



# LISTE DES SUPPORTS

	Nom de la vidéo	Liens en ligne	Description	Durée		
B O U G E R	ASSNC	Renforcer son dos	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=NLC7dzChUjs">https://www.youtube.com/watch?v=NLC7dzChUjs</a> Cette vidéo présente pourquoi il est important d'avoir une activité physique régulière pour se préserver du mal de dos. On y apprend aussi comment s'y prendre pour le préserver et l'entretenir à l'aide de plusieurs exercices très simples.	3mn		
		Les étirements	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ecsf-LibrM">https://www.youtube.com/watch?v=ecsf-LibrM</a> Cette vidéos nous explique pourquoi les étirements sont un exercice indispensable d'une séance d'activité physique. Des exemples d'exercices d'étirements sont illustrés ! Le dos et les ischios, les mollets, ou encore le bas du dos et les fessiers.	2mn32		
		Le sport à deux	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=qDINIITF4dl">https://www.youtube.com/watch?v=qDINIITF4dl</a> Cette vidéo présente les bienfaits de faire du sport à deux ! Plusieurs exercices et défis sont proposés : squats à 2, abdominaux en tandem, et du gainage doublé !	2mn33		
		La gym à la maison	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=F4sG-6SOMyo&amp;t=2s">https://www.youtube.com/watch?v=F4sG-6SOMyo&amp;t=2s</a> Cette vidéo nous présente des conditions minimales nécessaires pour faire de la gym chez soi (espace nécessaire, matériel...). Ensuite, nous avons la présentation et les explications pour effectuer un circuit de trois exercices. Avec ces conseils pratiques, vous pouvez déjà faire une quinzaine de minutes d'activité physique, et qui vous empêche de recommencer ou de varier ?	2mn33		
		Bouger en faisant les courses	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ccm1CHuyBj8">https://www.youtube.com/watch?v=ccm1CHuyBj8</a> Cette vidéo nous décrit les différentes opportunités de dépenser de l'énergie qui s'offrent à nous lorsque nous faisons nos courses,	3mn		
		La reprise du sport	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=PrRhm9Q8QA">https://www.youtube.com/watch?v=PrRhm9Q8QA</a> Cette vidéo nous présente une manière adaptée et progressive pour se remettre en forme et reprendre le sport	3mn 12		
		Bouger à la maison	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=EKT7wzbeKlQ">https://www.youtube.com/watch?v=EKT7wzbeKlQ</a> Des assouplissements, de la musculation très douce, et du fun, cette courte vidéo présente plusieurs activités faciles à pratiquer chez soi.	4mn52		
		Playlist Activité physique	<a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLOr7ZyCfr4q6yJd6gQru75Ize2h0rVaF">https://www.youtube.com/playlist?list=PLOr7ZyCfr4q6yJd6gQru75Ize2h0rVaF</a>			
Manger bouger FR	<a href="https://bit.ly/2vFwg1Q">https://bit.ly/2vFwg1Q</a>		Des exercices d'activité physique sont proposés adaptés à tous			
Ministère des sports	<a href="https://www.goove.app/free-access/themes">https://www.goove.app/free-access/themes</a>		Du renforcement musculaire, de la souplesse, et des exercices pour séniors et débutants.			
