

Sport et confinement

Pas d'incompatibilité !



Sport et confinement

Avec ce confinement, de nombreux défis sont nés sur la toile. Quelque soit son niveau, de débutant à compétiteur régulier, le sport reste un espace d'échanges où chacun peut s'exprimer, pour faire rire, envie ou encore pour participer à des événements payants au profit du personnel hospitalier ou de la recherche contre le Covid.

Dans le Gers, on notera par exemple qu'Alice Milhas sociétaire d'Oxygène 32, association de coureurs à pied auscitaine, participe avec quelques autres, au Challenge sportif au profit de la Recherche sur le coronavirus de la Fondation du souffle. Dans ce but, chaque jour, Alice, actuellement en tête des féminines dans le Défi Gersois 2020, monte l'escalier monumental d'Auch afin de récolter des fonds pour la recherche contre le Coronavirus.

On ne passera pas non plus à côté des défis fous de Sandrine et Xavier Billet de Castillon-Savès qui, chaque jour, s'entraînent dans leur jardin et nous offrent parfois des vidéos hilarantes comme ce biathlon déjanté.

Mais de nombreux autres sportifs participent également à des défis plus ou moins énormes. Toujours sur la page Confined Sport Challenge, nombreux sont les partages de course de 100 km ou même de 24 heures "indoor", des triathlons sur home trainer, tapis de course et piscine pour ce qui est de la natation.

DÉCONFI CHALLENGE
20 avril 2020 au 20 juillet 2020

COURSE VIRTUELLE SOLIDAIRE

COVID-19 Coronavirus

Pour nos aînés privés de leurs proches

Recolter des fonds pour la lutte contre le covid 19 (100% des bénéfices permettront d'équiper des ehpad dans un moyen de visio-communication avec leurs proches)

Marche: 90%
Participez de chez vous
Choisissez votre défi
Communiquez votre résultat
Dossard et diplôme pour chaque défi
Tee Shirt finisher

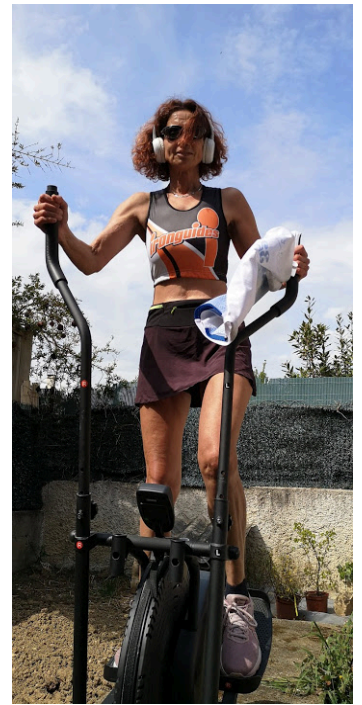
Course: 99%

Vélo: 95%

Natation

Le dernier né, le "Déconfi Challenge", remettra 100 % des sommes récoltées à la lutte contre le Covid-19. Le but étant, dans une période donnée, de réaliser la distance d'une des courses annulées de la région. On s'inscrit comme sur une course, on participe (dans la limite des 1h/1km) et on envoie les captures GPS en guise de contrôle. Les participants, comme lors d'une vraie course, se voient remettre le tee-shirt finisher, chers à beaucoup de sportifs.

Enfin, pour ceux qui ne veulent pas sortir, il reste toujours la possibilité de travailler sur des outils adaptés aux muscles que l'on veut faire travailler.



Ainsi, si vous avez un équipement similaire, vous pouvez suivre l'exemple de Christine Robert, membre des 1% Gersois, et continuer l'entraînement pour être au mieux de votre forme lorsque les courses à l'extérieur pourront redémarrer.

Sans équipement, pas d'idées, mais avec juste un peu de volonté, si vous avez une bonne connexion internet, tapez sur Google "sports à la maison" et vous n'aurez que l'embarras du choix. Plus aucune excuse !

Donc restez chez vous ! Mais n'oubliez pas de vous entretenir, c'est bon pour la santé !