

Le SUAPS Antilles ré-ouvre bientôt
sur les campus de Schoelcher , de
Saint Claude et de Fouillole ..

Présentation de L'équipe du

Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives Antilles

Pôle Guadeloupe

Pôle Martinique



► **Enseignant titulaire**
Directeur

Jean Philippe BLACODON -
jean-philippe.blacodon@univ-antilles.fr



► **Enseignant titulaire**
Responsable pôle Guadeloupe :
Joseph LAURENT -
joseph.laurent@univ-antilles.fr



► **Gestionnaire administrative et comptable**
Marinette FORESTAL - marinette.forestal@univ-antilles.fr



► **Enseignant titulaire**
Responsable du pôle Martinique
Claude SANIDIN -
claudes.sanidin@univ-antilles.fr



► **Enseignant titulaire**
Laurent GODONAÏSE -
laurent.godonaïse@univ-antilles.fr



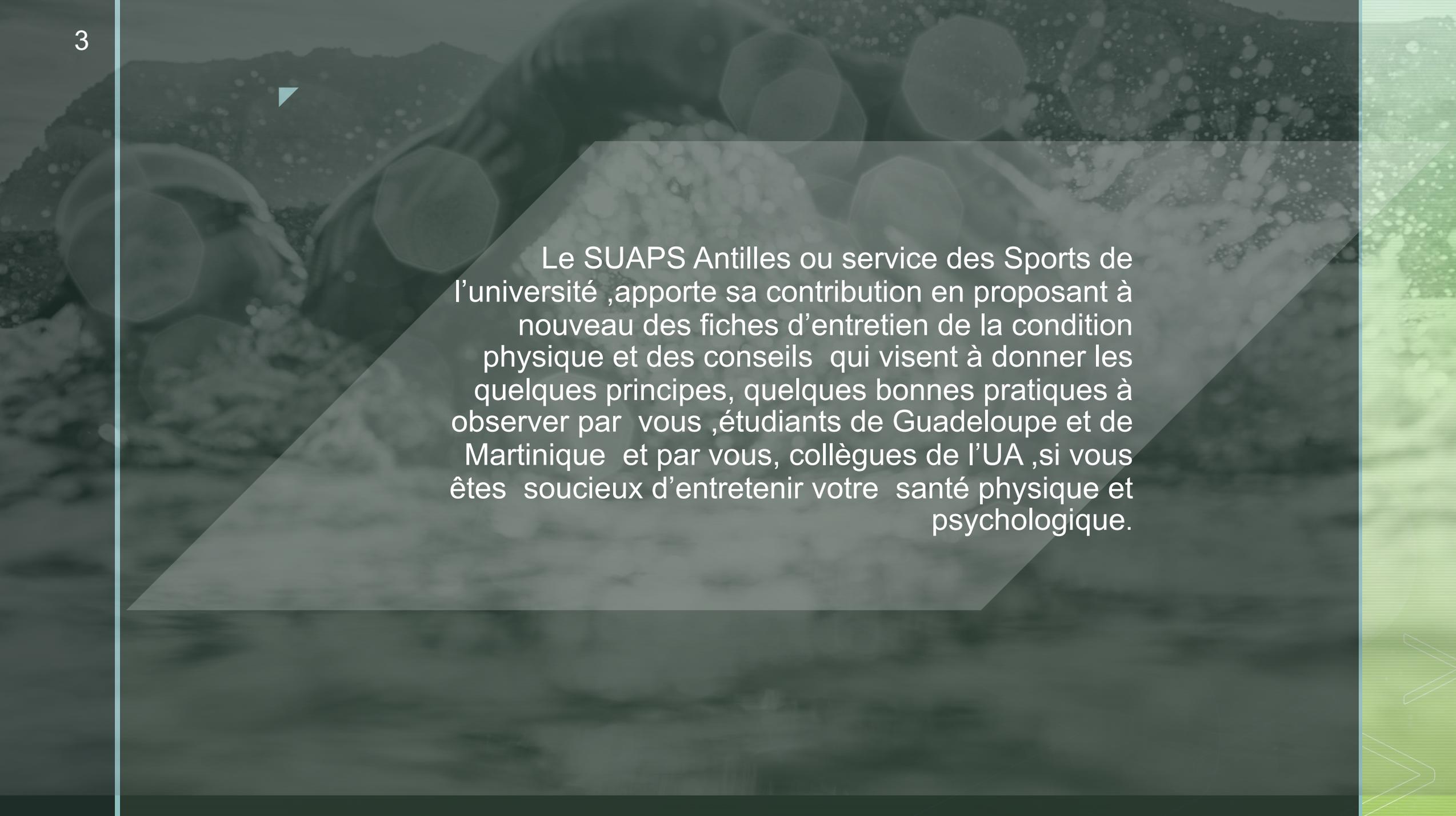
► **Enseignant titulaire**
Pascal DUBOS -
pascal.dubos@univ-antilles.fr



