

Je me bouge !

Votre newsletter sportive durant la crise sanitaire

Intro

Une semaine de fermeture d'école. Une semaine d'enseignement à distance pour les uns, de télétravail pour les autres. Cela signifie un temps certain passé devant des écrans d'ordinateur, assis devant un bureau ou dans un canapé. Nos repères ont changés et il faut s'habituer à vivre avec une dose de mouvement bien moindre qu'avant.

Nous ne sommes pas en vacances ! Le défi consiste à réinstaller un rythme de vie incluant le travail, les différentes tâches du quotidien, les loisirs à la maison sans oublier de bouger en suffisance. La sédentarité, l'augmentation du temps d'écran et la proximité du frigo ne sont pas nos amis.

N'oublions pas ceux d'entre nous qui continuent de travailler sur leur lieu de travail habituel afin de permettre à notre société de continuer de fonctionner. Leur tâche est compliquée par les précautions imposées par la lutte contre la propagation du virus et par le stress induit par la situation. On leur dédiera tout particulièrement les ressources liées aux activités de relaxation.

Haut les cœurs, restons positifs et n'oublions pas qu'il n'a jamais été aussi facile de sauver des vies : restons à la maison et respectons les consignes des autorités :

<https://www.youtube.com/watch?v=BwqwSGz8zl4&feature=youtu.be>



Voici une nouvelle sélection d'activités pour vous. Choisissez ce qui vous convient, mais ne ratez pas la vidéo du kiné, au sujet du confinement. Belle semaine à tous.

J'entretiens mon cardio



- *Fun, low impact workout for total beginner.* Quel étrange charabia ! Un entraînement cardio de base pour tous et pour toutes. Aucune pression, rien de compliqué. Une séance simple mais efficace !

<https://www.youtube.com/watch?v=H0c-4nZjIWQ&app=desktop>

- La semaine passée nous vous proposons un HIIT (Entraînement fractionné à haute intensité) débutant. Aujourd'hui, Vincent, le coach sportif, vous propose le niveau intermédiaire. Vous pouvez refaire la séquence de la semaine dernière. Si vous êtes à l'aise, n'hésitez pas à franchir le pas et à passer au niveau supérieur.

https://www.youtube.com/watch?v=rt5B0_ORA6Y&app=desktop



Les conseils du Kiné

- Les conseils de kiné pour rester en bonne santé malgré le confinement. Des conseils simples mais importants !

<https://www.youtube.com/watch?v=Ely3gPhKx0A&app=desktop>



- La semaine passée, nous vous proposons une séance de renforcement. N'hésitez pas à la refaire. Puis, complétez avec cette séance d'étirements.

<https://www.youtube.com/watch?v=YqiYaeH3TZA&app=desktop>

Je veux du calme, rien que du calme !

- La relaxation progressive de Jakobson. Vous ne connaissez pas ? Laissez-vous tenter et relâchez les tensions !

<https://www.youtube.com/watch?v=7PCYuH0xltI&app=desktop>



Assis, j'en ai plein le dos !

- Que faire pour se détendre pendant vos longues séances de télétravail. Quelques exercices simples mais qui font un bien fou !

<https://www.youtube.com/watch?v=BmYK1xx9qsM&app=desktop>



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



- Les fascias. Ignorés pendant longtemps, ils joueraient un rôle prépondérant dans notre santé. Vous découvrirez pourquoi le mouvement est si important.

Un documentaire fascinant sur un aspect méconnu du corps humain.

<https://www.youtube.com/watch?v=bC1abGRhhlg&app=desktop>

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