



Nous avons dû changer notre façon de travailler, notre façon de vivre et notre façon de vaquer à nos occupations quotidiennes.

Trouvez-vous le temps et l'espace dont vous avez besoin pour faire de l'exercice?

Même si c'est plus difficile en ce moment, c'est plus important que jamais!

Avec la distanciation physique devenue notre nouvelle norme, nous avons besoin plus que jamais des bienfaits que procure l'activité physique:

- Diminution du stress et meilleure détente
- Réduction des hormones du stress (cortisol et adrénaline) et augmentation des endorphines (hormones qui contribuent à la bonne humeur)
- Amélioration de la santé mentale
- Meilleure force physique
- Amélioration de la santé cardiovasculaire
- Amélioration du sommeil
- Augmentation de l'énergie
- Potentiel de renfort du système immunitaire

Compte tenu de tous ces bienfaits, voici quelques suggestions de cours et/ou de ressources en ligne pour vous aider à être plus actif à la maison, avec un équipement minimal et, parfois, un espace minimal.

Comme toujours, respectez les limites de votre corps, votre santé et, si vous sortez, les directives de votre juridiction en matière de distanciation physique

National Centre on Health, Physical Activity and Disability - Exercices à faire chez soi
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLwMOBYmISHaPIArTOC4JBZfeuU7LN7KVJ>

Vidéos d'exercice et sur le bien-être à l'intention des personnes à mobilité réduite - Réseau universitaire de santé <https://www.uhn.ca/TorontoRehab/Clinics/TIME/Documents/TIME-Exercise-Wellness-Videos-for-People-with-Mobility-Challenges.pdf>

ParticipACTION

<https://www.facebook.com/ParticipACTION/>

Ressources pour rester actif à la maison (Active at Home Resources) – Canadian Centre for Activity and Aging

<https://www.uwo.ca/ccaa/covid19/resources/index.html>

YMCA 360

<https://ymca360.org/#/>

Yoga avec Adriene

<https://www.youtube.com/user/yogawithadriene>

Suggestions d'exercices anti-oppressifs (Anti-Opressive Fitness Offerings) (différents fournisseurs et prix)

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1TGMzYzJfA6vlqfu6d6e7EQg-ABitSHoEIWGuEDwQaag/edit#gid=319572581>

Rester physiquement actif pendant la pandémie de COVID-19 (Staying Physically Active During the COVID-19 Pandemic) – American College of Sports Medicine

<https://www.acsm.org/read-research/newsroom/news-releases/news-detail/2020/03/16/staying-physically-active-during-covid-19-pandemic>

**Toutes ces options sont actuellement offertes en anglais.