► **Gestionnaire administrative**
Manuella MERLIN -
manuella.merlin@univ-antilles.fr



► **Operateur logistique et
maintenance des ISU**
Pascal DICANOT



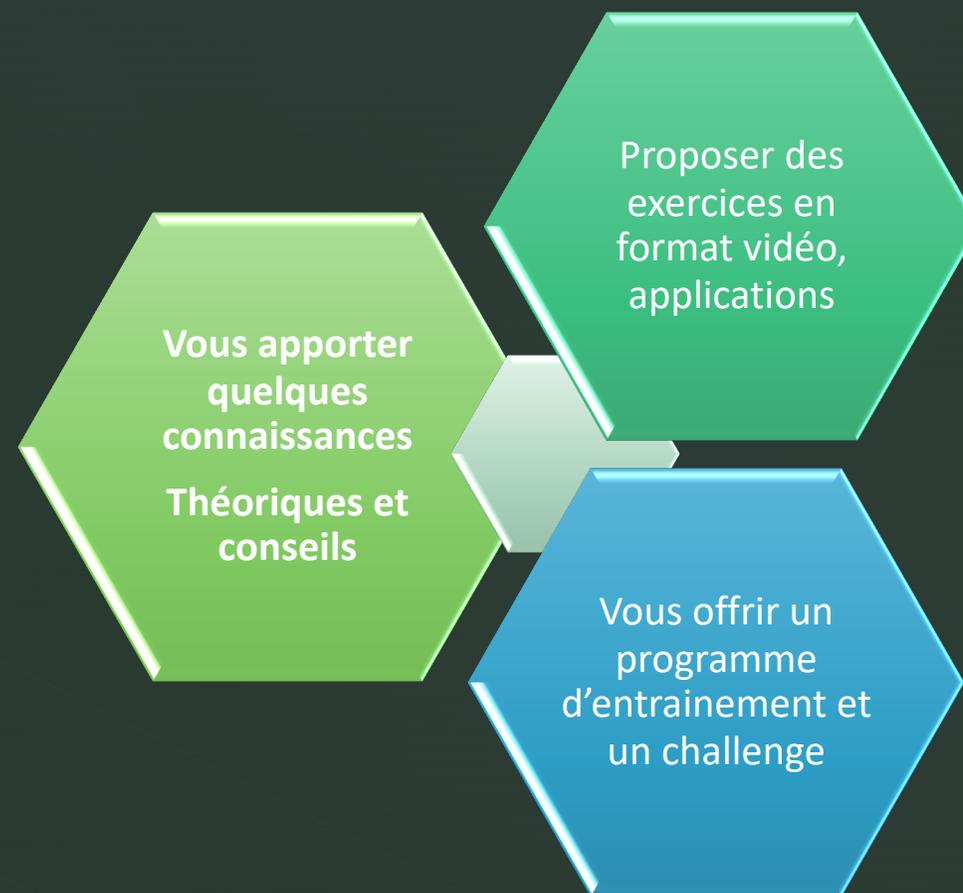
Le SUAPS Antilles ou service des Sports de l'université ,apporte sa contribution en proposant à nouveau des fiches d'entretien de la condition physique et des conseils qui visent à donner les quelques principes, quelques bonnes pratiques à observer par vous ,étudiants de Guadeloupe et de Martinique et par vous, collègues de l'UA ,si vous êtes soucieux d'entretenir votre santé physique et psychologique.



La démarche

pour mieux comprendre ...

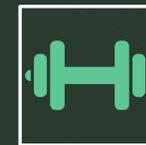
- Apport de fiches d'exercices pour permettre à tous de pratiquer sans se blesser
- Partager des contenus web, chaine YouTube
- Partager sur les réseaux insta /WhatsApp UA
- Vous proposer un défi sportif



[Conseil santé](#)



[Connaissances](#)



[Exos](#)



[Tutos et liens](#)

La méthode utilisée
l'entraînement fractionné de haute intensité.
METHODE TABATA
d'entraînement HIIT (High-Intensity Intervall Training) ou
entraînement intensif.

