

# *En Mai.....On renaît*

Après plus de 2 mois de confinement nous allons pouvoir reprendre un soupçon de liberté ...enfin pour des choses essentielles car ce dé confinement n'annonce pas un retour à la vie d'avant mais au contraire nous devons maintenir un degré de vigilance élevé.

Alors prenons ce qui nous est permis de faire :

## *Au bonheur du sport extérieur*

A partir du 11 mai seuls les sports individuels et en plein air sans contact seront accessibles. Ainsi la pratique de la course à pied et du vélo sera possible en respectant une distance de 10m entre chacun.

Certains d'entre vous n'ont peut être jamais découvert la course à pied et hésitent avant de se lancer dans l'une des seules activités praticables (en dehors des vidéos mais à l'intérieur). Nous n'avons qu'un seul conseil à vous donner...lancez-vous! Tout d'abord le sport en extérieur ne pourra être qu'agréable après une si longue période pour votre moral et votre santé (luminosité, grands espaces...).

Quelque soit son niveau la course à pied permet de se défouler en extérieur. Si vous débutez, prévoyez un petit tour (environ 1 ou 2km) que vous pourrez reproduire plusieurs fois si nécessaire. Commencez par de la marche de plus en plus rapide puis au bout de 5 minutes trottinez lentement pour trouver votre rythme de footing (respiration fluide, discussion possible pendant l'effort). Si besoin n'hésitez pas à alterner des phases de course puis de marche (5 minutes / 5 minutes) pour vous permettre d'arriver à une séance progressive de 30 à 45 minutes. Surtout ne soyez pas trop exigeant avec vous-même et essayez à chaque fois de prendre du plaisir dans votre pratique.

Privilégiez le vélo, la marche comme moyen de locomotion si vous le pouvez. Cela vous permettra d'éviter la foule des transports en commun, de pratiquer une activité physique tout en allant au travail ou pour faire vos courses mais vous pouvez également vous balader en redécouvrant certaines rue ou les bords de Seine.

## *Garder ou retrouver votre rythme*

Pendant toute cette période nous allons continuer à vous proposer différentes vidéos les plus variées possible. Essayez de retrouver le même rythme qu'avant en pratiquant vos différents cours tout au long de la semaine.

Certes je sais que vos éducateurs préférés vous manquent énormément et que vous les réclamez tous les jours mais ne vous en faites pas...ils sont déjà prêt pour la reprise!!!

***A très vite l'équipe Pass'sport***