

## Bouge-toi... chez toi !

### Newsletter 2

Bonjour à toutes et tous,

*Le confinement est devenu une réalité et, désormais, chacun d'entre nous doit apprendre à faire avec. Les deux semaines passées à la maison à suivre les cours « online » vous ont sûrement permis de trouver vos marques. Cela dit, les journées traditionnelles ne sont plus ce qu'elles étaient et il devient important de les structurer de manière organisée afin de ne pas avoir l'impression que le temps nous échappe !*

*Votre quotidien est bien sûr rythmé par vos leçons hebdomadaires et nous vous proposons d'inclure dans votre temps libre une heure de sport à domicile ! Cette heure ne doit pas forcément être du renforcement ou du cardio... Elle peut aussi intégrer des aspects de coordination et de détente. Ce moment est bénéfique à votre bien-être immédiat, mais aussi pour votre santé future. En effet, le manque de mouvement, le grignotage et la surdose d'écrans pourraient avoir de graves répercussions si vous n'y prenez pas garde !*

*Dans cette deuxième Newsletter, nous vous présentons de nouvelles propositions d'activités à faire chez vous. Encore une fois, soyez curieux et créez votre « best of » avec vos coups de cœurs trouvés soit parmi nos propositions (Newsletter 1 et 2), soit lors vos propres recherches.*

*Soyez aussi le moteur de vos proches en les incitant à pratiquer avec vous deux fois par semaine une heure de sport en famille !*

### Le défi de la semaine

Cette semaine, nous vous proposons d'essayer de relever le « **Bring Sally up squat challenge** ». Vos cuisses vont-elles tenir le coup jusqu'au bout de la musique ? Bonne chance !

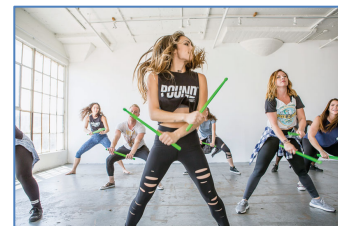
<https://www.youtube.com/watch?v=bqI6sIU2A7k>



### Danse - Mouvement en musique

Pas facile de travailler son endurance en restant à la maison. Des solutions fun et originales existent pourtant. Cette semaine, nous vous proposons de découvrir le **Pound**, combinaison d'exercices cardio et de renforcement en musique, tout en faisant des percussions. Pour remplacer les baguettes, n'hésitez pas à utiliser des spatules en bois pour la cuisine. Éclatez-vous !!!

<https://www.youtube.com/watch?v=Vv0M2W7HgSQ&t=98s>



## Yoga-Relaxation

La méditation a **un effet positif sur tout le corps**, car elle augmente le bien-être de manière générale. En effet, de nombreuses études ont mis en évidence, que d'un point de vue psychique, elle nous apprend à mieux gérer le stress, l'anxiété, la dépression, les troubles du sommeil ou encore les douleurs. D'un point de vue physique, cette amélioration mentale influence ensuite les fonctions de l'organisme, tels que le système immunitaire ou le système cardiovasculaire.



**Christophe André** est un psychiatre français spécialisé dans le traitement et la prévention des troubles émotionnels anxieux et dépressifs. Il a créé **40 leçons de 3' de méditation** afin de vous offrir des petits moments de pleine conscience durant la journée, pour vous recentrer, affronter une difficulté, ou simplement savourer un bon moment.

**Christophe André : trois minutes à méditer**

<https://www.youtube.com/watch?v=MyFKJ0KsiQw&list=PLan1ZsDKfcoa5tZJ1ksajitiCcc87Edq>

## Coordination – Jonglage

Cette semaine, nous vous proposons deux nouveaux exercices de coordination sous forme de défis... Pas besoin de matériel spécifique... Un verre, une chaussure et une bonne dose de persévérance... Courage !

NB : Pour les débutants, l'eau n'est pas indispensable dans le verre... de plus, un verre en plastique fera l'affaire !

Avec une chaussure :

<https://www.facebook.com/189570791091246/videos/556956771541967/>

Avec un verre d'eau :

<https://www.facebook.com/189570791091246/videos/1037910906544308/>



Allez aussi jeter un coup d'œil sur la page Instagram S2.sport (<https://www.instagram.com/s2.sports/>) et vous verrez des vidéos de gens qui se sont mouillés ! 😊

## Musculation

S'il te reste des forces, tu peux aussi fêter l'anniversaire de toute la famille... Bon courage !



## Nutrition - Santé

**Pensez à renforcer vos défenses immunitaires.** Pour l'instant, il n'existe pas de remède contre le Covid-19, donc le seul moyen pour notre corps de lutter contre ce virus est notre système immunitaire. Alors comment peut-on l'aider ? Comment éviter de l'affaiblir ? Comment le booster à l'aide de sport ou d'aliments ? Et si rigoler était une thérapie ?

Si vous cherchez des réponses, voici un article :

[https://drive.google.com/file/d/15NyVB5Kn\\_DE5uI05jRMFv\\_mglh6WD4\\_C/view](https://drive.google.com/file/d/15NyVB5Kn_DE5uI05jRMFv_mglh6WD4_C/view)

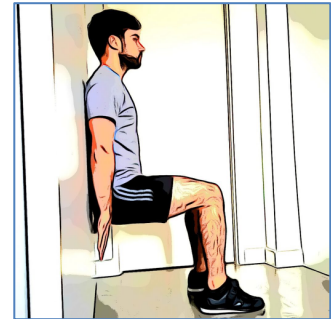
## Challenge en famille

### Chaise-papier-cailloux-ciseaux

Se défier en duel de « papier-cailloux-ciseaux » en étant en position de chaise contre le mur.

Décidez de combien de parties gagnantes votre duel sera composé et du temps de pénalité pour le perdant (c'est-à-dire le temps que le perdant devra continuer à rester en « chaise » une fois la partie finie.

Si vous êtes à plusieurs, le perdant reste en chaise et défie le prochain membre de la famille.



## La semaine prochaine...

Dans notre prochaine newsletter, retrouvez d'autres idées pour bouger chez soi et de nouvelles rubriques, notamment une méthode pour travailler le cardio de façon originale avec le **Cardio Boxing Workout** et des chorégraphies de **Hip Hop**.

Avec nos encouragements ! Beaux moments sportifs à toutes et tous !

Votre équipe EPS