

# Je me bouge !

## Votre newsletter sportive durant la crise sanitaire

### Intro

L'activité physique est bénéfique pour la santé. Elle a un effet positif sur le système cardio-vasculaire, sur l'appareil locomoteur et sur le renforcement osseux. Elle a un effet préventif sur l'apparition de certaines maladies et permet de lutter contre le vieillissement. De plus elle a des vertus au niveau de la santé mentale et de l'oxygénation du cerveau.

Avoir une activité physique, ce n'est pas forcément faire du sport ! Marcher, danser, jongler, jardiner plus de trente minutes par jour sont considérés comme des activités physiques ayant un effet bénéfique sur la santé. L'activité doit être pratiquée par tranches d'au moins 10 minutes.

Pratiquer une activité sportive permet d'organiser, de « scénariser » notre activité physique. En pratiquant un sport dans une structure organisée, club ou fitness par exemple, l'entraînement portera, la plupart du temps sur plusieurs aspects de la condition physique : endurance (cardio), renforcement musculaire, étirements et coordination.

Si vous pratiquez des activités sportives de manière autonome, en confinement ou semi-confinement par exemple, vous devriez varier vos pratiques afin d'avoir un équilibre entre les différents facteurs. L'idéal est de faire un peu de tout pendant la semaine, selon vos envies et vos disponibilités. Le plus important est de trouver sa propre routine et d'être régulier. Deux séances de cardio dans la semaine, 15 minutes de Yoga, d'étirements ou de renforcement tous les deux jours ou.....peu importe. L'important est de trouver votre rythme. Sans oublier les jours de repos.

Vous avez toujours le droit de dévorer des livres, de vous faire une série Netflix ou de massacrer votre petit frère à FIFA sur Xbox, ça fait un bien fou ! Mais n'oubliez pas de donner du mouvement à votre corps. C'est le seul véhicule que vous ne pourrez pas changer dans ce voyage sur la Terre !

Bonne semaine en mouvement

Recommandations de l'OMS : [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/fr/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/fr/)

### Cardio



- Marcher à la maison. De la marche dynamique et une touche de coordination avec ce cours de cardio doux.

<https://www.youtube.com/watch?v=cvEJ5Wfk2KE>

- Bodycombat Invincible by Less Mills ! Un set cardio de seulement 8 minutes mais qui fera monter vos pulsations et travailler votre coordination. Cette fois ce n'est pas doux du tout !

<https://www.youtube.com/watch?v=gid7mT-1YnY>



- Danser c'est cardio et en plus ça travaille la coordination. Une séance de danse fitness Hip-hop. Cardio, coordination et renforcement en 30 minutes.



<https://www.youtube.com/watch?v=ZWk19OVon2k>

## Renforcement

- Voici trois routines de renforcement de 20 minutes adaptées à trois niveaux différents. **Pour remplacer les haltères, prenez des bouteilles d'eau de 1 litre ou 1 litre et demi.**
  - Débutants : [https://www.youtube.com/watch?v=qJAOkyXBLs&list=PLh\\_OTTkvaN1Qd3RrQlobXE4W2yATJPukO&index=4](https://www.youtube.com/watch?v=qJAOkyXBLs&list=PLh_OTTkvaN1Qd3RrQlobXE4W2yATJPukO&index=4)
  - Intermédiaires : [https://www.youtube.com/watch?v=9thXGQAEhby&list=PLh\\_OTTkvaN1Qd3RrQlobXE4W2yATJPukO&index=5](https://www.youtube.com/watch?v=9thXGQAEhby&list=PLh_OTTkvaN1Qd3RrQlobXE4W2yATJPukO&index=5)
  - Avancés : [https://www.youtube.com/watch?v=Wh-R-hW5lv4&list=PLh\\_OTTkvaN1Qd3RrQlobXE4W2yATJPukO&index=6](https://www.youtube.com/watch?v=Wh-R-hW5lv4&list=PLh_OTTkvaN1Qd3RrQlobXE4W2yATJPukO&index=6)



## Etirements



- Etirer c'est important pour votre bien-être. Cela permet de relâcher la musculature, d'éliminer les tensions musculaires et conserver votre souplesse. Voici une séance classique d'étirements bien expliquée et bien dirigée par Lucile Woodward.

<https://www.youtube.com/watch?v=xvrWzk6ZekQ>

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

- **La chaise qui tue.** Un reportage édifiant sur la sédentarité et surtout sur les problèmes liés à la position assise. Un film et une interview à voir absolument.

Reportage : <https://www.youtube.com/watch?v=hk1ZIXMuG5Q>

Interview : <https://www.youtube.com/watch?v=w82zVKIzjgY>

Faites votre choix parmi ces activités. Votre corps doit bouger et être bien nourri afin que vous restiez en bonne santé. Alors, à vous de jouer !

**Le moment le plus difficile quand on veut s'entraîner, ce sont les 15 minutes qui précèdent l'activité ! Une fois que c'est parti, c'est tout bon. Restez motivé pendant ce quart d'heure et vous aurez du plaisir à bouger ensuite !**

## 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