

GESTION DU STRESS ET DES ANGOISSES

SPORT EPCB... A domicile – Semaine 13, du 23 au 29 mars 2020

PROPOSITIONS POUR RYTHMER CETTE PÉRIODE DE CONFINEMENT



Levez-vous si possible toujours à la même heure



Dans la mesure du possible, **restez chez vous... et faites du sport !**



Organisez-vous un rituel



Faites **2 activités par jour** : une le matin en vous levant, l'autre à votre guise (après-midi ou soir). Le calcul est vite fait : $2 \times 7 \text{ mn} = 14 \text{ mn} / \text{jour}$. 5 fois dans la semaine et vous arrivez à votre leçon hebdomadaire de sport au CPNV.



Programmez votre journée avec des activités à heures fixes



Ouvrez la fenêtre, respirez, puis faites un **Tabata** :



Prenez le temps de vous faire à manger. Faites une belle table, même si vous êtes seul-e. Asseyez-vous et mangez lentement. Dégustez les aliments et mâchez suffisamment

- 20 secondes de travail
- 10 secondes de pause
- À alterner pendant 4 minutes
- **Modèle** :



Avant de vous lever de table, prenez le temps de trouver 3 choses positives

1. Jumping Jacks
www.youtube.com/watch?v=sQQKlnXfYZ
2. Squats
www.youtube.com/watch?v=rMvwVtlqjIE
3. Abdos papillon
www.youtube.com/watch?v=5VbyA9P2eLc
4. Appuis faciaux
www.youtube.com/watch?v=l3ySVKYVJ8



Essayez d'écrire une lettre aux personnes qui vont sont chères. Vous pouvez l'envoyer par courrier postal ou par mail. Vous aurez ainsi pris du temps pour elles



Faites 3 fois par jour 5 mn de **cohérence cardiaque**. Vous trouverez facilement des versions gratuites sur Youtube.



Levez-vous régulièrement. Étirez-vous. Demandez-vous quelle partie du corps vous n'avez pas étiré. Même le visage peut être étiré



Testez une **salutation au soleil**. De bons tutoriels se trouvent sur Internet. Prenez le temps d'apprendre les mouvements justes, ils sont plus efficaces et vous ne risquez pas de vous blesser.



Faites une activité physique

Faire ou pas n'est pas à choix. Par contre, choisissez ce qui vous convient. Adaptez l'intensité, la durée, la difficulté et le choix des exercices.
Ne manquez aucun rendez-vous avec vous-même et votre santé.