

Répertoire d'idées d'activités

L'entraînement en circuit

Nous vous proposons cette semaine de monter une activité simple et flexible : l'entraînement en circuit. Ce type d'activité permettra à vos filles de développer leur système cardiovasculaire en misant à la fois sur la force et l'endurance. Composé de plusieurs exercices enchaînés les uns après les autres, l'entraînement en circuit vise à faire augmenter le rythme cardiaque en limitant ou même en éliminant le temps de récupération entre chacun des exercices. Une fois le circuit complété, on reprend l'enchaînement depuis le début. Ça donne l'impression que l'entraînement passe vite alors les filles adorent ça !

Il est très facile de monter un programme pour votre groupe, car cette méthode d'entraînement offre une grande liberté, s'adaptant aux capacités et objectifs de tous. Dans sa version originale, l'entraînement en circuit comporte entre 9 et 12 exercices, pratiqués pendant 15 à 45 secondes ou de 8 à 20 répétitions, et le circuit peut être



répété trois fois ou plus, pour un entraînement durant entre 20 minutes et une heure.

Mais à vous de fixer la durée et le nombre d'exercices qui vous conviennent et d'adapter la pratique à vos besoins ! Pour un programme efficace, assurez-vous de proposer des exercices variés afin de travailler l'ensemble du corps.

Vous pouvez vous inspirer de notre programme d'entraînement Fillactive pour avoir des idées d'exercices qui ne nécessitent pas de matériel tout en proposant un entraînement complet. Vous pouvez aussi intégrer à votre programme des activités que vos filles ont

déjà adoptées, comme la corde à danser ou le cerceau.

Vous trouverez aussi en ligne de nombreuses vidéos d'entraînements en circuit pour vous inspirer dans l'élaboration de votre programme.

En voici une que nous avons bien aimée : <http://bit.ly/2fZIERG>

Il ne vous restera qu'à compléter avec un peu de musique pour ajouter au plaisir !

Les programmes d'entraînement TREKFIT

Organiser une activité de TREKFIT pour votre groupe de filles pourrait leur permettre de découvrir un moyen accessible et gratuit de s'entraîner par elles-mêmes. C'est un entraînement extérieur complet, simple et sécuritaire qui offre une belle flexibilité.

Les programmes d'entraînement TREKFIT s'effectuent sur des parcours extérieurs de conditionnement physique que l'on retrouve de plus en plus dans les parcs du Québec et de l'Ontario. Vous pouvez utiliser cette [carte](#) pour identifier le parcours le plus près de votre établissement.



Ces programmes et parcours ont été développés par des kinésiologues dans le but premier de proposer des entraînements qui sollicitent tous les muscles du corps en utilisant un minimum d'équipement. Sur chaque parcours, on retrouve des panneaux d'information TREKFIT qui décrivent visuellement comment faire les différents exercices proposés. Pour chaque exercice, trois niveaux de difficulté sont présentés afin d'offrir de la flexibilité aux utilisateurs.

Vous voulez arriver réchauffé au parcours de TREKFIT ? Vous pouvez courir ou faire de

la marche rapide avec votre groupe pour vous y rendre.

Pour ceux qui aimeraient créer des entraînements personnalisés ou voir une démonstration vidéo des exercices suggérés, TREKFIT a développé une application mobile simple d'utilisation que vous pouvez télécharger avant votre activité. Elle est disponible sur Apple Store ou Google Play Store. Si vous souhaitez avoir plus d'information sur ce type d'entraînement, visitez le trekfit.ca.

Apprivoiser le Frisbee

Le frisbee est un objet simple et très peu coûteux, mais il offre de nombreuses possibilités d'entraînement. Seule, à deux ou en équipe, les filles de votre groupe pourront expérimenter et même inventer plusieurs jeux avec le frisbee tout en développant leurs aptitudes motrices. Pour commencer, vous pouvez utiliser des frisbees mous, plus faciles à attraper, et profiter des heures de lunch pour exercer vos filles aux lancers et attrapés. Par la suite, vous pouvez leur proposer différents jeux.

En voici quelques exemples :

Utilisez des disques et un cerceau et faites des équipes de trois. Un des joueurs tient le cerceau et les deux autres se font des passes. Le but est de faire passer le frisbee à l'intérieur du cerceau.

Si vous avez des quilles (bouteilles de plastiques vides) à votre disposition, séparez le groupe en deux équipes. Espacez-les de 10 mètres et donnez un frisbee pour deux participants et une quille à chacun. Le but est de faire tomber la quille du joueur en face de soi. Le lanceur doit toujours se placer derrière sa quille pour lancer le frisbee.

Lorsque les filles manipulent aisément le frisbee,



l'intensité de cette activité peut facilement être augmentée, car elles seront en mesure d'attraper des frisbees qui ne sont pas directement dirigés vers elles et ainsi elles bougeront davantage sans même s'en rendre compte. Le fait de devenir habiles à lancer les incitera aussi à utiliser cet objet circulaire dans leurs loisirs personnels en choisissant, par exemple, de le trimbaler au parc ou à la plage pour jouer avec des amies.

Pour les responsables Fillactive qui souhaitent plus de défi, vous pouvez aussi proposer aux filles le Ultimate Frisbee. Vous trouverez ci-dessous différents guides d'enseignement complets pour vous aider dans l'enseignement de ce sport à la popularité grandissante.

Français : http://www.montrealultimate.ca/files/Guide_mini_ultimate_FQU.pdf

Anglais : <http://afda.com/school-resources>

L'entraînement avec cerceau ou le *hooping*

Cette semaine, on vous propose de renouer avec une activité de votre enfance, soit le cerceau. Cet objet aux nombreuses possibilités connaît un regain de popularité depuis quelques années. Il est maintenant utilisé pour créer des entraînements physiques complets



qui permettent de raffermir les tissus en plus d'améliorer l'endurance et la coordination.

Il y a toute une communauté qui s'est développée autour de cette nouvelle pratique mieux connue sous le nom de *hooping*.

Il existe plusieurs tailles de cerceaux disponibles en vente en ligne ou dans les

magasins de sport spécialisés. Il est conseillé aux débutants d'utiliser un grand cerceau de 110 cm de diamètre. Les prix de cet item varient entre 20 \$ et 55 \$. Vous pouvez aussi vous en créer un facilement pour moins de 6 \$ grâce à [ce tutoriel](#) simple qui requiert peu de matériel.

Une fois la question de l'équipement réglée, on peut passer à l'action ! Voici deux vidéos qui pourraient vous aider à organiser une petite activité ludique pour piquer la curiosité de vos filles afin de leur faire connaître le fameux *hooping*.

[Techniques de base](#)

[Entraînement express \(10 minutes\)](#)

Si vous voulez aller plus loin, en cherchant un peu sur le Web, vous trouverez une foule de DVD qui proposent des entraînements plus complets. Le plaisir est toujours au rendez-vous et on y voit le cerceau être balancé autour des jambes et des bras ou utilisé comme une corde à danser, tout ça pour augmenter l'intensité et la variété des entraînements.

Il paraît que l'essayer, c'est l'adopter ! C'est donc une bonne suggestion pour ceux ou celles qui cherchent encore une activité qui donnera la piquûre à son groupe de filles.

Les cours de danse aérobique sur DVD

La musique et la danse, les filles adorent ça ! Alors pourquoi ne pas organiser un cours de danse pour votre groupe ? Il existe un moyen simple qui ne vous demande pas d'expertise en la matière et qui peut très bien convenir à tous les établissements : les cours de danse aérobique sur DVD. Ça vous demande un ordinateur, un projecteur, un peu d'espace pour bouger et le tour est joué. Accessible et rapide à réaliser, ce type d'entraînement permet également de profiter de l'expertise de professionnels du conditionnement physique à faible coût.

La danse constitue une activité de groupe stimulante pour les filles, mais elle fournit aussi l'occasion de leur faire découvrir une façon amusante de s'entraîner à la maison. Et il s'agit en plus d'un entraînement qui s'adapte à tous les goûts, puisqu'il existe sur le marché une multitude de cours de danse sur DVD de styles et de prix variés.

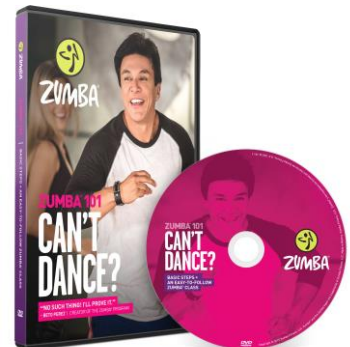
Voici deux exemples de DVD misant sur le plaisir de bouger que vous pourriez proposer à votre groupe :

So You Think You Can Dance Get Fit : Cardio Funk

Les danseurs de la populaire émission américaine présentent, sur ce DVD, la base de différents styles de danse comme le hip hop, la danse contemporaine et le disco dans une série d'entraînements dynamiques. Une fois les mouvements maîtrisés, on vous met au défi d'exécuter une chorégraphie énergique qui fera augmenter votre rythme cardiaque. Le DVD est disponible au coût de 14,88 \$ dans les magasins à grande surface.

Zumba 101 – Can't Dance?

