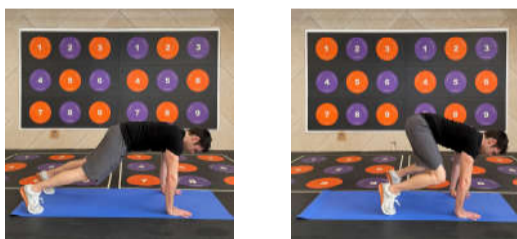
Saut écart, saut pieds joints

### 3. Russian Twist (Alt D et G)



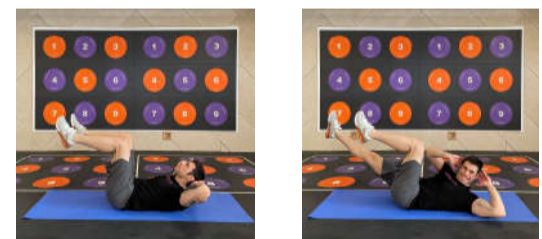
Genoux fixes, travail obliques

### 1. Planche saut groupé



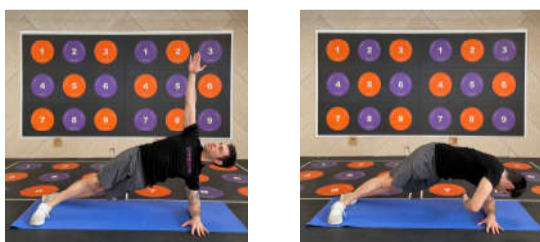
Saut genoux poitrine, puis tendus

### 2. Ciseaux (Alt D et G)



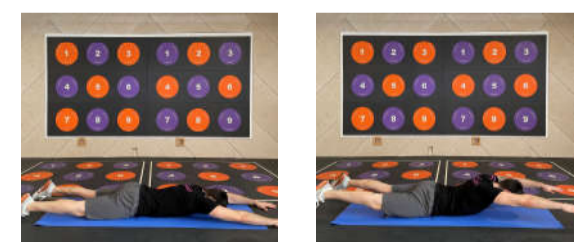
Epaule-genou, sans cambrer

### 4. Planche Twist (D puis G)



Engagez le bras sous l'épaule

### 3. Superman



Tête alignée au dos, ventre creux

Alternance travail / repos : **Circuit vert** : 20 reps **Circuit bleu** : 30 reps **Circuit rouge** : 40 reps (enchaîner les exercices sans pause)

Repos entre les tours : 30'' à 1'

Nombre de tours : 3 à 4

Nombre de séances hebdomadaire : 2 à 3

Conseil : Prendre une pause de 15 à 20'' entre les exercices si besoin

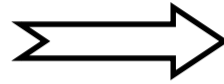


## ETIREMENTS

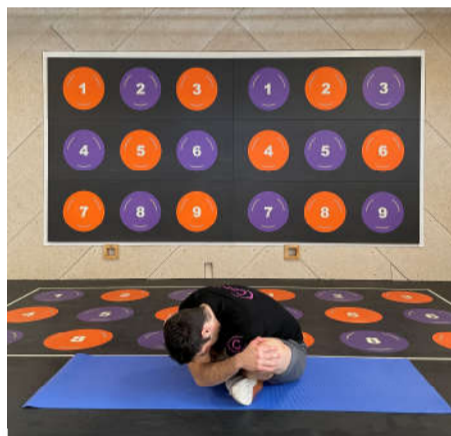
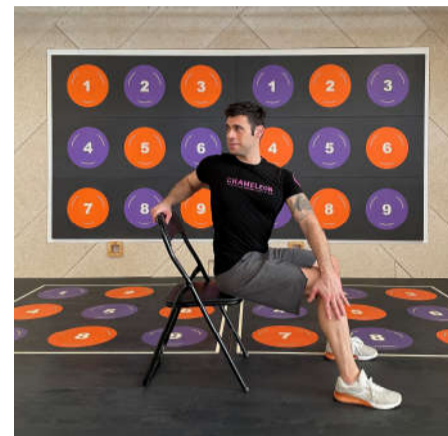
SOULAGER LES TENSIONS DU DOS,  
DES EPAULES ET DE LA NUQUE.



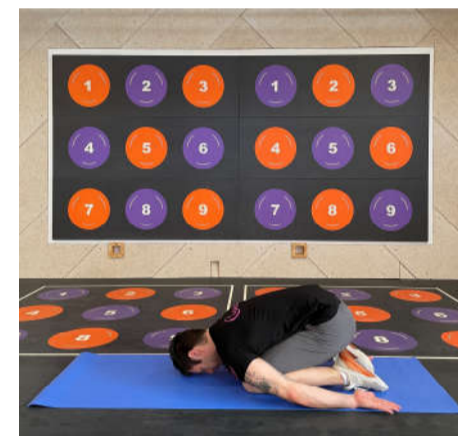
30'' à D puis 30'' à G



Auto grandissez vous  
au maximum



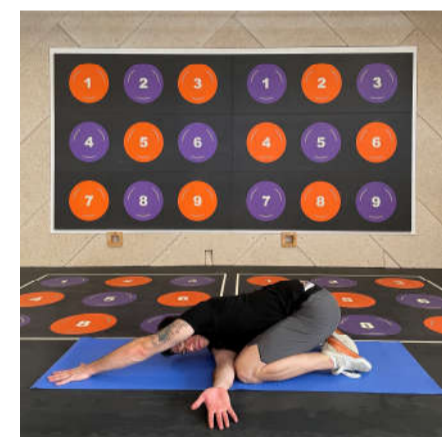
Creusez le nombril, relâchez le  
bas du dos



