

Bouge-toi... chez toi !

Newsletter 4

Bonjour à toutes et tous,

C'est la rentrée... pas comme on l'aurait imaginée mais les vacances sont malgré tout terminées.

Nous espérons que vous n'avez mis en berne que les efforts liés au travail scolaire et que vous avez donc continué à bouger régulièrement.

Cette semaine, votre Team EPS innove et mouille le maillot. Nous vous proposons, en plus des traditionnelles rubriques, une petite vidéo maison qui, sous forme de clin d'œil, vous propose de quoi vous occuper physiquement chez vous avec les moyens du bord. Une sacrée "boulette" à suivre sur :



https://youtu.be/8_7IFSmSVt0

Le défi de la semaine



Un nouveau défi pour la reprise, allez-vous réussir à vous relever sans utiliser vos mains ?

<https://youtu.be/55mjuH-sZQ>

Yoga-Relaxation

Le yoga vous a plu ? Alors essayez le yoga avec Adriene. D'accord c'est en anglais, mais vous verrez que votre oreille s'y fera vite. Et surtout, pourquoi ne pas perfectionner une langue tout en se faisant du bien ? 😊 Vous trouverez sur sa chaîne youtube toute une collection de thématiques, dont un programme de 30 jours « yoga at home ».



<https://www.youtube.com/user/yogawithadriene/featured>



Ou plus d'informations sur le site officiel :

<https://yogawithadriene.com/adriene-mishler/>



Danse-Mouvement en musique



Le disco-funk est un type de musique regroupant le disco et le funk/soul de la fin des années 1970 à aujourd'hui. Ce genre est l'objet de nombreuses compilations et remixes. Amusez-vous en dansant et en chantant les deux chorégraphies. Réussissez-vous le "Moonwalk" de Michael Jackson? Si vous n'avez jamais réussi... voilà comment l'apprendre!

Disco-funk

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

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

Moonwalk

<https://www.youtube.com/watch?v=QGm6v9-1ZBU&t=49s>

Coordination - Jonglage

Pour cette première semaine de reprise, nous vous proposons deux nouveaux exercices. Voici quelques vidéos pour vous donner une idée. Profitez-en pour initier votre famille ! ☺



1) Tennis de table à la maison : Attention à l'espace autour de vous !

Avec des rouleaux de PQ : <https://www.youtube.com/watch?v=eTEqXu6G04A>

Avec des poêles : <https://www.youtube.com/watch?v=amJUyb6tbLY>

Matériel : Essayez avec d'autres objets en guise de raquettes... (mains, assiettes en carton..) Créez votre filet en alignant des rouleaux de PQ, des livres, des classeurs, etc...

2) Echelle de coordination :

Vous n'avez pas d'échelle de coordination ? Pas de soucis, utilisez le carrelage, les dalles de jardin, ou déposez du ruban adhésif sur le sol. Vous pouvez également tendre une ficelle et travailler de part et d'autre de cette dernière...

<https://ms-my.facebook.com/shpreparateurphysique/videos/1113027738716062/?type=1>

Cardio



A la recherche de motivation pour aller courir ? Faites le test de l'application [Zombies Run](#). Votre mission, si vous l'acceptez, est d'échapper aux Zombies en faisant votre jogging. Une appli running insolite qui vous pousse à vous surpasser afin d'assurer la survie de l'humanité.

Musculation

Cette semaine, une séance HIIT pour muscler le bas du corps. Au programme, 5 exercices : squat, squat jump, fentes alternées, box jump et jumping jack. Une séance qui va vous permettre de renforcer vos cuisses et vos fessiers tout en travaillant le cardio.

[Préparez-vous à transpirer](#). Bon courage.



Nutrition

Votre alimentation va également contribuer à votre bien-être. Pensez à manger équilibré, avec un horaire fixe (3x par jour) et surtout en prenant le temps d'apprécier vos repas (sans les écrans !). Le grignotage et les boissons sucrées devraient rester une exception car ils regorgent souvent de sucres cachés. Plusieurs informations pertinentes sont disponibles [ici](#).

Belle semaine sportive à toutes et à tous,

Votre équipe EPS