

Allo la planète ? No 5



Des liens à connaître

- [Le site Coronavirus COVID-19 du Ministère de la Santé et des Solidarités](#)
- Questionnaire en ligne pour vous orienter : maladiecoronavirus.fr
- Vous présentez des symptômes et voulez savoir si un médicament peut les aggraver : www.covid19-medicaments.com
- [Nouvelle attestation de déplacement dérogatoire](#)

Il est temps de se remettre au sport !

Bon ça y est, vous avez fini le stock de... Corona au frigo, et vous en avez un peu assez de regarder vos petits s'agiter depuis le canapé. Il est temps de vous remettre au sport ! Marie-Noëlle vous propose ce numéro spécial consacré à des exercices faciles à faire chez vous, même si vous ne disposez pas d'une salle de sport.

« Il est important de bouger tous les jours, et encore plus lorsque l'on navigue entre télétravail, devoirs des enfants, repas et autres tâches ménagères. Le sport sera alors un très bon allié pour le corps mais aussi pour l'esprit.

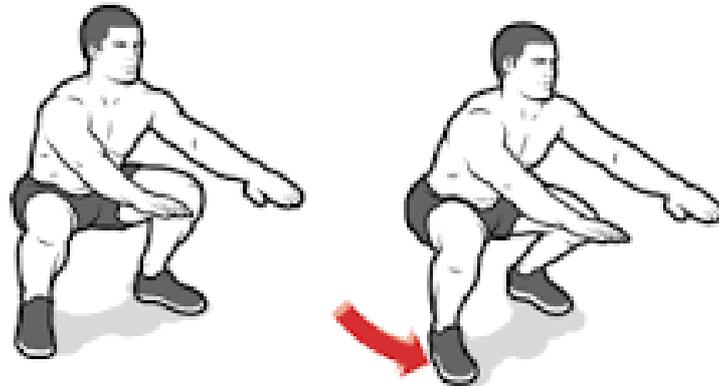
Si vous avez la chance d'avoir un espace de verdure chez vous, même petit, profitez-en pour vous aérer ou même déplacer votre bureau à l'extérieur.

Si vous avez aussi la chance d'avoir une salle de sport à la maison, c'est le grand LUXE et certainement très appréciable en ce moment. Profitez-en !

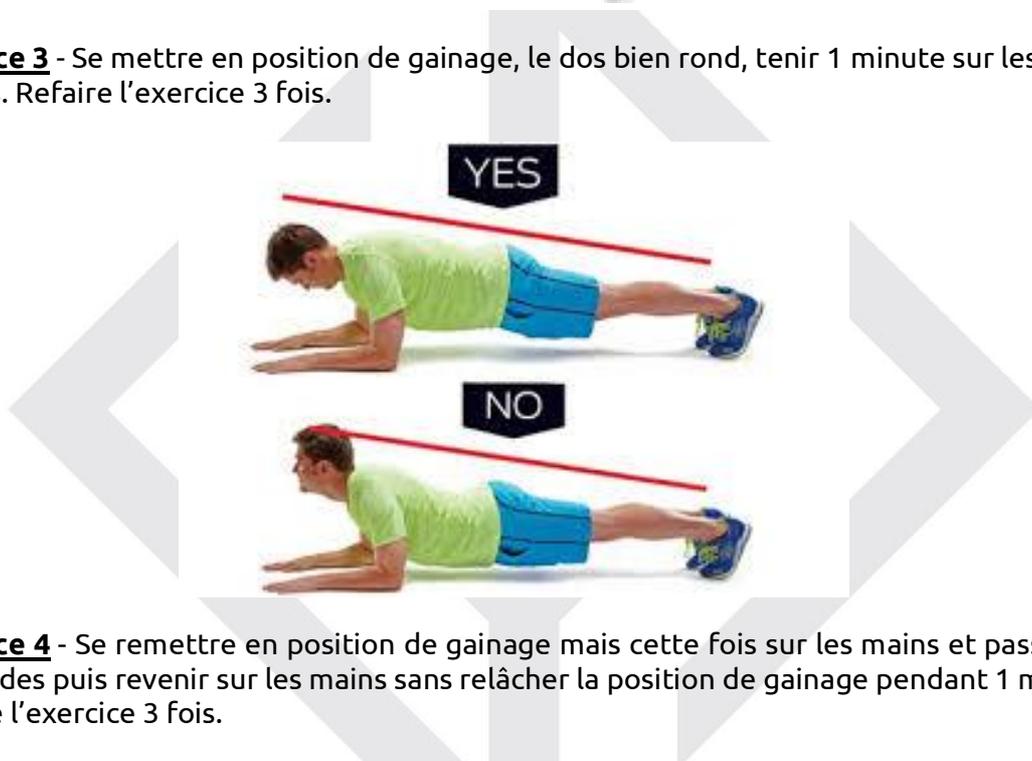
Si ce n'est pas le cas, il faut BOUGER, BOUGER en bougeant les meubles du salon ! Tout est possible, il suffit d'être imaginatif ! »

Exercice 1 - Prendre une ligne à la maison, sauter 20 fois devant et derrière la ligne en tenant son corps tonique. Refaire le même exercice de la droite vers la gauche, puis à cloche pied droit et gauche. Répéter l'exercice 3 fois.

Exercice 2 - Se mettre en marche canard (penser à écarter les genoux) avec le dos bien droit et réaliser 20 pas sans poser les mains et les genoux au sol. Répéter l'exercice 3 fois.



Exercice 3 - Se mettre en position de gainage, le dos bien rond, tenir 1 minute sur les coudes. Refaire l'exercice 3 fois.



Exercice 4 - Se remettre en position de gainage mais cette fois sur les mains et passer sur les coudes puis revenir sur les mains sans relâcher la position de gainage pendant 1 minute. Refaire l'exercice 3 fois.



25 mars 2020