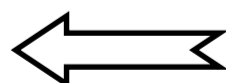
Relâchez l'arrière de vos  
épaules



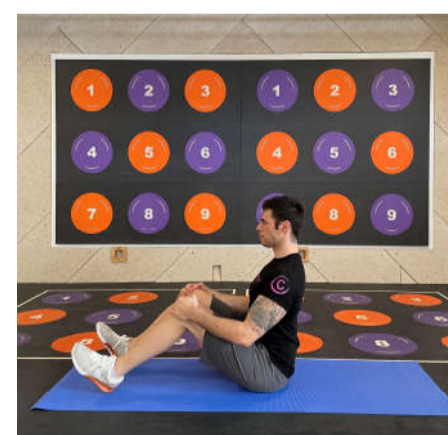
Opposez coccyx bout des doigts



30'' à D puis 30'' à G



Gardez vos épaules basses, re-  
gardez votre nombril



Maintenir tous les étirements 30 secondes et les répéter 3 fois .

Penser à bien inspirer et expirer à chaque étirement.

## DU RECONFORT APRES L'EFFORT

### AVEC NOTRE BARRE ENERGETIQUE MAISON

Garantie sans conservateur, sans édulcorant et sans ajout chimique, à vous ensuite de l'arranger à votre sauce !

Barres tendres aux bananes, amandes et double chocolat

Le classique pain aux bananes revisité et transformé en version barre tendre.

**Permet d'obtenir 20 barres tendres**

**Calories par barre : 180**

#### Ingrédients

250 ml	farine tout usage
150 ml	farine de blé entier
75 ml	cacao en poudre
10 ml	cannelle
5 ml	bicarbonate de sodium
5 ml	levure chimique (poudre à pâte)
1	œuf
180 ml	sucré
75 ml	yogourt nature
60 ml	huile
5 ml	vanille
375 ml	bananes en purée
180 ml	brisures de chocolat
180 ml	amandes effilées



#### Préparation

Préchauffer le four à 180°. Huiler et enfariner un moule rectangulaire de 23 cm sur 33 cm.

Dans un grand bol, mélanger les six premiers ingrédients. Réserver.

Dans un autre bol, fouetter vigoureusement l'œuf. Ajouter le sucre et continuer à fouetter jusqu'à ce que le mélange devienne léger et mousseux. Incorporer en fouettant l'huile, le yogourt et la vanille. Ajouter la purée de bananes en mélangeant bien.

Creuser un puits au centre des ingrédients secs et y verser la préparation liquide. Mélanger les ingrédients, juste assez pour humecter. Incorporer délicatement les brisures de chocolat.

Étaler les amandes au fond du plat de cuisson huilé et enfariné. Verser la pâte sur les amandes. Faire cuire de 35 à 40 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre ressorte propre.

Laisser refroidir sur une grille, démouler et couper en barres.

#### Variantes

Pour varier, on peut utiliser des brisures de chocolat blanc ou de caramel. On peut aussi remplacer le cacao par de la poudre de caroube et utiliser des brisures de caroube.

## CONSEIL SANTE

### Carence en vitamine D : symptômes et causes

Diverses études ont établi un lien entre la carence en vitamine D et des maladies chroniques comme l'ostéoporose, le diabète sucré, le cancer, la dépression, les maladies cardiovasculaires et la dysfonction immunitaire.

De nombreux facteurs interviennent dans le contrôle de l'apport en vitamine D. Sans test, il est difficile de dire comment optimiser au mieux votre consommation. Pour savoir si et comment vous devriez prendre un supplément de vitamine D, un test de vitamine D est utile, surtout si vous appartenez à l'un des groupes à risque.

Prenez toujours conseil avec votre médecin.

### Les groupes à risque concernant la carence en vitamine D comprennent :

- Les personnes qui se trouvent principalement dans des pièces fermées et qui sont à peine ou pas du tout à l'extérieur, ou qui couvrent leur corps à l'extérieur.
- Les femmes enceintes, puisqu'elles ont aussi un besoin plus élevé
- Les personnes ayant une carnation foncée, parce qu'elles produisent moins de vitamine soleil pour la même quantité de rayonnement UV reçue par les personnes ayant une carnation claire.
- Les personnes âgées, étant donné que leur production de vitamine soleil diminue considérablement avec l'âge et qu'ils ne sont souvent pas aussi fréquemment à l'extérieur pour des raisons de mobilité.
- Les nourrissons, puisque la teneur en vitamine D du lait maternel est faible et que les nourrissons ne devraient pas être exposés directement au soleil.



### Comment la vitamine D influence-t-elle sur notre organisme :

La vitamine D est vital pour la santé des os et des dents, elle joue un rôle essentiel dans le métabolisme du calcium dans l'organisme.

Elle régularise le taux de calcium sanguin en améliorant l'absorption intestinale de ce minéral, tout en minimisant son élimination par l'urine.