

Bouge-toi... chez toi !

Newsletter 8

Bonjour à toutes et tous,

Le semi-confinement touche gentiment à sa fin. La vie reprend petit à petit ses droits et les activités que l'on pratiquait avant redeviennent possibles... moyennant quelque attention au respect des règles édictées.

L'activité physique, ce n'est pas seulement faire du cardio et du renforcement. C'est aussi développer sa coordination, tenter de relever des défis mais surtout bouger en ayant du plaisir.

Cette semaine, en plus des activités habituellement proposées, nous vous suggérons de courir pour la bonne cause. Pour la relève du sport suisse. Rien que ça !

Ce défi s'inscrit dans la continuité du programme d'entraînement présenté la semaine passée. Alors n'hésitez plus. Lancez-vous !

Et rappelez-vous que de bouger, de vous nourrir sainement et surtout de garder un esprit positif sont essentiels pour votre santé.

Le défi de la semaine

On renforce sa stabilité du tronc avec un enchaînement à réaliser en musique. Arriverez-vous à tenir le rythme jusqu'au bout ?
<https://youtu.be/deEm15nI1tk>



Endurance



La plus grande manifestation sportive suisse de tous les temps aura lieu ce week-end du 30 et 31 mai. Et son but est ambitieux : parcourir **un million de kilomètres** en deux jours, soit 25 fois le tour de la Terre! Cette initiative a notamment été lancée par la fondation Aide sportive, dans le but de promouvoir une expérience sportive commune après la crise du coronavirus et de soutenir la relève du sport en Suisse grâce à des partenaires et donateurs privés. Tout le monde peut y participer ! Pour cela, il suffit de parcourir autant de kilomètres que vous pouvez ou voulez, dans le respect des directives sanitaires, et de les enregistrer dans l'application Datasport. Inscriptions et informations sur le site onemillionrun.ch

Danse-Mouvement en musique



Le Modern Jazz est arrivé en même temps que la musique jazz aux Etats-Unis. Cette danse du monde est née de la rencontre des cultures africaines et européennes. De la première, elle puise un travail rythmique; de la seconde, elle garde la technique. Cette semaine, vous pouvez essayer d'apprendre deux chorégraphies. Amusez-vous bien !

- <https://youtu.be/y3aHqBnXAMU>
- <https://youtu.be/vFApUattjIk>

Yoga-Relaxation

La méditation Vipassana est une technique vieille de plus de 2500 ans, originaire d'Inde. Les bienfaits d'une telle pratique sont notamment : une réduction des comportements addictifs, de l'anxiété, du stress, des symptômes dépressifs, de la durée et de la fréquence des maux de tête, ainsi qu'une amélioration du bien-être et de la concentration.

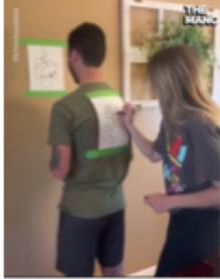


☞ Pour ceux qui auraient envie de se lancer dans une exploration de leur monde intérieur, **il existe un centre en Suisse, à Mont-Soleil**, dans lequel vous pouvez effectuer un stage de 10 jours. Au programme : 10h par jour de méditation, un réveil à 4h du matin, aucun contact avec le monde extérieur, 2 repas végétariens par jour, et aucun échange visuel ou verbal avec les autres participants. <https://sumeru.dhamma.org/fr/cours/>

☞ Pour en savoir plus sur les bienfaits de la méditation et notamment son utilisation à l'armée ou dans le sport, voici le reportage de l'émission 36.9° : « *Méditation pleine conscience, plus qu'une mode ?* ». <https://www.youtube.com/watch?v=S9ZGFty4xp8>

Coordination - Jonglage

Cette semaine, nous vous proposons deux activités très différentes l'une de l'autre.



La première, sympathique à faire avec un membre de votre famille. Essayez de deviner et de représenter au mieux ce qu'on vous dessine sur une feuille collée dans le dos. Puis comparez vos chefs-d'œuvre !

Matériel :

- deux feuilles de papier
- deux stylos
- du scotch

Lien : <https://www.youtube.com/watch?v=xEfoM0r8Ijs>

La seconde, un petit exercice de pure coordination avec cinq niveaux... Réussirez-vous à tous les réaliser ?

Lien : <https://www.youtube.com/watch?v=YjXqZ4VKmTw> (à partir de 0'50'')

Musculation

Vous préférez une séance de 40 minutes d'exercices en continu ou une séance plus courte mais plus intensive ?

Nous vous proposons cette semaine de choisir entre les deux. Ou de ne pas choisir et de varier les plaisirs en exécutant les deux séances.

Cliquez sur les images pour accéder aux vidéos.

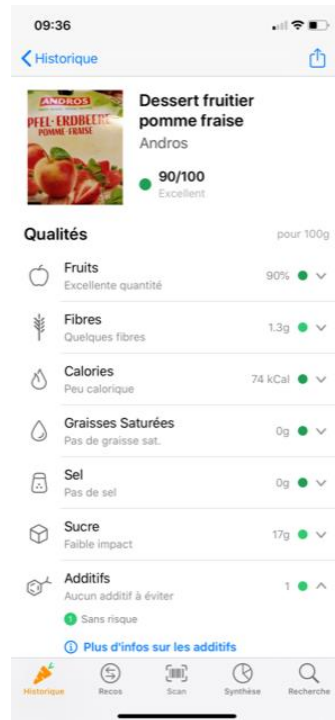
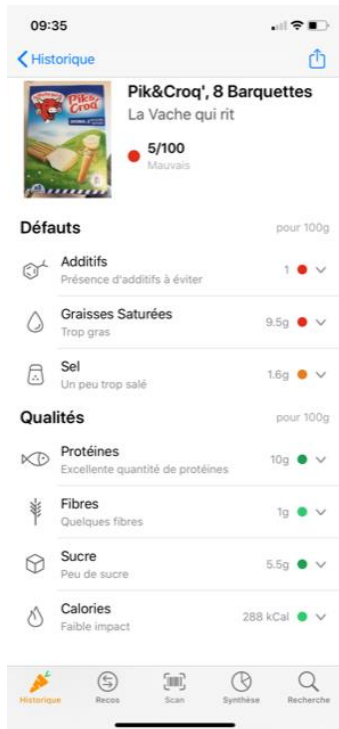


Nutrition

Cette semaine, on vous propose une application gratuite, sans pub et sympa : **Yuka**

Elle vous permet de scanner le code-barre d'un article et d'accéder à une série d'informations intéressantes sur celui-ci. En plus de donner une note et de décrire la

composition du produit, elle transmet par exemple la liste des additifs (éléments naturels ou chimiques ajoutés à un produit) et permet de savoir si ceux-ci sont nocifs pour la santé ou non. Défauts ? Ne reconnaît pas tous les articles, mais 700'000 tout de même... Utile surtout pour les articles transformés, donc la majorité de ce que l'on trouve en supermarché. Voici deux exemples :



Belle semaine sportive à toutes et à tous,

Votre équipe EPS