



## L'actualité du mois

### SAVE THE DATE !

Prévue le 12 avril 2020, la classique française Paris - Roubaix a été reportée à cause de la pandémie du coronavirus et n'a pas pour le moment de nouvelle date.

Il faudra donc patienter pour connaître le successeur de Philippe Gilbert...

### LE SAVIEZ-VOUS

Les associations sportives adhérentes à l'OMS et à jour de leur cotisation peuvent profiter de médailles et trophées pour récompenser les participants des compétitions organisées par les clubs.

La demande doit être faite à l'OMS au minimum un mois avant la manifestation.

### LE CHIFFRE DU MOIS

# 1420

Année de création de la plus ancienne association sportive adhérente à l'OMS : Compagnie d'Arc La Saint Sébastien de Roubaix

## INITIATIVES SOLIDAIRES

Bien que l'activité sportive Roubaissienne ait dû s'arrêter dernièrement, des clubs de sports se mobilisent autrement durant le confinement afin d'apporter leur aide, leur assistance, leur soutien aux personnes dans le besoin.

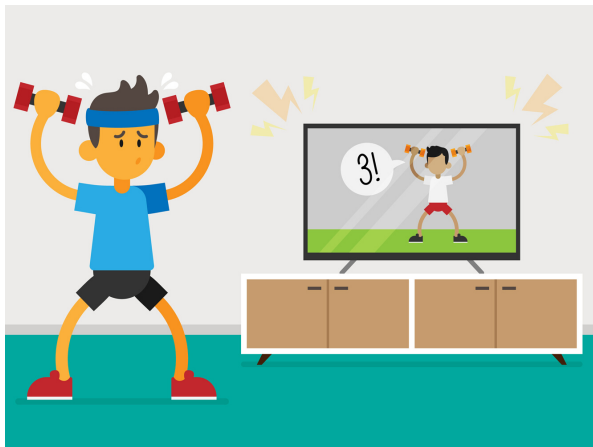
Félicitons les actions de Parkour 59 -UM Team, Roubaix AFS, Rugby Club Roubaix mais également celles du Stade Roubaisien et toutes les initiatives ponctuelles et/ou individuelles bienfaitrices des sportifs et bénévoles d'associations sportives, véritablement les bienvenues durant cette période si particulière.



# CONSEILS POUR GARDER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE DURANT LE CONFINEMENT

Kevin FACON, coach Santé, Bien-être et Performance vous donne quelques conseils pour garder la forme durant les prochaines semaines. Pour lui écrire : [kfacon@gmail.com](mailto:kfacon@gmail.com)

Le confinement change temporairement les règles du jeu. Il faut s'y plier pour le bien de tous et être patient. Pendant ce temps, nos petites habitudes, bonnes ou mauvaises, sont chamboulées. Voici quelques conseils sport et bien-être pour vous aider, vous les sportifs du dimanche ou chevronnés, à vous adapter au mieux à cette période très particulière.



## RESTEZ EN MOUVEMENT !

Le corps humain est fait pour bouger, profitez du temps disponible pour mobiliser les articulations et éviter la position assise trop longtemps. N'oubliez pas qu'un corps plus mobile sera plus performant, quelle que soit la discipline et le niveau de pratique. Il est possible de transformer son chez soi en une véritable salle de sport : il n'est pas nécessaire d'avoir beaucoup de matériel de musculation pour s'organiser de vraies séances de sport.

## LA RÉGULARITÉ PLUTÔT QUE L'INTENSITÉ !

Il vaut mieux faire des petites séances régulières plutôt qu'une grosse séance par semaine. Soyez progressif et régulier. Pas de progrès sans répétition !

## VARIEZ LES OBJECTIFS ET LE TYPE DE TRAVAIL POUR RESTER MOTIVÉ !

Rien de plus ennuyeux que de faire toujours la même séance ! Soyez curieux, essayez de nouvelles formes de travail. Prenez une feuille et fixez-vous des objectifs de séances. La motivation est plus grande quand il y a du challenge. Vous pouvez alterner le cardio et le renforcement musculaire durant la semaine pour garder votre motivation intacte !

## TRANSFORMEZ-VOUS EN COACH !

Si vous vivez avec d'autres personnes (enfants, parents, colocataires, etc.) vous pouvez leur proposer de pratiquer avec vous, ils ont aussi besoin d'exercice et c'est plus facile de se motiver tous ensemble que seul !

## LE FAIT MAISON, C'EST MIEUX !

On le sait, la santé se joue essentiellement dans l'assiette ! Profitez d'avoir du temps pour enfilez un tablier et vous mettre aux fourneaux. Le confinement c'est l'occasion de se tourner vers des produits sains, de saison, locaux et d'apprendre à les cuisiner.



Winston Churchill disait : « UN PESSIMISTE VOIT LA DIFFICULTÉ DANS CHAQUE OPPORTUNITÉ, UN OPTIMISTE VOIT L'OPPORTUNITÉ DANS CHAQUE DIFFICULTÉ. »

Retrouvez toute l'actualité de l'Office Municipal des Sports de Roubaix sur [www.oms-roubaix.fr](http://www.oms-roubaix.fr)