

# *CONSEIL Mars 2021*

Ce mois-ci nous allons démarrer la mise en place de vidéos à l'attention du public sénior. Une fois par mois un nouveau cours sera disponible dans la vidéothèque du site de la ville et nous profitons de cette page pour vous aider dans votre pratique...

- **Un temps pour soi**

L'activité physique peut prendre différentes formes : cours spécifiques séniors, promenade ou randonnée voire le simple fait d'aller faire ses courses... Toutes ces formes sont complémentaires et permettent de varier la dépense énergétique parfois même sans s'en rendre compte !

L'intérêt du cours par vidéo qui vous sera proposé mensuellement est de sacraliser un temps pour la pratique sportive. Quel que soit votre âge, vos problématiques ou encore votre niveau de pratique...vous trouverez toujours des exercices qui correspondront à vos envies ou vos attentes.

N'oubliez pas qu'il n'est jamais trop tard pour se mettre au sport. Les études montrent que les séniors qui se mettent au sport (même après 40 ou 50 ans de sédentarité) montrent des signes de progrès et de gains (en force, souplesse articulaire, coordination ou même cognitive) ou tout du moins une atténuation des diminutions des capacités physiques. Tout comme le plaisir et le bien-être que celui-ci procure.

Alors il est temps de s'y mettre, vous avez tout à y gagner !!!

- **Construire sa séance**

Tous les exercices qui vous seront proposés seront réalisables depuis chez vous mais surtout vous pourrez les reproduire comme bon vous semble... Alors pourquoi ne pas créer votre propre séance ?

Démarrez par la promenade que vous avez l'habitude de faire tranquillement pour mettre en route le système cardio-vasculaire et faire monter votre température corporelle. De retour chez vous, installez-vous sur une chaise et mobilisez vos articulations (nuque, épaules, coudes, genoux, chevilles) comme sur la vidéo pour accroître votre mobilité articulaire. Ensuite choisissez les exercices de renforcement qui vous plaisent ou une zone que vous souhaitez travailler en particulier pour gagner en tonus et en force musculaire. Puis terminez en douceur par des étirements sur les mêmes zones ciblées pour vous assouplir.

Dans tous les cas, créez la séance qui vous convient et n'oubliez pas que l'activité physique peut se cacher un peu partout.

L'équipe Pass'sports.