

Je me bouge !

Votre newsletter sportive durant la crise sanitaire

Intro

Trois semaines de vie à la maison. Vous avez appris à rythmer vos journées. Vous avez organisé un planning de travail, planifié des repas équilibrés à heures fixes et géré votre place de travail.

Ceci mis en place, il vous reste du temps pour vos loisirs. Lectures, jeux, vie sociale grâce aux réseaux numériques, écrans et surtout....mouvement.

Bouger ce n'est pas seulement faire du cardio ou du renforcement. C'est aussi tenter de relever des défis qui nécessitent de la coordination. C'est bouger de quelque manière que ce soit en ayant du plaisir. Une balle de ping-pong, deux planches en bois, la table de la cuisine et c'est parti. Pas de balle de ping-pong ? Une corbeille, une paire de chaussettes et on organise un concours de tir au panier. Un peu de musique et on crée une petite danse dans le salon.

A ce propos, un petit défi de jonglerie :

<https://www.facebook.com/joelle.dafonseca/videos/10157244775401033/>



Rester à la maison c'est aussi bénéficier de plus de temps le matin, avant le travail. On vous propose une petite routine matinale pour réveiller votre corps.

La surdose d'écrans et la proximité du frigo sont nos ennemis jurés en cette période de confinement. Nous vous proposons des conseils sur l'alimentation avec notre kiné favori.

Bonne semaine en mouvement.... à la maison.

J'entretiens mon cardio



- Cardio boxing à la maison. Une séance intense mais facilement réalisable par tout le monde. Nul besoin d'être boxeur pour profiter de cet entraînement.

<https://www.youtube.com/watch?v=Vma-kKYPtOE>

- Une séance de HIIT pour avancés. Transpirez avec cette séance Tabata très cardio bien expliquée et bien dirigée par un coach sportif. Astuce : remplacez les sprints par de la course sur place. Cela fera du bien à vos ischio-jambiers.

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



- Zumba ! Un instructeur muet mais communicatif. A tester ! <https://www.youtube.com/watch?v=0OLiAtvhmpo>

Renforcement

- Equilibre et gainage. Une séance calme mais qui fait travailler la musculature grâce à des éléments de yoga et de pilates. Zen mais.....pas trop !

<https://www.youtube.com/watch?v=u0EtFNvAljk>



- Une routine FULL BODY de renforcement intensive qui va vous faire travailler !

<https://www.youtube.com/watch?v=bpj-jgfuMBc>



« Morning routine »

- Un bon réveil musculaire tout doux pour bien commencer la journée.

https://www.youtube.com/watch?v=uWn_L-9d7YA



Défis en famille



- 10 jeux sportifs à réaliser avec vos enfants, vos parents, votre (petit) frère ou sœur. Sarah Ourahmoune, vice-championne olympique et championne du monde de boxe, vous présente quelques activités avec sa fille.

https://www.youtube.com/watch?v=e4RNJ_OTQOI

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

- Il y a une étroite corrélation entre une bonne santé et une bonne alimentation. 10 conseils et pistes de réflexion pour s'alimenter correctement.

<https://www.youtube.com/watch?v=fAljHa6cAz8>



Faites votre choix parmi ces activités. Mais n'oubliez-pas, la vie c'est le mouvement. Votre corps doit bouger et être bien nourri 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