

Je me bouge !

Votre newsletter sportive durant la crise sanitaire

Intro

Troisième semaine de confinement. Pour ceux qui vivent le télétravail, le téléenseignement ou simplement les devoirs à la maison, cela signifie beaucoup de temps passé assis sur une chaise. Elle est devenue notre compagne de tous les jours. Elle est notre alliée car elle nous permet de travailler. Elle est également devenue notre ennemie car nous passons trop de temps assis et notre corps souffre. Nuque et épaules raides, mal au dos, jambes ankylosées sont des maux inhérents à la sédentarité. Il faut donc bouger pour se sentir mieux.

Dans cette newsletter, nous allons vous présenter quelques activités à faire avec votre chaise. Cet accessoire permet de travailler, mais il permet également de pratiquer différentes activités en relation avec le mouvement. Faisons de cette maudite chaise une alliée pour notre bien-être !

Bouger, faire du sport, même à la maison, peut provoquer des courbatures, surtout si vous n'aviez pas l'habitude de pratiquer une activité sportive ou si vous faites de nouveaux mouvements. Ne ratez pas les conseils du kiné !

Pour ceux qui sont en mouvement et en stress toute la journée car ils continuent de travailler dans des situations difficiles, prenez le temps de découvrir la méditation avec Christophe André.

Voici une nouvelle sélection d'activités pour vous. Choisissez ce qui vous convient. Si vous avez vu le documentaire sur les fascias, proposé la semaine passée, vous le savez : bouger, est indispensable !

Bonne semaine en mouvement.... à la maison

Séances avec chaises



- Du Cardio avec une chaise ? Oui c'est possible. Une séance simple et intense..... et un brin ludique. Essayez !

<https://www.youtube.com/watch?v=Pkfre4oRW48>

- Une séance de renforcement avec une chaise. Accessible à tous. Une séance de niveau débutant mais efficace. Contrairement à la vidéo précédente, ce n'est pas un entraînement cardio.

<https://www.youtube.com/watch?v=xFn24GGGC-I>



- Du pilates avec une chaise. Une belle session de renforcement musculaire douce mais intense !
<https://www.youtube.com/watch?v=hC8NJs5avZQ>



- Du Yoga sur chaise. Une séance un peu spéciale : « *S'affranchir du poids du corps pour faciliter le relâchement et la respiration* ». (Jean-Michel)
https://www.youtube.com/watch?v=j_COU7DZ78

Les conseils du Kiné



- Les courbatures c'est quoi exactement ? Loin des légendes urbaines qui, généralement, alimentent ce sujet, Alexandre Auffret nous explique ce qu'il faut faire.....et ne pas faire.
<https://www.youtube.com/watch?v=UbOUD5z7-A4>

Je veux du calme, rien que du calme !

- Une séance d'introduction à la méditation avec Christophe André.
Pour se relaxer, se détresser et se recentrer sur soi-même.
https://www.youtube.com/watch?v=mYuZ_oUhbB8&list=PLq_cpHPBem6pCFQL9wzP1xOZiumKfXziZ5&index=1



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

- Un article intéressant du Dr. Boris Gojanovic, médecin du sport à L'Hôpital de La Tour à Meyrin.
« Le sport est-il bon ou mauvais pour l'immunité ? »
<https://blogs.letemps.ch/boris-gojanovic/2020/03/15/le-sport-bon-ou-mauvais-pour-limmunite/>

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