

# #SPORTENLIGNE : Continuez à faire du sport



Page dédiée aux contenus proposés par les enseignants du Suaps pendant les restrictions dûes au COVID-19. #SPORTENLIGNE

Date(s)

du 16 mars 2020 au 3 septembre 2020

## Quelques conseils d'hygiène de vie pendant le confinement :

- Manger à sa faim trois fois par jour et ne pas grignoter entre les repas.
- Manger lentement en mâchant bien. Cet élément qui semble anodin est un des points les plus importants pour être rassasié en mangeant moins.
- Mettre beaucoup de légumes dans son assiette. Si possible deux fois par jour.
- Ne pas rester assis plus d'une heure sans bouger. Même marcher simplement quelques minutes.
- Régler ses sièges pour avoir le dos droit. Ne pas rester sur un siège mou ou canapé trop longtemps.
- Boire (de l'eau !) au moins un litre par jour
- Éviter ou réduire toutes les boissons caloriques (sodas, alcool et même jus de fruits en trop grandes quantités)
- Couvrir toutes les lumières (réveils, voyants de téléviseurs, etc...) dans la chambre à coucher. Bien occulter les fenêtres avec volets et rideaux. Il faut dormir dans le noir et le silence pour avoir un sommeil profond.
- Exposez-vous à la lumière du jour directe (pas à travers le verre de la fenêtre) tous les jours. Si vous pouvez être un peu au soleil (par la fenêtre en respectant le confinement) c'est mieux.

## Dispositifs spécifiques par activités :

- [Fitness](#)
- [Natation](#)
- [Espace santé, Gym posturale](#)
- [Judo](#)

- [Danse, arts du mouvement](#)
- [Plongée](#)
- [Badminton](#)
- [Tennis](#)
- [Boxe](#)
- [Tai chi](#)
- [Pratique de la méditation et de la relaxation : application pour un cours en ligne](#)
- [Basket-Ball: maintien condition physique](#)
- [Pilate](#)
- [Cardio Hit](#)

Mis à jour le 24 juin 2020

## ► en savoir plus

Retrouvez également toutes les informations et dispositifs mis en place par l'Université Paris Nanterre liés au COVID-19 [sur l'espace dédié.](#)

**COVID-19 : informations importantes**

## ► Pratiquer une activité physique chez soi

Retrouvez [sur cette page des conseils](#) pour continuer à pratiquer une activité sportive en période de confinement.

<https://suaps.parisnanterre.fr/nos-activites/les-sports-et-activites/sportenligne-continuez-a-faire-du-sport-964361.kjs>