

Ces sportifs proposent des vidéos gratuites pour bouger à la maison

Avec le confinement de nombreux sportifs des Yvelines se sont mis à proposer des cours et séances de sports gratuits accessibles sur les réseaux sociaux.

Avec la mise en place du confinement, les journées peuvent être longues chez soi. Pourquoi ne pas en profiter pour vous mettre au sport, un bon moyen de passer le temps tout en se faisant du bien.

Si vous ne savez pas par où commencer, tournez-vous vers les réseaux sociaux où avec le confinement, de nombreux sportifs des Yvelines se sont mis à proposer des cours et séances de sports gratuits.

À Marly-le-Roi, Charles Pretrel s'est lancé tôt

À Marly-le-Roi, Charles Pretrel propose des séances gratuites quotidiennement. Coach sportif dans la vie, il explique comment tout a commencé. « J'ai eu des demandes d'amis pour faire des séances et comme je suis quelqu'un de très sportif et que j'ai besoin de bouger. J'ai accepté puis au fur et à mesure, cela a, très vite, bien pris. »

Lancées initialement sur la page Facebook Marly le Roi connexion - entraide, ses séances, d'une durée moyenne



De nombreux sportifs des Yvelines se sont mis à proposer des cours et séances de sports gratuits accessibles sur les réseaux sociaux.

de 45 minutes, peuvent désormais être aussi vues en live ou en replay par le biais d'un groupe dédié comprenant déjà 122 membres.

« Chaque jour il y a une thématique différente. C'est soit du renforcement musculaire, soit du cardio. »

Charles précise que ces vidéos



s'adressent à tous les niveaux.

« La principale difficulté, c'est que l'on ne voit pas les gens et que je ne peux pas juger de leur niveau. Aussi, j'essaie au maximum de bien expliquer les choses que je fais pour que chacun puisse faire les exercices en toute sécurité. Je propose aussi beaucoup d'options plus simples ou plus difficiles pour ne pas que les gens se dégoûtent. C'est vraiment à la carte. »

Maître-nageur à Croissy-sur-Seine

À Croissy-sur-Seine, c'est Pascal, maître-nageur de la com-

mune qui chaque lundi, propose une vidéo de 5 minutes d'exercice sur la page Facebook de la Ville. La dernière, organisée avec sa fille Lola, invitait à faire du sport en famille en s'adressant plus particulièrement aux enfants.

Lundi sportif (3-5 ans)

Aujourd'hui, Pascal, maître-nageur de Croissy et sa fille Lola vous proposent une vidéo de 5 minutes d'exercices pour les enfants âgés de 3 à 5 ans.

À Saint-Germain-en-Laye, c'est l'association VO2MAX qui offre des cours de sport à suivre en ligne pendant toute la durée du confinement.

Chaque jour, de nouvelles activités sont proposées gratuitement par cette structure proposant des cours de fitness depuis 15 ans pour les adultes et des cours spécifiques adaptés aux enfants âgés de 6 à 12 ans.

Les coaches du Dôme à Saint-Germain-en-Laye

Toujours à Saint-Germain-en-Laye, ce sont les coaches du Dôme STGL Piscine Intercommunale, qui plusieurs fois par semaine livrent une vidéo d'environ 5 minutes d'exercices divers permettant de faire travailler l'ensemble du corps. Depuis le 1er avril, ces derniers ont également lancé un challenge gainage pour avoir des abdominaux en béton.

Pendant cette période de confinement, le ministère des Sports, avec le concours de l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité, vous accompagne pour

maintenir une activité physique régulière à votre domicile avec des recommandations et des conseils simples à mettre en pratique, quel que soit votre âge, si votre condition physique et votre santé le permettent.

Une athlète de haut niveau à Montesson

À Montesson, c'est Stéphanie Michéa, qui se bouge tous les jours pendant 30 minutes pour permettre aux internautes de rester en forme. Sur sa chaîne YouTube dénommée On n'est pas chez mémé, cette qui est coach, mais aussi athlète de haut niveau (championne d'athlétisme sur piste, 800 ou 1 500 mètres) présente des exercices à réaliser dans son salon ou sa cuisine.

Des ressources gratuites sur le site Internet du ministère des Sports

Sachez enfin que le ministère des Sports propose de nombreuses applications en téléchargement gratuit et des sites Internet proposant des contenus accessibles pour faciliter la pratique d'activités physiques à domicile.

Philippe Roudeillat

PRATIQUE

Page Facebook : Sport à la maison, Ville de Croissy-sur-Seine, Dôme STGL Piscine Intercommunale
Chaîne YouTube : on n'est pas chez mémé
Sites Internet : www.vo2max78.fr, www.sports.gouv.fr

Des séances pour optimiser le potentiel des soignants

Aider le personnel médical à tenir mentalement, émotionnellement et physiquement et à récupérer de la fatigue accumulée tout en renforçant leur résilience, ce sont les objectifs de l'association Rend-Fort Top Teams. Créée en pleine crise du Covid-19, celle-ci rassemble des

