

SPORTEZ-VOUS BIEN PENDANT LE CONFINEMENT

Conseils pratiques pour se maintenir en forme



DANS LA CUISINE....

RETROUVEZ LE PLAISIR DE CUISINER

En utilisant des produits peu transformés.

Des sites internet/appli pour vous aider:

- Organisez vos menus et faites votre liste de courses grâce à [La fabrique à menus](#) ou [Open Cooking](#)
- Inspirez-vous de recettes grâce à [750g](#), [marmiton](#), [menu by menu](#) (et je vous invite à lire les commentaires de ceux qui ont testé les recettes, c'est souvent très instructif!
- Variez un maximum sans oublier les légumes

ÉVITEZ DE GRIGNOTER

Instaurez des règles strictes à la maison, pas de grignotage entre les repas!

Mon astuce n°1 :

-quand le petit de 5 ans réclame à manger (mais que ce n'est absolument pas l'heure du repas) je lui propose une crudité (carotte ou concombre à croquer) je ne lâche pas, même quand il me fait ses petits yeux de chat. Comme dirait ma grand-mère, quand on a faim on mange de tout!

ÉVITEZ DE GRIGNOTER

Mon astuce n°2 : Pas vu pas pris! ou plutôt pas mangé!

- Du coup j'évite les rayons chips et gâteaux industriels (en plus quand on regarde la liste de ce qui est ajouté...)et mise tout sur les matières premières.
- C'est l'occasion de cuisiner en famille. Outre la satisfaction de se régaler avec ce que l'on fait, on travaille les maths et la chimie ...et la patience!!!! (temps de préparation, tout ça tout ça...). Du coup on est moins dans la compulsion car l'envie n'est pas satisfaite immédiatement.

MANGEZ EN PLUS PETITES QUANTITÉS

Plusieurs façon de faire :

- Changez le contenant, une assiette plus petite ou un bol
- Soignez la présentation, le plaisir des yeux ça compte aussi

Prenez le temps!! Dégustez, savourez les bouchées petit à petit.. et reposez vos couverts à chaque fois. Vous sentirez mieux le message de satiété qui vous indique que vous avez suffisamment mangé.

Ne vous forcez pas à finir! J'ai toujours entendu qu'il fallait finir son assiette.. mais non ce n'est pas grave. On pourra finir au cours d'un autre repas et moins se servir la prochaine fois!

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

LE SPORT EST UN ALLIÉ PRÉCIEUX DANS LE BIEN-
ÊTRE, IL AIDE À PRÉVENIR DES MALADIES ET
DÉVELOPPE LA MATIÈRE GRISE!

POUR EN SAVOIR PLUS :
BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
AMÉLIORER SON CERVEAU



N'HÉSITEZ PAS À PARTICIPER À
L'ENQUÊTE DE L'ONAPS (OBSERVATOIRE
NATIONAL DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DE
LA SÉDENTARITÉ)

Enquête - L'activité physique
pendant le confinement

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET CONFINEMENT

L'activité physique pendant le confinement, c'est compliqué allez-vous me dire...

C'est sûr, les clubs sont fermés, on ne peut pas retrouver les copains et ceux qui sont en appartement vous avez tout mon soutien!!!

Mais on ne va pas se laisser abattre!!! Allez on se motive!

ALORS VOICI QUELQUES IDÉES À FAIRE EN FAMILLE POUR SE BOUGER

ALORS ON DANSE!

On fait de la place dans le salon, on se choisit une playlist énergique et on bouge son body!!! et tout le monde s'y met!!!

JACQUES A DIT!

Vous écrivez sur des papiers, cartons ou vous pouvez imprimer le lien qui suit!

[Jacques a dit](#)

Chacun pioche à son tour et lit à haute voix et tout le monde s'exécute! Fou rire garanti quand votre marmaille vous verra sauter comme une grenouille!!

ET DE LA SUITE DANS LES IDÉES....

1.2.3. SOLEIL!

C'est simple, on est face à un mur on dit la phrase magique et on se retourne sur soleil! là tout le monde doit être figé et celui qui bouge hop retour sur la ligne de départ! Le but est d'atteindre le mur sans se faire choper! Et trop bien on peut même y jouer quand il pleut!!!

LES CHAISES MUSICALES

Vous connaissez les règles c'est sûr mais pour un petit rafraichissement de la mémoire c'est par ici :

[chaises musicales et autres idées](#)

SANS OUBLIER LES COURS DES PROFESSEURS D'EPS!

Allez régulièrement sur pronote où vous trouverez des séances de sport à réaliser, seul ou en famille. Et si quelque chose vous échappe, il suffit de leur adresser un message, ils seront ravis de vous éclairer!

LE MONDE MAGIQUE D'INTERNET...

Il existe toute sorte d'applis pour faire du sport, certaines offrent une période de test gratuite. Mais attention de ne pas trop forcer... Rien de tel que le Yoga pour y aller en douceur. De nombreux cours en ligne (et gratuits!!) sur la chaîne [YOGACOACHING](#)



SE REPOSER ET BIEN DORMIR

SE DÉTENDRE PAR LA MÉDITATION

Il existe des applis ou des chaînes à écouter, il suffit de se laisser guider. Du coup même si on est pas adepte, je vous conseil de tester, vous m'en direz des nouvelles!

- Avec l'appli Petit Bambou, profitez de 10 leçons gratuites que vous pourrez réécouter

[Petit Bambou pour android](#)

[Petit Bambou pour iphone](#)

- L'appli Insight Timer est totalement gratuite, vous aurez de quoi faire!!

[Insight Timer pour android](#) [Insight Timer pour iphone](#)

[Namatata](#) et [La grenouille](#) sont des vidéos en ligne à écouter, la grenouille est super pour les plus jeunes (4 à 12 ans).

LIVRE OU AUDIOBOOK?

Les livres, les livres!!!

Oui je scande mon amour du livre!
Parfait pour s'évader et mine de rien
on travaille son français (sa chanje
dé tex to)

Et puis ça évite de regarder les
écrans (sauf si vous lisez sur
smartphone, dans ce cas mettez des
philtres et faites des sessions de 15
à 20 min), vous pourrez également
trouver des applis.

**Mon truc à moi c'est la liseuse!!! Petit
cadeau fait à moi-même, mais comment ai-je
fait pour m'en passer tout ce temps?!!!**

L'audiobook ou Livre audio

Alors le méga gros avantage c'est
qu'on a **les mains libres!!!** Du coup
on s'écoute un bouquin ou une
émission pendant qu'on prépare le
repas, que l'on coud des masques...

On peut aussi mettre des histoires
audio aux enfants qui ne savent pas
lire, ça aide à développer leur
imagination et encore une fois
moins de télé!

[audiolib](#) propose des livres audio
gratits

J'aime bien **Spotify**, appli que
j'utilise pour la musique et qui a
pas mal de podcasts!!!

A VOUS DE JOUER!!

Et d'en faire profiter les autres!! N'hésitez pas à envoyer vos remarques, idées demandes!!! Qu'on se partage les bon plans, les bonnes recettes

Vous pouvez me joindre facilement sur le mail qui suit :

infcmr974@gmail.com

Merci internet pour toutes tes bonnes idées (oui c'est un peu léger pour citer mes sources) et merci mes collègues de Mille Roches!!

Vous me manquez tous familles, collègues, élèves!!! Prenez soin de vous, de vos proches et Sportez-vous bien!

Mélanie Dennequin IDE Collège Mille Roches