***Les séances sont jointes à ce document**

Les séances courtes pour pratiquants débutants

La séance de 20' (pratiquant débutant)

Les séances moyennes pour pratiquants réguliers -Work out gainage-abdos

La séance de 35' à 45' (pratiquant régulier)

Les séances longues pour pratiquants réguliers et confirmés

La séance de 1H30 (pratiquant confirmé)

Conseil nutrition



Echauffement



Les planches de renforcements



Les étirements



Point de vigilance



10 règles d'or à respecter

Relaxation-yoga



Les bienfaits de l'activité sportive

Pratiquer un sport permet de prendre soin de sa santé, de développer sa condition physique, et de rester en forme.

- Rehausse le moral, évacue le stress, lutte contre l'anxiété et la dépression.
- Augmente la qualité du sommeil (sommeil plus profond et plus rapide).
- Améliore le fonctionnement du cœur et des poumons.
- Augmente la force musculaire, la souplesse, l'équilibre, la coordination.
- Augmente le capital osseux.
- Améliore la résistance à l'effort et lutte contre la fatigue.
- Diminue les risques de maladies (cardio-vasculaires, hypertension, cancer, diabète de type 2, ostéoporose).
- Limite la prise de poids (dépense énergétique et développement de muscles consommateurs de graisses).
- Limite les dépendances (alcool, tabac, stupéfiants...) grâce à la sécrétion d'endorphines.
- Développe les valeurs de l'effort et des bénéfices qui en découlent





Quelques conseils en nutrition
(cf: infirmières du SUMPPS 971-972)

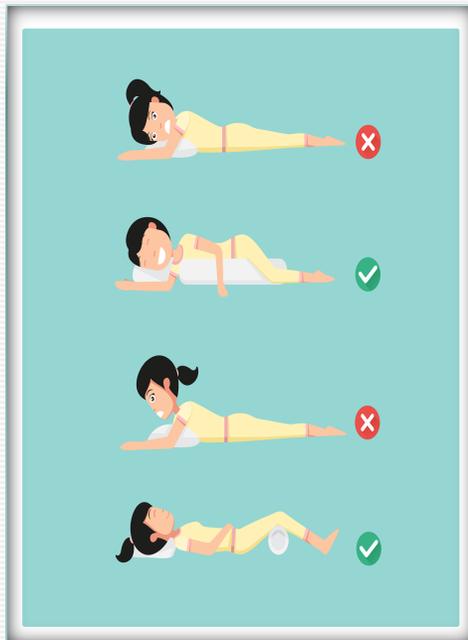
>>

Santé, sport et hygiène de vie

- Limiter les portions : écouter ses sensations de satiété et ne pas finir son assiette coûte que coûte.
Astuces → manger doucement pour percevoir ses limites, se servir raisonnablement.
- Eviter de grignoter entre les repas : des repas complets permettront de limiter ce besoin.
Astuces → En cas de coup de barre ou de faim compulsive, prendre un fruit, un jus de fruit, un verre d'eau ou des légumes en bâtonnets à grignoter.
- Boire du jus de fruit fait maison à la place des sodas ...
- Boire au moins 2 litres d'eau par jour : pour vous hydrater.
- Prendre un bon petit déjeuner, le déjeuner et dîner léger.
- Équilibrez vos plats : 1/3 Féculents 1/3 légumes 1/3 de poisson ou de viande blanche moins calorique.
- Répartir les prises de sucre rapide et lent décroissant dans la journée : les sucres rapides (viennoiseries, confitures, chocolats...) plutôt le matin et moins le soir. Les sucres lents (riz, pâtes, pommes de terre...) plutôt le midi et moins le soir.
- Mangez varié pour rompre la monotonie, avoir du plaisir et obtenir un apport nutritionnel complet.

La qualité du sommeil

Santé, sport et hygiène de vie



La qualité du sommeil

1. Se coucher à des heures raisonnables 23h maximum car c'est entre 22h et 2h00 que notre sommeil est le plus réparateur.
2. Conserver un rythme d'éveil, en correspondance avec le cycle solaire (pour bénéficier au maximum des bienfaits de la lumière naturelle et des effets antidépresseurs du soleil.)
3. Manger léger et bien avant le coucher vers (18h-19h) pour ne pas avoir le sommeil perturbé par le cycle digestif.
4. Effectuer une mise au calme avant et lors du coucher par des techniques de respiration et de lâcher prise.



Point de vigilance (santé-médecine).

