

# Je me bouge !

## Votre newsletter sportive durant la crise sanitaire

### Intro

Le week-end de l'ascension fût largement ensoleillé. Vous en avez peut-être profité pour bouger un peu, beaucoup, énormément ou pas du tout. Vous avez fait du sport, des balades au grand air ou une autre activité physique. Nous ne le dirons jamais assez, bouger n'est pas forcément synonyme de sport mais simplement de mouvement. Se promener, danser, faire une balade à vélo, jardiner ou aller au travail à pied permettent à votre corps de bouger et de rester en santé.

Après vous avoir proposé, pendant deux semaines, des activités de plein air, nous vous proposons, cette semaine, des activités en musique. Vous n'êtes pas fan de la course à pied ou du cross fit mais vous aimez bouger en dansant. Voici une petite sélection d'activités qui pourraient vous plaire.

Nous vous proposons également un petit défi. Rendez-vous sur le site de [dance360-school](https://www.dance360-school.com) et apprenez une chorégraphie.

Si vous préférez bouger calmement, une séance de Pilates ou de yoga vous conviendra parfaitement.

Nous vous souhaitons une belle semaine active.

### Bouger en musique



- Trente minutes de cardio avec cette séance à base de Latino Dance ! Dépensez-vous en dansant !

[https://www.youtube.com/watch?v=8DZktowZo\\_k](https://www.youtube.com/watch?v=8DZktowZo_k)

- Si vous préférez une chorégraphie à base de mouvements de kick-boxing, cet entraînement est fait pour vous !

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



- Une belle et longue séance de cardio à base de mouvements Hip-hop. Une belle mise en scène au service d'une séance intense mais très intéressante.

<https://www.youtube.com/watch?v=Srd6TwU6UoI>

## dance360-school

- Vous avez envie d'apprendre une chorégraphie grâce à des tutoriels bien faits ? Allez sur ce site spécialement créé pour promouvoir la danse à l'école. Faites votre choix et go !



<https://dance360-school.ch/fr/clips-de-danse>

## Pilates et Yoga



- Une séance de Pilates pour débutants. Séance simple, basique, bien dirigée et expliquée. Très bien pour commencer !

<https://www.youtube.com/watch?v=h7xpVZpdy3A>

- Yoga Pilates. Une longue séance mêlant des techniques des deux pratiques. Une session très complète, très bien réalisée et très bien dirigée. Les exercices sont présentés de manière à pouvoir adapter le niveau de pratique.

[https://www.youtube.com/watch?v=eLLKlIci\\_9U](https://www.youtube.com/watch?v=eLLKlIci_9U)



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.**



Votre équipe EPS