



SE DÉPENSER EN UNITÉ

Pas toujours facile de faire du sport pendant cette période de confinement. La motivation n'est pas présente, on préfère faire autre chose, on ne se donne pas le temps, bref on trouve souvent des excuses. Sache que pour garantir un bien-être corporel et une bonne santé, une activité physique est conseillée. L'Organisation Mondiale de Santé recommande d'ailleurs que : « Les enfants et jeunes gens âgés de 5 à 17 ans devraient accumuler au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue. »*

Et si pour se motiver, tu faisais du sport avec ton unité ?

PUBLIC : toutes les tranches d'âge

MATÉRIEL : une tenue dans laquelle tu te sens à l'aise pour bouger, un tapis de sol, etc.

DURÉE : définie par l'unité

LIEU : dans le jardin ou dans une pièce qui te permet d'être libre de tes mouvements

ORGANISATION :

- Choisir qui joue le rôle du « coach sportif » et montre les exercices sportifs à faire à l'unité. Les chefs et cheftaines peuvent commencer et proposer ensuite aux jeunes. Si personne ne se sent capable, il est possible aussi de suivre des vidéos sur internet ou de s'envoyer des photos d'exercices avec les explications.
- Il est envisageable de donner des exercices à faire chacun chez soi quand il veut ou de définir d'un horaire de rendez-vous pour l'unité et de le faire ensemble par visioconférence. Ce rendez-vous peut se ritualiser (tous les jours, une fois par semaine etc.).
- Les exercices peuvent varier d'un jour à l'autre avec une intensité plus ou moins forte : yoga, freeletics, fitness, relaxation etc.

Éviter des exercices qui demandent du matériel trop spécifique

Avec de la musique, ce sera encore plus entraînant !

Alors, tu es prêt pour l'échauffement ?

*https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/fr/