

Je me bouge !

Votre newsletter sportive durant la crise sanitaire

Intro :

La crise sanitaire que nous vivons actuellement a de grosses répercussions sur notre vie. La fermeture des écoles, des installations sportives, des fitness restreint singulièrement les possibilités de faire du sport. L'encouragement (totalement justifié !) à rester chez soi ainsi que le télétravail posent également un problème au niveau du mouvement. On ne bénéficie même plus de la dose de mouvement obligatoire pour aller au travail, pour se déplacer dans l'école, dans l'entreprise.

Or le mouvement est très important pour rester en bonne santé, pour garder un équilibre tant physique que psychique. Le corps est fait pour bouger et l'esprit, le mental et le moral sont étroitement liés au corps.

Nous allons donc vous proposer, pendant cette période sortant de l'ordinaire, un petit menu hebdomadaire. A vous de choisir ce qui vous intéresse.

Alors respectons les consignes des autorités, sauvons des vies en respectant la mise à distance sociale, mais bougeons afin de rester en bonne santé, de sauvegarder notre santé psychique et de ne pas prendre trop de kilos avant l'été.

J'entretiens mon cardio :



- Marcher 1 mile (1,6 km.) chez moi, dans mon salon ? Oui, c'est possible ! Du cardio léger, accessible à tous. Le plus accessible des cours en anglais ! Surprenant, mais ça vaut la peine d'essayer.

<https://www.youtube.com/watch?v=njeZ29umqVE>

- Un petit HIIT (Entraînement fractionné à haute intensité) Je veux faire du cardio, renforcer ma musculature et lutter contre la prise de poids. Attention, cet entraînement est intensif ! Mais il vous fera un bien fou !

<https://www.youtube.com/watch?v=Cpr6pluptYE>



Je veux faire du renforcement musculaire :

- Je fais une leçon de gainage avec un kinésithérapeute. Gainage pour débutant ? Vraiment ? Faisons-nous tout juste, même si nous sommes des sportifs confirmés ?

https://www.youtube.com/watch?v=P_DyIPv07Cg





- J'ai mal au dos ou je n'ai pas envie d'avoir mal. Que puis-je faire ? Alexandre Auffret y répond. Suivez son programme.
<https://www.youtube.com/watch?v=chvxA7uYiek>

Je veux du calme, rien que du calme :



- Je ne connais pas le yoga mais les postures m'intéressent. Pourquoi ne pas suivre cette séquence ? Yoga fitness pour débutant. Le yoga sportif sans l'aspect spirituel.
<https://www.youtube.com/watch?v=h34yygx0MmQ>

- Une séance de relaxation ? Installez-vous, lancez le son et retrouvez-vous.

<https://www.mobilesport.ch/actualite/regeneration-techniques-de-relaxation-entrainement-autogene/2/>



La santé, c'est aussi des connaissances. Un temps pour apprendre :



- Nous vivons dans un monde sucré. Un reportage très intéressant sur une autre pandémie mondiale. A voir absolument !
https://www.youtube.com/watch?v=bX0a0n8_wao

Faites votre choix parmi ces activités. Mais n'oubliez-pas, la vie c'est le mouvement. Votre corps doit bouger afin que vous restiez en bonne santé. Alors.....à vous de jouer !

Et rappelez-vous :

- **Restez à la maison, sauf obligations professionnelles !**
- **Prenez soin de vous, même à la maison : bougez, nourrissez-vous sainement et gardez un esprit positif.**

Votre équipe EPS