

# BOUGER À LA MAISON

## SPORT EN FAMILLE

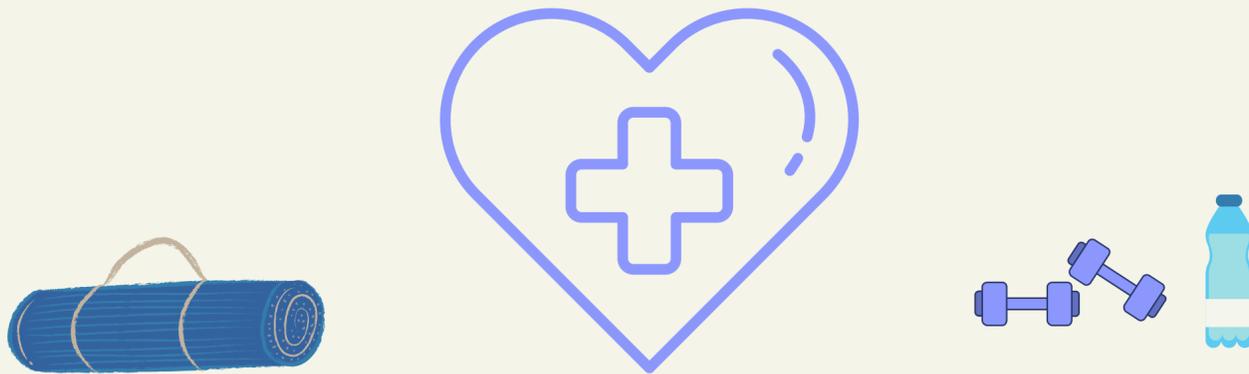


- ▼ Avec les tout petits :  
Gym, Danse, Comptines à gestes, Yoga et Gym pour bébés :  
[https://www.youtube.com/watch?v=ukx-YW2KKtc&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=ukx-YW2KKtc&feature=emb_logo)
- ▼ Avec les plus grands :  
Gym : [https://www.youtube.com/watch?v=Yt0wuk\\_bOXI](https://www.youtube.com/watch?v=Yt0wuk_bOXI)  
Danse : [https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc\\_RelBA](https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_RelBA)  
Sport ludique à la maison parents-enfants :  
<https://www.youtube.com/watch?v=pOJJYXUDghM>  
<https://www.youtube.com/watch?v=lxgfECvGBb0>

# BOUGER À LA MAISON

## SPORT SANTÉ

(Y compris pour les personnes atteintes de maladies chroniques)



- ▼ Défis de notre coach sportif Lamine : <https://www.lacoms.site/defi-vivelesport>
- ▼ Exercices avec du mobilier de maison, provenant du site de l'ONAPS (Observatoire National de l'Activité Physique et Sportive) : [https://www.limousin-sport-sante.fr/upload/tests\\_documents\\_educateurs/LSS\\_doc\\_reforcement\\_muscu.pdf](https://www.limousin-sport-sante.fr/upload/tests_documents_educateurs/LSS_doc_reforcement_muscu.pdf)
- ▼ Emission "Restez en forme sur France Télé :
  - du lundi au vendredi à 10h30 sur France 3
  - du lundi au vendredi à 11h55 sur France 5
  - le samedi à 9h55 sur France 2
  - le dimanche à 7h45 sur France 2
- ▼ Des applications gratuites spécialisées proposent des contenus sous l'impulsion du ministère des Sports : [http://sports.gouv.fr/IMG/pdf/appsportzoomsur\\_v2.pdf](http://sports.gouv.fr/IMG/pdf/appsportzoomsur_v2.pdf)
- ▼ Sites des fédérations françaises qui se mobilisent pour faire du sport à la maison : <http://sports.gouv.fr/IMG/pdf/applicationssportlistefedes.pdf>

# BOUGER À LA MAISON

## YOGA



- ▼ Des séances sur Youtube :  
<https://www.youtube.com/channel/UCCRkvnBheWeR7fByvmd5ckg/videos>  
<https://www.youtube.com/channel/UCoDC240d7nba8YAguZ6G3Lw>  
<https://www.youtube.com/watch?v=mfEflgVk2f8&feature=youtu.be>
- ▼ Séances de yoga avec les enfants :  
<https://www.youtube.com/watch?v=cM6opeQN9H0>  
<https://www.youtube.com/watch?v=sql22q4N-c&feature=youtu.be>  
<https://www.youtube.com/watch?v=Be7qlUnTT3E>
- ▼ Sur les réseaux sociaux :  
Cours de yoga parent-enfant avec des défis pour les enfants sur le compte Instagram [@momupbydelphine](https://www.instagram.com/momupbydelphine)