

Bouge-toi... chez toi !

Newsletter 5

Bonjour à toutes et à tous,

Le déconfinement... ah le déconfinement, si attendu de chacun... Toutefois, beaucoup d'incertitudes accompagnent ce processus encore vague et fragile. Une évidence pour certains, il s'apparente au jeu de la roulette russe pour d'autres... Toutefois, en respectant les prescriptions de distanciation de nos autorités, il nous est possible de sortir avec prudence. Aussi, pourquoi ne pas s'évader quelque peu... Un petit jogging ou quelques exercices à l'extérieur, tout en gardant ses précautions.

Quelques rappels encore :

Conservez votre journée type, avec 3 repas équilibrés par jour à des horaires réguliers. Gardez un rythme d'étude en prévision de la reprise et poursuivez vos activités sportives régulières voire journalières. Prenez du temps de relaxation pour vous détendre et maintenez des contacts sociaux à distance...

Le défi de la semaine



Cette semaine, le challenge lancé par Tom Holland, l'acteur interprétant Spiderman. Allez-vous réussir à réveiller le super-héros qui sommeille en vous ?

<https://youtu.be/S7umXTJzbEI>

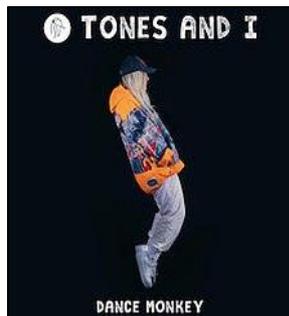
Yoga-Relaxation

Le sommet international **Move Better Feel Better** a lieu en ce moment. Les neurosciences se penchent sur la question « comment bouger mieux », à travers le témoignage de spécialistes du monde entier. Les thématiques abordées sont notamment : la natation, l'équitation, la musculation, le fitness, mais aussi l'intelligence émotionnelle, la vieillesse, les douleurs chroniques, la neuroplasticité ou encore la spiritualité.

Ce sommet Feldenkrais est destiné à toute personne qui désire **améliorer sa vie quotidienne et son bien-être**. Jetez-y un œil et essayez les exercices proposés. Les vidéos (sous-titrées en français) sont disponibles gratuitement jusqu'à 48h après chaque conférence. <https://feldenkraissummit.com>



Danse-Mouvement en musique



Le Hit "Dance Monkey" fait un carton à la radio ! Pourquoi ne pas danser une petite chorégraphie sur cette musique ? Dance Monkey : <https://youtu.be/fJF7vZvGldI>

Et si vous avez encore envie de transpirer tout en dansant, essayez de suivre le "cardio dance Workout"! Let's dance ! https://youtu.be/ldBESRDwo_8

Endurance



Vous avez besoin d'un but pour vous motiver à courir, mais ne le trouvez pas ? Que diriez-vous de **courir pour la bonne cause** ? Si cette idée vous séduit, c'est l'appli running [Charity Miles](#) qu'il vous faut. Le concept est simple : vous courez, vous partagez vos résultats sur les réseaux sociaux pour les valider. L'application fait un don de 25 centimes pour chaque mile parcouru à une ONG de votre choix. Actuellement, il y a plusieurs dizaines d'associations humanitaires qui bénéficient de ce concept.

Coordination

Le mouvement ça se vit... Et aujourd'hui c'est dans le calme et tout en douceur. Nous vous proposons un défi de coordination sans matériel. Saurez-vous coordonner vos mains et vos pieds ? Vous serez étonnés des résultats!

Exemple 1° :

- Premièrement, dessinez avec votre main droite un triangle.
- Puis dessinez un carré avec l'autre main tout en continuant de dessiner un triangle avec la main droite.
- Puis inverser les mains.

Exemple 2° :

- Premièrement, dessinez un cercle avec votre pied droit.
- Deuxièmement, dessinez un triangle avec votre main gauche.



Conseils : Pensez à garder un rythme et une vitesse constante. Vous en voulez plus ? Ici, une coordination douce, mais non moins technique : https://www.youtube.com/watch?v=SqGi_WU9J2A

Musculation

Cette semaine, une [séance](#) de 30 minutes alternant 45 secondes de travail et 15 secondes de repos. 28 exercices de renforcement musculaire en musique, sans matériel particulier. Juste un peu de motivation et de volonté. N'oubliez pas de vous hydrater pendant les pauses. Bon courage. Let's do it !



Jeux sportifs en famille



Vous connaissez tous le jeu du **Monopoly**, voici sa version sportive pour jouer en famille. Sur chaque case, faite un exercice physique et gagnez des points... ou payez pour l'éviter. Le plateau de jeu est disponible [ici](#).



Une version numérique est aussi possible, alors aucune excuse pour ne pas essayer : <https://view.genial.ly>

Nutrition

CONSEILS POUR UN MODE DE VIE SAIN

MOINS DE VIANDE	PLUS DE LÉGUMES
MOINS DE SUCRE	PLUS DE FRUITS
MOINS DE SODA	PLUS D'EAU
MOINS D'ALCOOL	PLUS DE THÉ
MOINS DE TÉLÉ	PLUS DE SPORT
MOINS DE STRESS	PLUS DE REPOS
MOINS DE COLÈRE	PLUS DE RIRE

Belle semaine sportive à toutes et à tous !

Votre équipe EPS