



Mon activité physique au quotidien

DÉCOUVRIR L'OLYMPISME AVEC LES INCOLLABLES



Jouer avec le CNO SF

Cliquer sur l'image !

Sport Santé

2020, n°10

Mercredi 6 mai

Sommaire :

- ☺ Jouer avec le CNO SF
- ☺ SportAtHome
- ☺ Liens utiles

SportAtHome



Jennifer et William,

deux étudiants de la Faculté des Sciences du Sport de STRASBOURG, mettent leurs connaissances et leurs compétences d'enseignants en Activités Physiques Adaptées et de Santé au service de tous !

Ils ont créé leur chaîne, proposant 2 fois par semaine des vidéos adaptées à tous, répondant à vos critères. Abonnez-vous !

Je vous propose la compilation de leur travail. Pour pratiquer, il suffit de cliquer sur l'image, vous serez directement dirigé vers la vidéo correspondante.

Faites votre choix !

Dernière création

marche à la maison

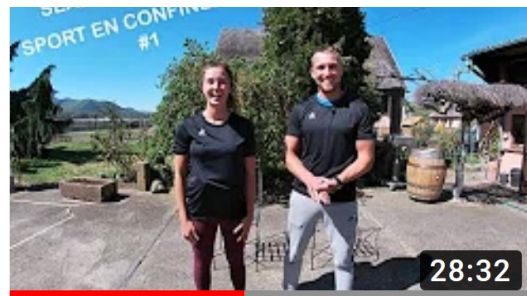
Quelque soit la séance, n'oubliez pas :



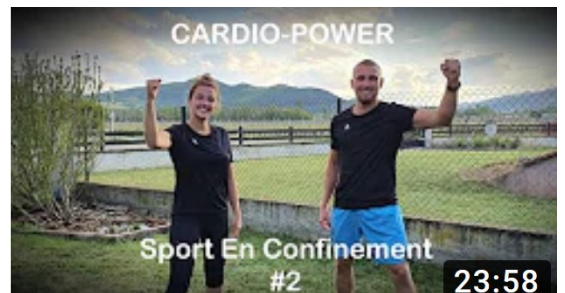
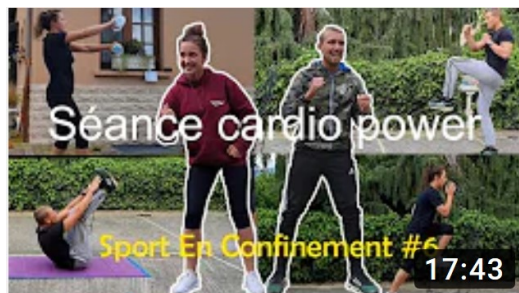
Posture et respiration
(cf. fiche n°1)



séniors



cardio-power



famille



Liens utiles

- * SportAtHome : <https://www.youtube.com/channel/UCwX5VQLMoEK1XivKfQnJVKQ/featured>
- * Académie de médecine - reprise du sport de loisir en sortie de confinement : <http://www.academie-medecine.fr/wp-content/uploads/2020/05/Reprise-du-sport-de-loisir-en-sortie-de-confinement.pdf>
- * Ministère des Sports : <http://www.sports.gouv.fr/accueil-du-site/actualites/article/reprise-de-l-activite-sportive>



Joëlle JOLLY
Enseignante APAS
☎ 06 60 77 54 97
✉ joelle.jolly.sportsante@gmail.com

Protégez-vous et protégez les autres



Se laver très régulièrement les mains



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir



Utiliser un mouchoir à usage unique



Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades