

# Le sport à la maison

Confinement oblige, nous sommes privés de nos activités comme nous tous, alors il faut pallier ce manque avec un peu d'imagination et de détermination.

Certes une séance de sport à la maison, ne remplacera pas nos séances bien encadrées que nous offrent les animateurs de notre association. Soyons positifs, et lançons-nous !

Pour notre séance à deux, à la maison, c'est comme une recette de cuisine, il faut préparer les ingrédients.

## Il nous faut :

Des bâtons.



Des tapis de sol.



Un vélo que l'on se prête.



Un circuit agrémenté d'une montée et de quelques escaliers pour corser le parcours.



## En tenue !

Que l'animateur de rando nous pardonne nos chaussures de tennis !



**Ah !**



N'oublions pas les bouteilles d'eau,  
il faut s'hydrater.



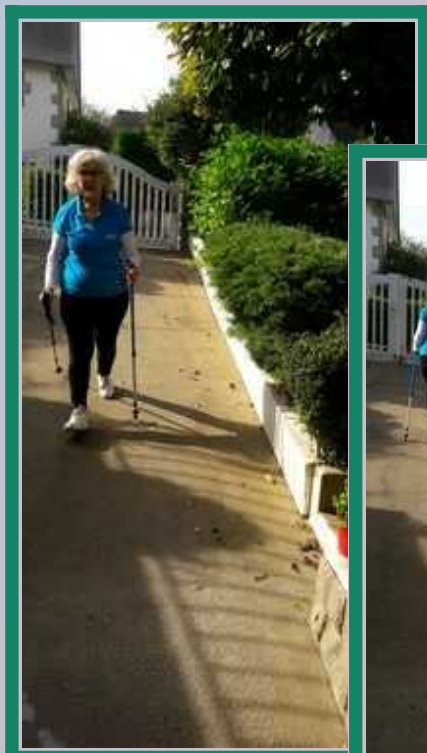
**Nous sommes prêts  
pour l'échauffement.**

# Préparation et application

- Échauffement parfois on entend un "Aie" !

Tiens une douleur qui se réveille, les sportifs aussi souffrent, le tout est de ne pas dépasser ses limites.

- Marcher et pédaler ou Rando et cyclo.



Comme nous ne possédons qu'un vélo qui date de 40 ans, pendant que l'un randonne, l'autre pédale et ceci 2 fois dix minutes de marche et de vélo.

Parfois un pépin !

Il faut réparer !



Et repartir !



- Pédaler et marcher, deuxième rotation : vélo et rando

2 fois 10 minutes.



*Les muscles commencent sérieusement à chauffer.*

Des tapis étendus devant nous sont comme une offrande  
mais ce n'est pas fini,

**il y a la gym.**



Non, nous ne cherchons pas une aiguille !

## ***Un peu d'équilibre comme le héron.***



Sur un pied.



Sur une main.

**Voilà la séance est terminée, les sportifs sont fatigués, mais à la retraite active on sait que le sport c'est la santé !**

**Alors !**

**N'hésitez pas,  
vous verrez  
comme cela est bénéfique !**

*Jacqueline*