Sur ce DVD, le premier entraînement enseigne, étape par étape, les pas de base et décortique les différents rythmes utilisés en Zumba. Il offre ensuite l'occasion de mettre en pratique les mouvements appris dans un cours énergisant de trente minutes. Le DVD se vend 20,95 \$ sur le site web de Zumba.



S'entraîner avec des Kangoo Jumps

Les bottes trampolines Kangoo Jumps piquent la curiosité des filles et pourraient s'avérer être de bonnes alliées pour vos activités Fillactive. Elles s'adaptent à plusieurs sports et peuvent facilement être intégrées à des activités existantes. En effet, les bottes Kangoo Jumps sont tout indiquées pour dynamiser la marche ou la course ou encore

pour relever le niveau de défi d'un entraînement bootcamp ou aérobique. Polyvalentes, elles peuvent être utilisées sur toutes les surfaces, en intérieur comme en extérieur. À la fois originale et sécuritaire, cette façon de s'entraîner occasionne moins d'impacts sur les articulations, mais ne fait aucun compromis sur l'intensité et le plaisir.

Vous trouverez sur le web de l'information sur les différents services disponibles, de l'embauche d'un instructeur aux cours organisés. Certains centres offrent aussi la location des bottes au coût de 5 \$ / personne, c'est le cas, entre autres, à Toronto et à Jonquière (kangooclubtoronto.com ou Centre éducatif Pépita).



Des Kangoo Clubs existent dans différentes régions, il suffit de fouiller un peu. Pour le Québec, vous pourrez trouver la liste des centres officiels Kangoo Jumps au kangooclubquebec.com.

Un entraînement avec les Kangoo Jumps est une option d'activité qui pourrait faire vivre un moment hors du commun à vos filles.

La corde à sauter

Une activité de corde à sauter saura certainement réveiller le cœur d'enfant des filles de votre groupe ! Cette activité qui a longtemps meublé nos récréations est simple, accessible et ne demande aucune aptitude physique particulière. La corde à sauter est peu coûteuse et peut être pratiquée dans une grande variété de lieux, à l'intérieur comme à l'extérieur.

Il faut toutefois choisir de bonnes cordes à sauter. Vous trouverez en magasin de

nombreuses cordes adaptées aux différents besoins à des prix variant entre environ 10 \$ et 30 \$.

Une fois que vous vous êtes procuré différentes longueurs de cordes, il faut que les filles choisissent un modèle bien ajusté à leur taille. Pour connaître la longueur nécessaire, elles devront placer leurs pieds au milieu de la corde et de tendre celle-ci vers le haut du corps. La corde devrait arriver entre le bas des hanches et



les aisselles. Une débutante devrait opter pour une corde lui arrivant environ à la hauteur des aisselles, puis utiliser une corde de plus en plus courte à mesure qu'elle progressera. Le choix des poignées est également important : pour plus de confort, les poignées adaptées à la forme de la main sont tout indiquées. Afin de faciliter leur rotation, on peut aussi choisir des poignées à roulement à billes.

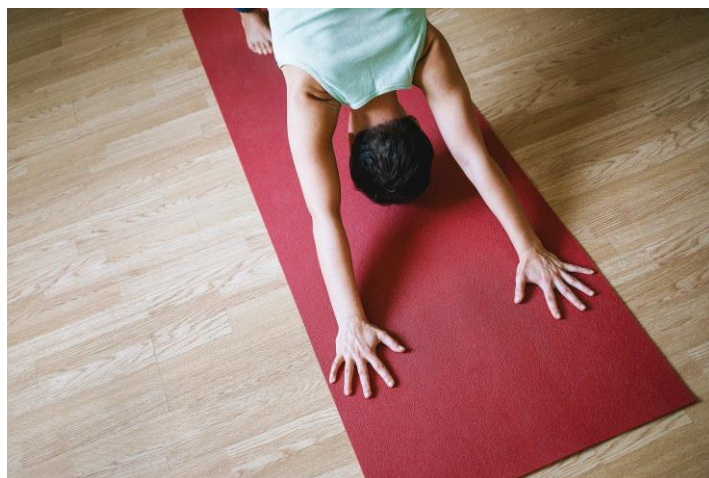
De nombreuses vidéos sont disponibles en ligne et offrent une grande variété d'entraînements à la corde à sauter de différents niveaux. Pour partir du bon pied, vous pouvez proposer à votre groupe une vidéo sur les techniques de base comme celle-ci (<https://www.youtube.com/watch?v=Zvk23rzlJnU> - Français), qui présente la bonne posture à adopter, les mouvements à maîtriser et quelques sauts de base. Activité très cardio, la corde à sauter peut très bien s'insérer dans une séance d'exercices plus complète, comme le propose cette vidéo (<https://www.youtube.com/watch?v=Jda4WQN5uR0> - Français), avec une alternance entre sauts à la corde et exercices de musculation. Et pour inciter les filles à persévérer dans leur pratique, une vidéo comme celle-ci (<https://www.youtube.com/watch?v=pMSqCGHbS7k> - Anglais) peut être très intéressante. Elle part de sauts simples et se rend aux plus complexes et impressionnants, proposant même les sauts à la double corde pour les celles qui

voudraient aller plus loin.

