



# BIENVENUE DANS LA NEWSLETTER DE FORME ET LOISIRS EXINCOURT

FORME ET LOISIRS EXINCOURT : 9, RUE DES NATIONS 25400 EXINCOURT  
Numéro d'enregistrement RNA : W252000673 - Identifiant SIREN : 884 586 785  
fanfan.gym@gmail.com / 03 81 34 60 75 ou jcdupre4@orange.fr / 06 80 20 24 66

2020-2021 N° 9



Bonjour à toutes et à tous, adhérentes et adhérents de la saison 2020 – 2021.  
Voici la 9<sup>ème</sup> Newsletter de la saison pour le 16<sup>ème</sup> jour du 2<sup>ème</sup> confinement, samedi 14/11/2020.

Nous avons été attentifs à l'intervention télévisuelle du gouvernement de jeudi dernier concernant la situation sanitaire COVID en France et à l'impact potentiel des premiers résultats enregistrés avec le second confinement. Nous retiendrons qu'une timide tendance à l'amélioration "pointe son nez" dans le pays mais que c'est fragile et contrasté selon les régions. Nous avons donc bien compris que la situation sanitaire au terme des deux prochaines semaines sera déterminante sur les prises de décisions à venir pour le mois de décembre et la suite, notamment sur les possibilités de reprise de nos activités sportives. Il faudra certainement encore faire preuve de patience. Dans un article de l'Est Républicain de ce matin rédigé par Elodie Bécu, intitulé "Les chiffres de l'espoir et de la prudence : Les prochaines semaines décisives", on peut lire : "On observe « un ralentissement de la circulation du virus, mais l'ensemble des indicateurs restent à un niveau élevé », résume Christine Campese, épidémiologiste à Santé Publique France. À l'hôpital, les chiffres atteignent des niveaux proches de ceux des mois de mars et avril 2020, au moment de la première vague. **Un contexte tendu qui pèse sur la santé mentale des Français, qui se dégrade**, alerte Santé Publique France. **Entre fin septembre et début novembre, l'agence note « une augmentation importante des états dépressifs pour l'ensemble de la population adulte (+ 10 points) »**. Eh oui, au-delà de tous les innombrables dommages collatéraux engendrés par la pandémie actuelle, il en est un qui "s'incruste" dans le pays, c'est la dégradation de notre état psychique mis à mal par cette longue période de crise, durant laquelle notre mental est agressé constamment par une ambiance prégnante particulièrement anxiogène. Ce climat d'incertitude, de doute, de peur est amplifié par l'hypermédiatisation de la maladie et notre constat d'impuissance devant toutes ces conséquences néfastes pour le devenir de nos sociétés. Que les crises soient sanitaires, économiques, sociales, humanitaires, humaines, elles nous entraînent dans le cercle infernal des énergies et des pensées négatives propices à nous faire broyer du noir. **Alors que pouvons-nous faire ?**

**Peut-être déjà essayer de regarder un peu plus souvent le verre à moitié plein, plutôt que de le voir à moitié vide.** Ensuite en reprenant la citation prêtée à Homère, le célèbre poète grec : "**La Santé, c'est un esprit sain dans un corps sain**", alors qu'en ce moment nous ne sommes pas en mesure de pratiquer notre sport comme nous le souhaiterions pour entretenir notre physique et notre mental, **il faut néanmoins essayer d'entretenir notre corps et notre esprit en maintenant tant que possible une activité sportive constante**, qui nous apportera des bienfaits pour nous aider durant cette difficile période de reconfinement. Tout d'abord, il faut penser à **bien aérer nos lieux d'habitation**, ouvrir au moins nos fenêtres une dizaine de minutes deux à trois par jour. De plus, surtout qu'en ce moment nous avons la chance d'avoir de belles périodes ensoleillées, **il faut nous astreindre à faites notre marche journalière d'une heure dans un rayon d'un kilomètre autour de notre domicile**. Utilisons cette opportunité pour bien nous oxygéner et faire travailler notre corps. A un bon rythme, cela vide également bien la tête.

Ensuite, nous proposons de revenir sur un sujet présenté lors du premier confinement. Nous avons cherché conseil auprès d'un **professeur de Yoga** pour savoir s'il existait des exercices à la portée de tout le monde, pour nous détresser un peu et évacuer les angoisses qui enserraient nos poitrines et nous opprressaient parfois. Sa réponse avait été claire : "**Il faut travailler votre respiration. C'est primordial. Et cela ira mieux !**" Il nous avait conseillé d'apprendre une **technique de respiration complète**, dite "Dirga Pranayama", dont l'exemple est présenté sur YouTube :

<https://www.youtube.com/watch?v=pOvXhGd0yG0>.

Ce professeur de Yoga nous avait également parlé d'une pratique adaptée à la période de confinement, présentée par Jean-Marie Frécon sur YouTube également et appelée "**Les 5 rites tibétains**" :

<https://www.youtube.com/watch?v=ekhhp78S6r0>.

Ces exercices se pratiquent dans un espace réduit, les exercices sont simples et accessibles à tous, avec des effets bénéfiques sur la santé.

Pour finir, **nous vous invitons à réaliser les exercices proposés par vos monitrices**. De nouvelles vidéos ont été publiées depuis la parution de la lettre précédente. Nous vous proposons de les pratiquer sans modération. Disponibles sur la page d'accueil de notre site internet <http://forme-et-loisirs.e-monsite.com>, vous trouverez ci-après la liste des liens des séances vidéo publiées pour :

**Brigitte** : Echauf. / Cardio / Renfo / Abdo gainage / Etirements

**Céline** : Cours de renforcement type Pilates / Renforcement musculaire total body débutant / Step part 1 et échauf. / Step suite / Step part 2 / final step / Hiit sur musique tabata / Abdominaux 3x45 secondes sur 10 exercices / Cours renfo avec bande élastique / Cardio / Abdominaux / Abdos debout

**Françoise** : 141120 Echauffement-étirements-muscu-abdos-relation / 101120 Echauffement-stretching-abdos-relaxation / 061120 Pound-échauffement-abdos-étirements-relaxation / 021120 Echauffement-abdos-fessiers-cuisses-étirements-relaxation

**Un grand merci à elles pour ces réalisations. Vous avez le droit de leur dire !!! Elles pensent vraiment beaucoup à vous !**

Dans ces moments compliqués, nous espérons que ces quelques conseils (sans prétentions) vous aideront à garder le moral. **Françoise et moi-même, nous vous souhaitons de garder également la santé et la forme. Nous avons une pensée très forte pour celles et ceux qui n'ont pas cette chance.**

**Nous restons à votre disposition pour tout renseignement complémentaire. Portez-vous bien, respectez bien les gestes barrière et le confinement, il en va de notre santé. Soyez prudent et bon week-end à vous et vos familles. A très bientôt pour de nouvelles informations ! Sincères salutations sportives.**

Notre site internet est toujours disponible pour plus d'informations : <http://forme-et-loisirs.e-monsite.com>

Pour Forme et Loisirs Exincourt, Jean-Claude Dupré, 0680202466, secrétaire en charge de la communication et de l'informatisation

[jcdupre4@orange.fr](mailto:jcdupre4@orange.fr) ou [jcdupre5625@gmail.com](mailto:jcdupre5625@gmail.com)