



Post 1 du 25/03/2020

Chers pratiquants

En ce contexte sanitaire unique, nous connaissons tous l'importance d'endiguer le Covid19 par des comportements citoyens responsables et exemplaires.

C'est donc en ce sens que l'ensemble des activités présentiellees ont été suspendues.

Pour autant, continuons à Bouger.

Nous allons continuer d'assurer vos accompagnements et nous vous proposerons donc régulièrement de petits défis adaptés sur l'activité physique.

POUR COMMENCER



Je ne pratique pas

si je suis en quarantaine pour covid 19

et/ou si j'ai de la fièvre

et/ou si je tousse

et/ou si je ressens une fatigue anormale

et/ou si j'ai perdu brutalement l'odorat

Si vous pensez avoir été exposé au Covid 19, si vous avez un doute, vous pouvez faire le test sur le site <https://maladiecoronavirus.fr/>

Je me mets en tenue adaptée

Je me lave les mains

voir comment sur :

<https://www.facebook.com/bienvenue67/videos/527958931465217/>

blague à part, Marina du magazine de la santé montre comment bien se laver les mains

<https://www.facebook.com/MagazinedelasanteF5/videos/210310006700013/>

Je prépare ma gourde pour m'hydrater (je ne la prête pas)

Je garde une distance de 2 mètres avec mon partenaire

J'ouvre les fenêtres



ALLEZ ON Y VA

les maîtres mots

PROGRESSIVITE : si vous avez l'habitude de faire 10 minutes par jour d'AP, ne vous lancer pas tout de suite dans un marathon ☺

INTENSITE FAIBLE à privilégier = tout au long de ma pratique, je peux raconter une histoire sans interrompre ma parole

MODEREE de temps en temps = je peux encore parler en pratiquant

~~INTENSE~~ = je hache mes phrases en parlant

ESPACER ET VARIER MES ACTIVITES

Le premier défi est : **ne pas rester assis plus d'1h d'affilé les 4 jours à venir** (hors sieste ☺)

Voici des idées pour interrompre la posture assise de la journée

- un petit exercice de coordination pour agiter aussi un peu vos neurones. Et interdit de s'asseoir tant que vous n'avez pas réussi ☺. Sur place, tendez vos bras devant vous et faites les tourner chacun dans un sens...
- Rendez-vous à l'autre bout de l'appartement (maison) en montant les genoux, puis revenez à votre pièce d'origine en talons fesses.
- monter sur la pointe des pieds. Prenez appui avec les mains si besoin !
- marcher avec un couvercle sur la tête

<https://www.facebook.com/micranson/videos/3561973337207864/>

- marcher avec sa chaise

<https://www.facebook.com/florence.odin.3/videos/886688778459743/>

- marcher à 4 pattes : à ne faire que si vous n'avez pas mal aux genoux

<https://www.facebook.com/florence.odin.3/videos/887451701716784/>

- se déplacer assis en marche avant

<https://www.facebook.com/florence.odin.3/videos/886683745126913/>

- assis en marche arrière

<https://www.facebook.com/florence.odin.3/videos/886685805126707/>

- la marche du lapin

<https://www.facebook.com/florence.odin.3/videos/887465928382028/>

- la marche de l'ours

<https://www.facebook.com/florence.odin.3/videos/887463715048916/>

ET APRES MA SEANCE, en récup'

J'aère la pièce

Je me lave les mains

Je change et lave mes vêtements de sport

Je désinfecte la surface de pratique avec spray désinfectant ou eau et savon



A PLUS TARD ...

N'hésitez pas à nous faire part de vos suggestions, à nous maillez un commen ou vidéo de vos exercices... sur f.odin@mrss.fr

Florence