

# Je me bouge !

## Votre newsletter sportive durant la crise sanitaire

### Intro

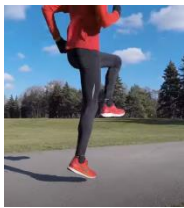
Une semaine se terminant par un long week-end, du beau temps annoncé. Une invitation à bouger, à sortir, soit pour faire du sport, soit pour simplement profiter du grand air et d'une activité physique.

Cette semaine, nous vous proposons des activités à faire à l'extérieur et des activités prévues à l'intérieur mais que l'on peut faire en plein air sans soucis.

Profitez du beau temps, mais n'oubliez pas de respecter les normes édictées par les autorités.

Alors profitons de cette belle semaine en mouvement !

### Course à pied



- Comment s'échauffer avant votre séance de course. Quelques exercices, des gammes et des éducatifs pour améliorer votre technique et être plus efficace en courant.

[https://www.youtube.com/watch?v=XIRKUjdJ\\_jl](https://www.youtube.com/watch?v=XIRKUjdJ_jl)

- Après la course à pied ou le sport en général, vous avez des douleurs ou des courbatures. Nous vous présentons ici un moyen simple, moyennant un petit achat, pour bien récupérer. N'utilisez pas votre rouleau à pâtisserie, ce n'est pas très hygiénique !

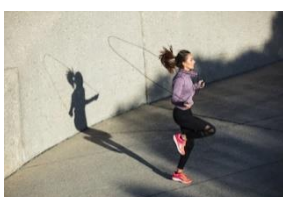
<https://www.youtube.com/watch?v=Cb5byNIhjHo>



### Corde à sauter

- Sauter à la corde fait travailler tout le corps et est bon pour la coordination. Accessoire simple mais bien utile. Travail cardio assuré en 5' avec cette séance de sauts variés.

<https://www.youtube.com/watch?v=sLawObeBoVw&feature=youtu.be>



- Réussirez-vous ces 31 tricks en cordes à sauter ? Relevez le défi !

<https://www.youtube.com/watch?v=6L627BrNiVQ>

## Réveil musculaire



- Une petite routine matinale pour vous préparer à passer une belle journée. A faire dans votre chambre à coucher, votre salon, sur votre balcon ou au parc.

<https://www.youtube.com/watch?v=U7GOVTyubQ&feature=youtu.be>

## Coordination et agilité

- Une petite séance simple de coordination à faire en plein air. Lorsque vous allez courir par exemple.

[https://www.youtube.com/watch?v=yANDyHkq\\_K4](https://www.youtube.com/watch?v=yANDyHkq_K4)



## Equilibre



- Une séance de yoga pour travailler et trouver votre équilibre. Accessible aux débutants sans problème. Certaines postures sont un peu compliquées mais la grande majorité est largement accessible. Cette séance peut se réaliser chez soi ou à l'extérieur.

<https://www.youtube.com/watch?v=wjTbBtg0MM8>

## Renforcement musculaire en ville

- Cinquante-neuf exercices à réaliser avec des marches et des bancs (il faudra adapter). Attention, il y en a pour tous les niveaux ! Si un mouvement est anormalement douloureux, c'est que sa réalisation n'est pas bonne, il faut alors faire un mouvement plus simple. Astuce : filmez-vous et comparez avec les pros de la vidéo !

<https://www.youtube.com/watch?v=OfZN5BSx0bg>



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