



Le Journal

Avril 2020



LA VIE DU CODEP

L'ensemble de l'équipe du **CODEP EPGV Nord** vous souhaite à vous et vos proches bon courage en cette période particulière. **Restez chez vous !**

Katell reste disponible sur le téléphone portable de la GV RELAIS (06 88 52 85 52).

Christelle et Florian restent de même disponibles pour répondre à vos questions !



INFOS JURIDIQUES

Vous le savez l'épidémie de COVID-19, fait l'objet de mesures nationales.

Les mesures prises par les pouvoirs publics évoluent chaque jour, vous pouvez les consulter sur le site suivant :
<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

Retrouvez les notes d'information du coronavirus de la FFEPGV sur I-réseau (accueil) :
<https://sso.i-reseau.fr/>

Prenez connaissance des mesures juridiques par la fédération via les infos juridiques (boite e-mail) : Infos Juridiques N° 105 et 106 – Mars 2020



LE CONSEIL DU MOIS POUR PRÉSERVER SON DOS

En position assise, le bassin bascule vers l'arrière et la courbure naturelle lombaire se trouve réduite. Les pressions se répartissent donc de façon inégale sur les disques de la section lombaire. Plus la posture est déséquilibrée par rapport à la posture naturelle du corps humain, plus les muscles doivent travailler pour maintenir le corps dans cette position.

Durant cette période de confinement ou la position assise est favorisée au quotidien, ne négligez surtout pas votre position, pensez à votre dos : les épaules basses, les fesses au fond de votre siège et le regard droit afin de ne pas tordre son cou.

A vous de trouver votre position ergonomique et confortable !

OUI



NON



LE CONSEIL DU MOIS

Attention aux activités très intenses !

En temps normal, les infections virales ne sont pas compatibles avec l'effort. Quand on a de la fièvre ou des courbatures, on doit absolument arrêter le sport et ne pas en faire pendant les huit jours qui suivent. C'est une des règles d'or édictées par le Club des Cardiologues du Sport dès 2006 mais elle reste encore largement ignorée ou négligée. Le risque, c'est la mort subite ; le virus se propage au muscle cardiaque et provoque une arythmie qui peut être très dangereuse. On sait que le COVID-19 peut lui aussi atteindre le cœur.

Le risque, c'est surtout la durée de l'effort et l'intensité. **Il s'agit donc de ne pas produire d'effort violent, de rester en dessous de 80 % de sa fréquence cardiaque maximale.** Et de ne pas faire de séances longues, ne pas dépasser une heure. Et ne surtout pas se donner à fond.

Laurent CHEVALIER, Cardiologue du Sport (Dominique ISSARTEL - 2020)

I



JEU DE L'OIE DU GAINAGE



SUPERTRAINERS

2



JEU DE L'OIE DU GAINAGE 2



SUPERTRAINERS

3



JEU DE L'OIE CARDIO



4



JEU DE L'OIE DE LA FORME !

