

ON GARDE



LE CONTACT

SOLIDARITÉ

SPÉCIAL COVID-19



FICHE ON GARDE LE CONTACT SECTEURS FAMILLE DES CENTRES SOCIOCULTURELS DES MARNAUDES ET DU PRE GENTIL

THEMATIQUE: LE SPORT SEMAINE 4

- CETTE SEMAINE, NOUS VOUS PROPOSONS DES SEANCES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE:

A domicile, le renforcement musculaire ne nécessite presque aucun matériel. Avec une chaise, des bouteilles d'eau remplies, une marche d'escalier, vous pouvez renforcer toutes les chaînes musculaires de votre corps.

Voici quelques exemples:

ACTIVITE PHYSIQUE - SEDENTARITE

Sédentarité

(*Rester assis ≥ 8h / j.*)

mortalité ↗ 30%



Activité régulière

(*quotidienne ≥ 30 mn / j.*)

mortalité ↘ 30%



- **DECOUVREZ LES DEFIS MAISON DE L'USEP POUR FAIRE DU SPORT EN FAMILLE:**

L'USEP, secteur sportif de la Ligue de l'enseignement d'Eure-et-Loir propose sur sa chaîne You tube, 10 défis maison à vivre en famille

Découvrez toutes les ressources sur leur site internet:

https://www.youtube.com/results?search_query=%23DefiMaisonUSEP



- **Yoga parent/enfant:**

Type de resource: Vidéo en ligne

Description: *"Dans cette séance, nous allons créer un lien de confiance avec notre enfant grâce à la coopération et au plaisir des postures à deux! Équilibre, force, confiance et plaisir sont au rendez-vous! Et on termine le tout avec une séance de massage"*

Voici le lien : <https://www.youtube.com/watch?v=QPb7NMOonJ0>

- **Cubes énergie | Zumba :**

Editeur : Grand défi pierre Lavoie

Public cible : Adolescents

Type de ressource : Vidéo en ligne

Description : Cours de Zumba de 15 mn pour vous faire bouger !

Voici le lien : <https://www.youtube.com/watch?v=EmrazvXZeUE>

- **Méditation guidée pour les ados :**

Editeur : Eline Slen / Editions Les arènes

Public cible : Jeune à partir de 15 ans

Type de ressource : Vidéo en ligne

Description : "La méditation permet aux ados de surmonter le stress et de se relier au meilleur d'eux-mêmes, en alliant une énergie vitale et un coeur paisible."

- [Voir la vidéo https://www.youtube.com/watch?v=JRanZ-YQdL4](https://www.youtube.com/watch?v=JRanZ-YQdL4)