La maison des maternelles	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2HAddMPWn3o&amp;feature=emb_title">https://www.youtube.com/watch?v=2HAddMPWn3o&amp;feature=emb_title</a>					
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=piUqc3W-FJI">https://www.youtube.com/watch?v=piUqc3W-FJI</a>		Faire de l'activité physique avec ses enfants			
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=trZ1YKCGbc">https://www.youtube.com/watch?v=trZ1YKCGbc</a>					
MEDITATION	Edition les arènes	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WnxOoifQ398">https://www.youtube.com/watch?v=WnxOoifQ398</a>		Extraits du livre "calme et attentif comme une grenouille" d'Eline Snel		
	ASSNC	Velouté de squash Velouté de courgettes Sauce au yaourt Rôti de veau Pommes à la cannelle Pôelée de légumes Papillote des poulet à la moutarde Papillote de maquereau Marinade aux agrumes Mangue au thon Lentilles aux aromates Hachis parmentier de patate douce Gratin de choufoute Frites de patates douces Moins de sel en cuisine	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=w5KluFPHa3E">https://www.youtube.com/watch?v=w5KluFPHa3E</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7pazMIzeYZo">https://www.youtube.com/watch?v=7pazMIzeYZo</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xjp84G9HMHHA">https://www.youtube.com/watch?v=xjp84G9HMHHA</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7POxOKKa7SI">https://www.youtube.com/watch?v=7POxOKKa7SI</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=naHG6M6tA-4">https://www.youtube.com/watch?v=naHG6M6tA-4</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ugDtdUaptY&amp;t=8s">https://www.youtube.com/watch?v=ugDtdUaptY&amp;t=8s</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=S-Labz84YI">https://www.youtube.com/watch?v=S-Labz84YI</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ChkgfhJ2BdU">https://www.youtube.com/watch?v=ChkgfhJ2BdU</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=apfATk-lalQ">https://www.youtube.com/watch?v=apfATk-lalQ</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=F8qKexijafA">https://www.youtube.com/watch?v=F8qKexijafA</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gkU-vvbHLrc">https://www.youtube.com/watch?v=gkU-vvbHLrc</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gxZ_tzI9Gsk">https://www.youtube.com/watch?v=gxZ_tzI9Gsk</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-6pG1CIBv4">https://www.youtube.com/watch?v=-6pG1CIBv4</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GJr-T5Pav7Q">https://www.youtube.com/watch?v=GJr-T5Pav7Q</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6-NcFOaPA4o">https://www.youtube.com/watch?v=6-NcFOaPA4o</a>	12 recettes qui utilisent des produits locaux et sains avec des modes de cuisson variés		
M A N G E R	ASSNC	Garder le rythme	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=E9ktXy56UfU">https://www.youtube.com/watch?v=E9ktXy56UfU</a> Cette vidéo nous explique le nombre et la répétition des repas de la journée, favorable à une alimentation équilibrée. La composition de chaque repas est aussi brièvement expliquée. La composante de l'activité physique est aussi primordiale dans la maîtrise de son poids.	3mn38		
		Eviter le grignotage	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ub-TKv45tH0">https://www.youtube.com/watch?v=ub-TKv45tH0</a> Cette vidéo nous explique pourquoi le grignotage est à éviter. On y apprend également des astuces faciles à retenir pour avoir un rythme alimentaire équilibré, sans grignotage. Et si je craque, je ne culpabilise pas et j'intègre aussi dans ma vie l'activité physique qui permet d'éviter la prise de poids.	3mn03		
		Cuisiner en gagnant du temps	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=T-bdF4AEP8o">https://www.youtube.com/watch?v=T-bdF4AEP8o</a> Cette vidéo donne des astuces simple pour gagner du temps, tout en assurant en plus un maximum de repas équilibré pour la santé de toute la famille. Devenir un as de la cuisine rapide et équilibré !	2mn52		
		Acheter malin	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=PqrBmXjET4">https://www.youtube.com/watch?v=PqrBmXjET4</a> Cette vidéo nous donne des astuces pratiques et simples pour faire ses courses alimentaires : gagner du temps, prendre soin de sa santé et de son portefeuille !			
		Playlist recettes	<a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLOr7ZyCfr4q6yJd6gQru75Ize2h0rVaF">https://www.youtube.com/playlist?list=PLOr7ZyCfr4q6yJd6gQru75Ize2h0rVaF</a>			
		Manger bouger FR	<a href="https://www.youtube.com/user/BonsPasPetitsPlats/videos">https://www.youtube.com/user/BonsPasPetitsPlats/videos</a>		Recettes illustrées	