

CO_nfinement CO_vid19 CDCO_69 by IsiaB

Si pour vous il est nécessaire de garder un nez dans les cartes et que la CO vous manque plus que tout voici une liste d'idées d'exercices et d'endroits pour trouver des cartes 😊 :

- Le Carnet de confinement TADiens (un exercice par jour) : <https://www.facebook.com/tad5907/>
- Balise 25 Besançon propose des vidéos de renforcement musculaire et autres simulations à réaliser dans son salon ou jardin : <https://www.facebook.com/balise25besancon/>
- RaidO Paris propose aussi des exercices de CO à faire à la maison : https://www.facebook.com/raidoparis/?_tn=%K-R&eid=ARC8nApaXPwda1TBeyVplUqjWWdBb63g4Qa_GeH70ZAbt0-3Zj9INE78wkSy15pTBwX_all2PJzSzs0r&fref=mentions
- La FFCO met à disposition de nombreuses simulations dans son espace ressources : <http://www.ffcoorientation.fr/licencie/formation/espace-ressources/?fbclid=IwAR1LizobFHQcUmyYEqXCsrK0xwXg9JGxFr5-CJsSQ6qbAG2QVpkwuGLN5d8>
- A l'image de son calendrier de l'Avent, World Of O propose un *Route to O-Season 2020*. Un choix d'itinéraire par jour jusqu'au lancement de la saison 2020 à réaliser sur papier/écran et il propose ensuite des outils de comparaison avec les autres/avec la réalité : <http://worldofdo.com>
- Pour les plus geeks d'entre vous le jeu de CO virtuelle "Catching Features" tourne en ce moment à plein régime. La version démo gratuite est à télécharger sur <http://www.catchingfeatures.com/>
- Et enfin pour les plus en manque, le site <https://www.tulospalvelu.fi/gps/> est une mine d'or de tracking GPS de courses internationales ou nationales depuis 2010 et se faire les replays peut être intéressant. En ouvrant une carte imaginez où vous seriez passé et regardez ensuite la trace des coureurs internationaux ou si vous préférez contempler avec nostalgie des belles cartes de compétitions aux quatre coins du monde 😊.

En ce qui concerne l'activité physique, il est possible de sortir se dégourdir les jambes à proximité de son domicile (1-2 km, ce n'est pas très clair mais soyons raisonnables), c'est pourquoi la pratique de la course d'orientation même individuelle est incompatible avec ces mesures.

Pour les adeptes de la pédale il est par contre interdit de faire du vélo sauf si c'est votre mode de déplacement pour aller au travail ou faire les courses. La seule solution reste donc le hometrainer si vous en possédez un.

Pour ceux qui souhaitent tout de même continuer une pratique sportive régulière à la maison ou à essayer juste une fois il existe de nombreuses possibilités :

- Le ministère a recensé sur ce lien <http://www.sports.gouv.fr/accueil-du-site/actualites/article/avec-le-ministere-des-sports-faire-du-sport-chez-soi-c-est-facile> de nombreux moyens de faire du sport chez soi et en ligne.
- Vous pouvez trouver ici toutes les émissions Gymdirect (émissions de fitness de 25') : <https://www.youtube.com/user/GymDirectD8>
Le ridicule ne tue pas et surtout pas devant sa télé et si c'est la seule possibilité pour rester un peu actif alors il ne faut pas hésiter 😊.
- Pour ceux qui préfèrent se détendre, pour les adeptes de la méditation, de l'étirement et du Yoga je peux vous conseiller les vidéos sur youtube "Yoga with Adriene" et sa série de vidéo "Yoga for Beginners" et "Runner's Yoga". C'est l'occasion de réviser son anglais et puis il y a toujours les images . <https://www.youtube.com/user/yogawithadriene/featured>