

## Bouge-toi... chez toi !

### Newsletter 7

Bonjour à toutes et tous,

*C'est le moment de faire un petit bilan personnel après 2 mois de confinement sur votre état de forme physique et psychique... et ça sans concession !*

*Si le constat est positif, ne relâchez rien et continuez à bouger comme vous l'avez fait jusqu'à présent. Par contre, si votre bilan est négatif, pas de panique, il est encore temps de vous y mettre et de vous fixer des objectifs réalistes pour les prochaines semaines. Osez prendre du temps pour vous !*

*On vous propose à nouveau diverses activités pour varier les plaisirs, du fun et des défis pour garder le sourire.*

*La possibilité de pratiquer des activités à l'extérieur s'ouvre et la météo s'annonce favorable les prochains jours.*

*C'est le moment de relever le défi d'être capable de courir 30' sans vous arrêter, 1 heure ou 10km en moins d'une heure... Peu importe votre niveau, viser une progression à court terme est toujours motivant.*

***Nous vous proposons une nouveauté avec des séances d'entraînements adaptées à votre niveau et préparées sur 6 semaines pour améliorer votre endurance.***

Alors, c'est parti pour un défi personnel ?

Pour accéder à votre programme **d'endurance**, [cliquez ici](#) !

Les explications et conseils de ce programme sont en pièces jointes, ainsi que le programme que vous pouvez modifier à votre guise ! Imprimez votre feuille personnelle pour noter vos performances.

### Le défi de la semaine

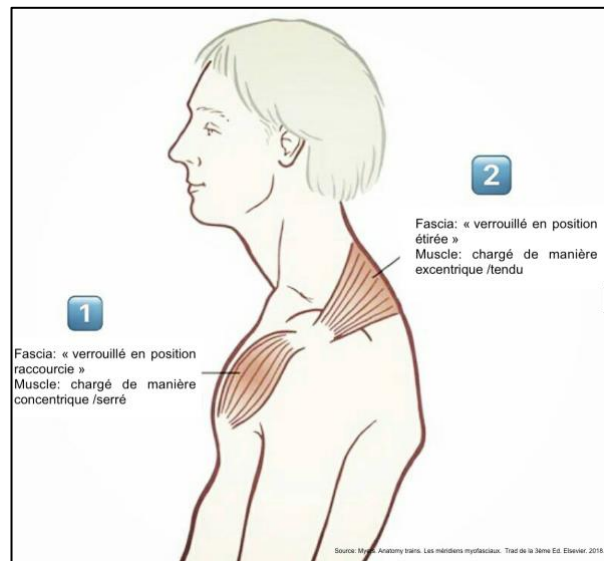


Êtes-vous prêts pour un défi de breakdance ? On vous propose de travailler la mémorisation, le rythme, la coordination sur une combinaison de 4x8 temps à réaliser. Apprenez les différents pas et ensuite choisissez votre musique préférée du moment pour danser !

<https://dance360-school.ch/fr/clips-de-danse/03-breakdance-kombi-03-1>

## Yoga-Relaxation

Cette semaine nous vous proposons de **découvrir les fascias**. Pour cela il faut changer notre compréhension des muscles comme étant des entités qui travaillent de manière isolée. (Par exemple, je contracte le biceps pour plier le bras et ce mouvement n'a aucune répercussion sur le reste du corps). Mais comprendre **que chaque contraction musculaire influence aussi le reste des muscles à travers le réseau facial**. Ce qui veut dire de manière extrêmement simplifiée, qu'à chaque fois que l'on bouge notre tête ce mouvement à une incidence sur tout notre corps et (même nos pieds !). Dans l'approche développée par Tom Myers pour décrire ce réseau de fascias, c'est ce que l'on appelle des lignes. **Dans le cas de notre posture, sa compensation, sa stabilité, sa tension, et sa résilience sont distribuées le long de ces lignes**. Comme l'illustre l'image ci-dessus, si ces lignes de fascias ne « glissent » pas bien les unes par rapport aux autres, peuvent alors apparaître des tensions ou encore des douleurs chroniques.



☞ Au cœur des recherches scientifiques actuelles, certains affirment même que c'est un organe à part entière qui joue un rôle clé dans notre santé. En effet, ces fascias connectés entre eux et au système nerveux enveloppent chaque structure et s'y infiltrent jusque dans leurs cellules. C'est donc un vaste réseau à travers lequel les différentes structures du corps échangent des informations. Nous vous recommandons le documentaire Arte, « **Fascias les alliés secrets de notre organisme** », qui présente ce tissu conjonctif qui entoure notre corps : [https://www.youtube.com/watch?v=4\\_wQ7QEpy9o](https://www.youtube.com/watch?v=4_wQ7QEpy9o)

## Danse-Mouvement en musique



Du Kickboxing en dansant ? Mais pourquoi pas ! Cette semaine on va découvrir le « Dance-Kickboxing Workout ». Suivez Joseph D. Avec son énergie il va sûrement réussir à vous motiver et vous faire transpirer !

<https://youtu.be/EcqYeThduWk>

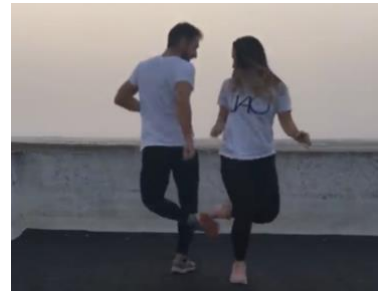
## Coordination - Jonglage

### Oh na na na challenge

Les exercices proposés précédemment n'étaient pas toujours évidents à réaliser ? Celui-ci doit-être dans vos cordes...

Amusez-vous bien !

<https://www.youtube.com/watch?v=afmXWrw3Fh0>



## Musculation

Cette semaine, deux séances d'entraînement chorégraphiées « physique » sur des musiques du moment sans matériel spécifique.

[La première](#) comprend des exercices pour tout le corps, alors que [la deuxième](#) est destinée à travailler vos abdominaux.

Elles ne sont certes pas très longues, mais diablement efficaces. Courage. Et n'oubliez pas...no pain no gain !



Belle semaine sportive à toutes et à tous,

Votre équipe EPS