



© CND - Thierry Micouin

SPORT ET LOISIRS

BOUGEZ CHEZ VOUS !

Bien évidemment fermées en raison du confinement, les associations sportives pantinoises restent actives. Certaines d'entre elles proposent sur internet des programmes vidéo de remise en forme.

Article de Frédéric Fuzier publié dans Canal numérique / spécial

Publié le 07 mai 2020

Restez chez vous mais bougez quand même ! Une équation bien difficile à résoudre en ces temps de confinement. Si le sport est indispensable pour garder le moral et une bonne condition physique, se dépenser à domicile n'est pas toujours simple lorsque l'on vit en appartement et que l'on ne dispose pas de matériel spécifique ni de connaissances des mouvements.

Avec trois fois rien

Alpha Djallo, champion de judo originaire du Pré-Saint-Gervais, a sa méthode. Avec certains maîtres-nageurs habituellement employés par Est Ensemble, il explique, sur le site internet du territoire, comment se remettre en forme après les courses, à l'aide de bouteilles d'eau et d'un pack de lait.

De la zumba à l'escrime

De leur côté, les coaches du Club Multi-Sports (CMS) de Pantin mettent en ligne deux à trois vidéos par semaine. Zumba, Pilates, renforcement musculaire, yoga et même escrime (à condition toutefois de pousser un peu les meubles)... Les activités, pensées pour être réalisables à la maison, sont variées. Mieux : le plus important club omnisports de la ville a décidé de diffuser ces vidéos en accès libre et de ne pas les réserver uniquement à ses adhérents.

Bien-être à domicile

Home a choisi une autre voie. Sous la houlette des intervenants de la jeune association, les amateurs de disciplines de bien-être se retrouvent sur une plateforme de visio-conférence pour suivre en direct des entraînements. « *Nous voulons que le bien-être devienne un outil de lien social*, précise Tatiana Abbey-Chartier, sa présidente. *Nous proposons des rendez-vous pour tous les publics. Certains sont réservés à nos adhérents. D'autres sont en accès libre pour permettre de découvrir un large panel d'activités : yoga, Pilates, méditation, sophrologie...* »

Un pro dans votre salon

Quant au Centre national de la danse (CND), il ne pouvait pas laisser ses danseurs professionnels à cours d'entraînement deux mois durant. Alors, l'institution nationale diffuse sur son site internet, tous les jours à 11 heures, des séances de danse classique et contemporaine. « *Même si nous avons choisi de laisser ces vidéos en accès libre, il ne faut pas perdre de vue que ces entraînements sont destinés à des artistes expérimentés*, souligne Valentine Jéjic pour le CND. *En ce moment, il vaut mieux éviter de se faire un claquage à la maison !* »

Pour suivre un cours :

> Est-Ensemble

<https://www.est-ensemble.fr/sport-la-maison-en-video-avec-les-agents-et-les-sportifs-dest-ensemble>

> Club Multi-Sports Pantin

<http://cmspantin.fr>

<https://www.facebook.com/siege.cms>

<https://www.pantin.fr/la-ville/en-ce-moment/bougez-chez-vous-3068?>

› Association Home

<https://www.homeassociation.org> (encadré programme de la semaine)

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

Programme publié chaque week-end pour la semaine à venir.

› Centre national de la danse

<https://www.cnd.fr/fr/page/2127-cours-quotidien-en-ligne>


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

› [Retrouvez tous les articles Canal numérique / spécial confinement](#)

CENTRE ADMINISTRATIF

84/88 AVENUE DU GÉNÉRAL LECLERC

93507 PANTIN CEDEX

 01 49 15 40 00

HORAIRES D'OUVERTURE :

DU LUNDI AU VENDREDI : 8H30 - 12H30 ET 13H30 - 17H30