



LA CORONAVI-RACE



Dans cette période difficile, il va être compliqué (doux euphémisme, impossible plutôt) de continuer à vivre « normalement ». Le confinement décidé très logiquement par le gouvernement afin d'endiguer la propagation de l'épidémie de Coronavirus va nous amener à nous sédentariser dans des proportions inattendues et notre santé risque d'en pâtir.

Les prérogatives habituelles (« 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée pratiquée cinq fois par semaine, soit 150 minutes », recommandations de l'OMS) vont être dures à tenir. Néanmoins, je vous propose un challenge assez simple à réaliser chacun pour vous puisqu'il a été décidé que les sorties INDIVIDUELLES pour une pratique physique aux alentours du domicile sont autorisées : la « Coronavi-Race ».

Evidemment, ce challenge n'est pas évalué et n'a pour but que de vous booster à ne pas passer 90% de votre temps devant les écrans ou en tout cas diminuer un peu l'immobilisme forcé auquel nous sommes tous contraints...

2 modalités :

 **1 - LE WARRIOR** : chaque jour, vous allez faire un footing et notez en rentrant le temps pendant lequel vous avez couru. Peu importe l'allure (même la marche rapide est autorisée). Si vous avez un outil qui le permet (téléphone géolocalisé, montre « traceur d'activité », etc...), vous pouvez également noter la distance parcourue. Les jours de mauvais temps, possibilité de faire une séance de renforcement musculaire (1/2 abdos, pompes, gainage, étirements, mobilisation articulaire...) en notant le temps de votre séance (attention, commencez doucement dans ce cas-là, votre corps n'est pas « chaud » au départ, Voire petit footing sur place pour chauffer un peu le corps).



2 - LE CALCULATEUR : Vous commencez à courir 3 minutes le premier jour (durée d'un test VMA). Puis chaque fois que vous sortez courir, vous rajoutez une minute d'effort.

**Les parents peuvent également prendre part au jeu s'ils le souhaitent !
Bon courage à tous les motivés !**

SEMAINE 1

JOUR	MER 18/03	JEU 19/03	VEN 20/03	SAM 21/03	DIM 22/03	LUN 23/03	MAR 24/03
TEMPS							
(Distance)							

SEMAINE 2

JOUR	MER 25/03	JEU 26/03	VEN 27/03	SAM 28/03	DIM 29/03	LUN 30/03	MAR 31/03
TEMPS							
(Distance)							

SEMAINE 3

JOUR	MER 01/04	JEU 02/04	VEN 03/04	SAM 04/04	DIM 05/04	LUN 06/04	MAR 07/04
TEMPS							
(Distance)							