

Je me bouge !

Votre newsletter sportive durant la crise sanitaire

Intro

Ce lundi 11 mai c'était la reprise de l'école pour les petits. C'était également la reprise pour les clubs sportifs qui sont désormais autorisés à dispenser des entraînements dans un cadre de protection très strict. Nous avons donc la possibilité de vous proposer des activités en extérieur.

La marche mise à part, l'activité physique en plein air la plus simple et qui demande le moins de moyen est la course à pied. Toutefois, même si l'activité a l'air toute simple, il faut respecter certaines règles pour ne pas se blesser ou se dégouter définitivement de la course. Il faut respecter quelques contraintes matérielles, gérer ses efforts intelligemment et savoir travailler les aspects complémentaires, comme le renforcement spécifique et la souplesse, pour éviter les blessures.

Bien évidemment, l'activité physique individuelle en plein air ne s'arrête pas à la course à pied. Il est tout-à-fait possible de faire du renforcement à l'extérieur, avec le mobilier urbain par exemple, ou du yoga dans son jardin, dans un parc ou au sommet de Chasseral.

Voici une Newsletter consacrée aux activités physiques à l'extérieur. Nous espérons que vous trouverez des informations pertinentes dans ces liens soigneusement sélectionnés pour vous.

Belle semaine en mouvement.

Des conseils pour bien se lancer ou reprendre la course à pied



- Lucile Woodward donne dix conseils simples mais importants pour commencer la course à pied sereinement, motivé et en toute sécurité.

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

- La brochure de SUVALiv. Intéressante car au-delà des conseils généraux édicté par la SUVA, elle contient un petit plan d'entraînement permettant de commencer ou de reprendre la course en douceur.

https://www.swiss-running.ch/wp-content/uploads/sites/2/2017/09/Laufbrosch%C3%BCre-f%C3%BCr-Einsteiger_fr_2012-07-01.pdf

suvaliv

Echauffement

- Une routine d'échauffement classique avant votre séance de course.

<https://www.youtube.com/watch?v=-n6xUgqGYQo>



Renforcement spécifique pour la course à pied



- Une séance de renforcement spécifique de base pour la course à pied délivrée par Alexandre Auffret, kinésithérapeute.

<https://www.youtube.com/watch?v=k-Sj-xv-YRg>

Etirements

- Une séance courte d'étirements à réaliser après une séance de course à pied.

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



Les bancs ne servent pas qu'à s'asseoir...

- Un programme en extérieur orienté cardio et renforcement musculaire. Transpirez en plein air !

<https://www.youtube.com/watch?v=hbtYxH1JO0Q&app=desktop>



- Du renforcement musculaire sur un banc public. Des exercices simples présentés avec un délicieux accent québécois. C'est fun !

<https://www.youtube.com/watch?v=R14tPiifUOI>

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



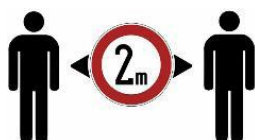
- Pourquoi faire du sport ? À quoi ça sert ? Est-ce si bon pour la santé ? Attention, les chiffres du début sont à prendre avec des pincettes. Nous ne savons pas d'où ils sortent !

<https://www.youtube.com/watch?v=hu66nOhSHFM>

Faites votre choix parmi ces activités. Votre corps doit bouger et être bien nourri afin que vous restiez en bonne santé. Alors, à vous de jouer !

Et rappelez-vous :

- Sortez, bougez mais en respectant les règles en vigueur.
- Respectez la distance de 2 mètres, ne courez pas dans le sillage d'une autre personne.



Votre équipe EPS