

# Je me bouge !

## Votre newsletter sportive durant la crise sanitaire

### Intro

Dans moins d'une semaine, l'enseignement reprendra en présentiel....ou presque. Cette newsletter est donc la dernière qui vous sera proposée.

Durant toute cette période, nous avons eu l'intention de vous proposer des liens de qualité. Le but était de trier, sélectionner des activités proposées par des intervenants qualifiés. En effet, la toile propose une pléthore de vidéos dédiées à l'activité physique, il faut savoir choisir les vidéos adaptées à votre niveau, proposées par des intervenants formés, compétents et pédagogues.

Nous avons toujours visionné les activités pour contrôler la qualité des contenus **avant** de les faire. Nous avons regardé plusieurs vidéos des intervenants afin de nous rendre compte de leurs compétences et avons, chaque fois que c'était possible, observé quels étaient leurs titres. Pour les capsules françaises, par exemple, nous avons souvent cherché des intervenants au bénéfice d'un Brevet d'Etat. Le but était d'éviter les programmes de type « *ventre plat en deux semaines* », « *HIIT total body destruction* », « *Kelly, 10 ans, vous apprend le grand écart en 10 minutes* » ou les programmes sans aucun commentaires ou conseils pédagogiques.

Si vous choisissez une activité sur Youtube, prenez le temps de la réflexion avant de la faire. Demandez-vous si c'est adapté à votre niveau, si l'intervenant est qualifié et si les explications sont assez claires. Si vous êtes tout seul chez vous et que vous avez des doutes sur vos postures et mouvements, filmez-vous et vérifiez si vous faites les exercices correctement. Et finalement, si vous avez des doutes sur la qualité du programme proposé, abstenez-vous et changez de programme.

Vous pouvez évidemment demander conseil à votre professeur d'EPS.

### Yoga



- Yoga doux pour s'étirer, se relaxer  
<https://www.youtube.com/watch?v=Xz2ExfhYrEc>
- Salutation au soleil  
<https://www.youtube.com/watch?v=UxgR46KtWYs>

### Etirements avec le kiné

- Etirements après la course à pied et autres activités.

[https://www.youtube.com/watch?v=wTU4BM\\_FxCY](https://www.youtube.com/watch?v=wTU4BM_FxCY)



## Cardio

- Une session cardio avec des mouvements simples mais qui vous feront transpirer !

<https://www.youtube.com/watch?v=uKSwaRejv9I>



## Relâcher les tensions

- Prenez un moment pour vous poser, pour respirer. C'est aussi important que le mouvement et ça fait un bien fou.

- Relaxation progressive de Jacobson

<https://www.youtube.com/watch?v=7PCYuH0xltI>

- Suivre sa respiration (Christophe André)

<https://www.youtube.com/watch?v=JaCxFK1ttYE>



## Les ressources du s2.sports

- Durant la période d'enseignement à distance, les maîtres d'éducation physique du secondaire 2 du canton de Neuchâtel, ont proposé des plateformes sur lesquels se trouvent des liens en relation avec le mouvement ou des activités réalisées par les enseignants eux-mêmes.

- <https://www.youtube.com/channel/UCtEB5Fr3dEsLDb2bXA0D3sg>

- <https://s2.padlet.org/yoanmonnin1/d1cxyibeymp>

- <https://www.instagram.com/s2.sports/?hl=fr>



Faites votre choix parmi ces activités. Continuez de bouger, faites-vous du bien et restez en bonne santé. Bel été !

## Et rappelez-vous :

- **Sortez, bougez mais en continuant de respecter les règles en vigueur.**

Votre équipe EPS