

# Bouge-toi... chez toi !

## Newsletter 6

Bonjour à toutes et à tous,

Ça y est, ce lundi la phase 2 du déconfinement a commencé ! Les plus jeunes ont repris le chemin de l'école, les commerces ont réouvert leurs portes et certains clubs de sport vont à nouveau proposer des activités, mais sous forme très réduite car les mesures sont extrêmement contraignantes. Pour le secondaire 2, il faudra encore patienter quelques semaines... Il s'agit alors de mettre à profit ce temps pour approfondir bien sûr les apprentissages scolaires, mais aussi pour poursuivre avec assiduité les efforts sportifs ! Ce n'est pas le moment de flancher, les beaux jours arrivent, l'été nous tend les bras et nous invite à améliorer notre forme et à façonner nos formes... Alors, ne relâchez rien, ni vos efforts, ni votre vigilance, continuez à prendre soin de vous et à respecter les mesures mises en place pour le bien de la collectivité. Nous comptons sur vous !

## Le défi de la semaine



### Jonglez comme Davide ?

Munissez-vous de balles de jonglage et tentez ce petit exercice avec votre famille.

<https://youtu.be/FiLgunsve3U>

## Danse-Mouvement en musique

Quand on écoute de la salsa, du merengue, ou d'autres styles de musique aux rythmes très vifs, on a simplement envie de bouger et de danser. Cette semaine nous vous proposons d'apprendre quelques pas de base de la salsa :

- <https://www.youtube.com/watch?v=VzhaL13irWk>
- [https://www.youtube.com/watch?v=936q\\_2ZnFp4](https://www.youtube.com/watch?v=936q_2ZnFp4)

... et maintenant que vous avez la technique, pourquoi ne pas ne pas essayer une ou deux chorégraphies de cette danse sensuelle et rythmée ?

- <https://www.youtube.com/watch?v=UT0zof1qioY&t=144s>
- <https://www.youtube.com/watch?v=zf2OTFRF9Us>



## Yoga-Relaxation

**Tiens-toi droit !** Qui n'a pas déjà entendu cette phrase, sous entendant que durant un court instant d'inattention votre dos commençait à s'arrondir. Cette semaine, posons-nous la question : « **qu'est-ce que c'est qu'une bonne posture ?** ».

Nous allons découvrir qu'une bonne posture est **à la fois fonctionnelle et dynamique**. Elle engendre une sensation d'aisance, de légèreté, de stabilité, ainsi qu'un bien-être général. En effet, lorsque notre squelette est organisé de manière à supporter notre corps d'une manière équilibrée et sans contractions musculaires inutiles, nous accédons alors à une capacité de résilience face à ce qui nous entoure.



**Pour tous ceux qui désirent avoir plus de possibilités de choix dans leur corps (et dans la vie), nous vous recommandons un set payant de 19 leçons Feldenkrais**, qui interagissent avec votre système nerveux. Elles sont destinées à réduire les douleurs dorsales et à faciliter le développement de nouvelles habitudes posturales, pour une meilleure qualité de mouvement et donc de vie.

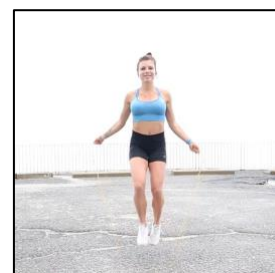


<https://www.feldenkraisresources.com/Improving-Posture-101-p/2294-mp3.htm>

## Cardio

Vous voulez augmenter vos pulsations et travailler votre cardio? Dans ce cas, il est temps de sortir votre corde à sauter! Pas d'excuse, vous pouvez également relever le challenge sans corde.

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



## Coordination

Cette semaine nous vous proposons un exercice qui sollicite votre dextérité et qui demande de la précision. **Créez votre parcours de minigolf à la maison et jouez avec votre famille !**



Matériel :

- Petites balles (tennis, ping-pong, mousse, etc.)
- Des classeurs, des boîtes, des cartons, des casseroles, etc.

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

## Musculation

Cette semaine, [une nouvelle séance](#) de musculation en 45/15.

30 minutes d'exercices sans matériel particulier, sans sauts ni impacts.

Gardez la motivation et n'oubliez pas de vous hydrater pendant les pauses.



## Sport et santé

### Le sport retarde le vieillissement du squelette !

On connaît bien les conseils sur les bienfaits du sport sur le cœur, le système cardio-vasculaire et sur les muscles. Les effets du sport sur les os eux, sont souvent méconnus.

Que l'on soit une fille, un garçon, jeune ou âgé, on conserve mieux ses os, son squelette lorsque l'on est actif plutôt que sédentaire. Mais pourquoi ?

Le mode de vie sédentaire d'aujourd'hui a mis en parallèle la perte de masse osseuse (en plus de la masse musculaire) avec l'âge. Que faire pour éviter cela ?

[Lire l'article en entier](#)

Belle semaine sportive à toutes et à tous,

Votre équipe EPS