Yoga dynamique

Le yoga a le vent dans les voiles : les centres de yoga se multiplient, les instructeurs sont de plus en plus nombreux et les vidéos en ligne abondent. Les ressources ne manquent pas pour vous aider à organiser une séance dans votre école ! Bon pour le corps et l'esprit, le yoga est idéal se recentrer sur soi tout en travaillant sa forme physique. En période d'examens, il pourra aussi être un précieux allié pour aider à combattre le stress chez les filles de votre groupe.

Les formes de yoga sont multiples et vous laissent l'embarras du choix. Avec des jeunes qui ont besoin de se dépenser, des types de yoga plus dynamiques peuvent être gagnants. Le power yoga, le hatha flow et le vinyasa, par exemple, présentent des postures enchaînées et fluides qui font à la fois travailler les muscles et le souffle.



Pour connaître les tarifs et modalités d'embauche d'un instructeur certifié, renseignez-vous auprès des centres de yoga de votre région, vous pourrez facilement les trouver sur Internet.

Pour une activité plus économique et simple à planifier, vous pouvez opter pour les vidéos en ligne, disponibles sur différentes plateformes. Le site monyogavirtuel.com est une ressource intéressante si vous souhaitez intégrer la pratique du yoga de façon régulière aux activités de votre groupe. Sur la base d'un abonnement mensuel, ce site vous donne accès à une foule de vidéos disponibles en français et en anglais. Cette

plateforme conviviale vous permet d'effectuer une recherche de vidéos selon plusieurs critères, comme le type de yoga ou l'objectif visé (travail des abdominaux, détente, etc.), le niveau d'expertise et la durée de la vidéo. Vous y trouverez aussi un index des postures et un guide décrivant les différents types de yoga, outils pratiques pour les débutants.

Des cours en groupe actuels

Les cours de groupe rivalisent d'originalité ces derniers temps et proposent des entraînements de plus en plus originaux. Souvent issus de la fusion de deux ou plusieurs disciplines, ces cours sont très tendance et rallieront certainement vos filles en quête d'expériences uniques.



Si vous disposez du budget nécessaire, nous vous proposons donc cette semaine de faire participer votre groupe à l'un ou plusieurs de ces cours. Certains cours nécessitent des installations particulières et exigeront un déplacement de votre part. Plusieurs disciplines demandent toutefois peu d'équipement et vous pourriez aussi bien choisir de recevoir un entraîneur dans vos locaux que d'offrir un cours aux filles dans un centre sportif. Les options abondent ! En voici quelques exemples :

Cours qui peuvent se donner dans votre établissement :

Le PiYo : pratique intense des mouvements de Pilates et de yoga les plus efficaces alliant rythme et vitesse.

Le Pound : mélange de danse et de mouvements de Pilates sur lesquels on marque le rythme de la musique avec des bâtons, comme un joueur de batterie, pour accompagner les mouvements du corps.

Le Piloxing : entraînement soutenu combinant exercices de Pilates et de boxe avec de la danse.

Le Zumba Toning : exercices cardiovasculaires et de musculation combinés avec des mouvements de Zumba. Cette forme de Zumba se pratique avec des Toning sticks (bâtons légers) pour accompagner le rythme et tonifier le corps.

Le Zumba Strong : entraînement par intervalles haute intensité (HIIT) sur fond musical entraînant.

Cours qui nécessitent un déplacement :

Le Trampo-Fit : entraînement cardiovasculaire sur trampoline.

Le TrapFit : entraînement par intervalles haute intensité (HIIT) dans les airs à l'aide d'un trapèze. Informez-vous auprès des centres sportifs de votre région pour connaître leur offre de services !

Autres idées !

1	Danse zumba
2	Yoga
3	Club de marche
4	Musculation
5	Danse
6	Randonnée
7	Course d'obstacles

8	Géocaching
9	CrossFit
10	Escalade
11	Course à pied
12	Spinning
13	Soccer
14	Natation
15	Auto-défense
16	Badminton
17	Basketball
18	Danse Gumboot
19	Kangoo Jumps
20	Piloxing
21	Tabata
22	Ballon-chasseur
23	Entraînement intervalles
24	Course à relais

25	Frisbee
26	Jumpfit
27	Bubble Soccer
28	Hockey Cosom