



Quelques Conseils importants durant ce confinement

publié le 31/03/2020

Chers licenciés,

Pour revenir en forme au collège, nous vous conseillons :

* Avoir un rythme varié dans la journée :

Se lever / s'habiller comme pour aller au collège

Sortir en "récré", faire de l'exercice

Réaliser 2 à 3 circuit par jour, pour augmenter son rythme cardiaque

Vous dormirez mieux, vous vous dépenserez et vous vous renforcerez durant ces périodes d'inactivités.

* Soigner son alimentation :

On ne grignote (toujours) pas.

On ne néglige pas les fruits et légumes de saison

On adapte la taille de ses assiettes au confinement ! On se dépense moins, donc on mange moins...

On pense à boire régulièrement, dans un verre, et on évite les boissons sucrées

Voici en PJ,

▶ 1 séance de renforcement (les élèves du Step/renforcement la connaissent)

▶ 1 séance de cardio (accessibles à tous)

 [une_seance_de_cardio_complete](#) (Word de 3.4 Mo)
 [une_seance_de_renforcement_complete-2](#) (Word de 440 ko)

Sportez-vous bien, Prenez-soin de vous, #restezàlamaison

Mme HAREL