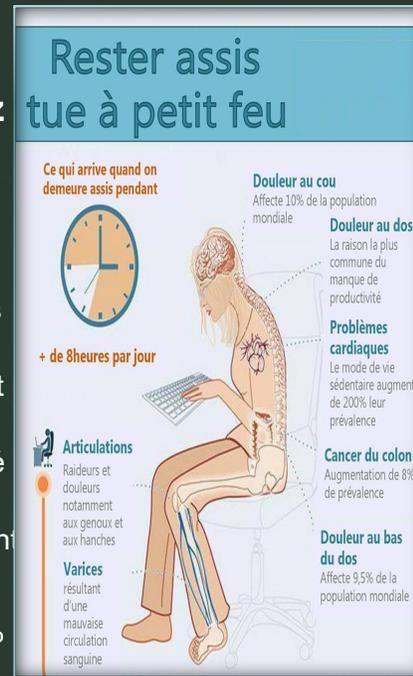
Prioriser les séquences courtes à intensité modérée

▪ L'écran est-il générateur de douleurs chez l'individu ?

▪ Selon [un article sur e-sante.fr](http://un-article-sur-e-sante.fr), une étude menée sur 30 000 adolescents danois, suédois, norvégiens, islandais et finlandais de 11 à 15 ans, a tenté de faire le lien entre douleurs dans les cervicales, lombaires, maux de tête... et le temps passé sur un **écran : télévision, ordinateur, console de jeux**. Les auteurs ont tenu compte de l'activité physique des jeunes. Ceux qui se plaignent le plus de **douleurs** sont ceux qui passent le plus de temps devant un écran.

▪ Chez les garçons, 15 à 31 % ont mal de tête et 11 à 21 % souffrent du **dos**.

▪ Chez les filles, 26 à 44 % pour les **maux de tête** et 11 à 26 % pour le **dos**.



8 bienfaits de la course à pied

- Excellent pour la tension artérielle
- Renforce le système immunitaire
- Réduit les risques cardiovasculaires
- Idéal pour se muscler
- Renforce les poumons
- Bon pour le moral
- Augmente la densité des os
- Aide à perdre du poids

Voici 11 étirements qui permettent de soulager la tension dans la nuque et les épaules

-Pour tous nos étudiants et le personnel de l'université des Antilles ,nous proposons un petit challenge quotidien à relever !

À VOUS DE JOUER ET DE RELEVÉER LE DÉFI!



CHALLENGE

- ✓ Réalise 20 pompes par jour
- ✓ Réalise 20 répétitions d'abdos
- ✓ Filme et Poste ta petite vidéo sur fcbk, Instagram .Tu les retrouveras sur WhatsApp



#Suaps_ua971
#suapsmartinique3



<https://www.facebook.com/Suapsunivantilles/>

LIENS ET TUTORIELS

Mais aussi des liens en image pour favoriser l'ouverture culturelle... à vous de chercher



Institut martiniquais du sport



Comité régional du sport guadeloupéen



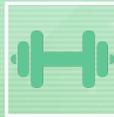
Ina
thème
sport



Sport
santé



Musée du
sport



Renforcement musculaire

3 liens vers des vidéos de renforcement musculaire pour te maintenir en forme

Jambes-Abdos-fessiers

<https://www.youtube.com/watch?v=H16HhMr1x98&list=PLBgD5AgqU79NAfFikDpLN3Zb9Z3UAxvc->

8 minutes pour jambes :

<https://www.youtube.com/watch?v=uydlyQiiWow>

Abdos 8 minutes niveau 1:

<https://www.youtube.com/?watch?v=FSJ1clL0PPk&list=PLBgD5AgqU79NAfFikDpLN3Zb9Z3UAxvc-&index=2>



App Android

<https://www.frandroid.com/telecharger/apps/exercices-a-la-maison-sans-equipement>

Une séance de Sokafit , en Guadeloupe avec Jenny Paulin ça vous tente ??

https://www.youtube.com/watch?v=uylLatY_as8



sport ni Kay : initiative locale en Martinique /interactions avec le coach sportif



La relaxation -Yoga

4 liens vers des vidéos à écouter pour se relaxer;1 exercice réalisable tous les soirs avant de dormir

→ <http://www.viewpure.com/LVe8-j3Oc94?ref=bkml>

→ http://www.viewpure.com/4FJH_13Tpmw?ref=search

→ <http://www.viewpure.com/JRanZ-YQdL4?ref=bkml>

Yoga

Yoga with Adriene: <https://www.youtube.com/channel/UCFKE7WVJfvaHW5q283SxchA>



**Université
des Antilles**

