



Un webinaire grand public proposé par la chaire sport santé bien être.

publié le 31/03/2020

Descriptif :

Organisation chaque semaine (le mercredi de 11h à 12h)

L'idée, à un moment où les propositions d'activité physique à réaliser à la maison fleurissent de façon importante, est de prendre un peu de hauteur, et surtout de prendre conscience que l'important en cette période de confinement n'est pas un exercice particulier, quand bien même il est proposé par un champion ou une personne connue, mais bien de développer une stratégie globale qui intègre activité physique, nutrition, gestion du stress ... et adoption d'un nouveau comportement.

Chaque semaine nous regrouperons 3 à 4 experts parmi ceux du réseau de la Chaire (ou plus large) qui répondront aux questions des internautes. Les détails sont donnés sur le site de la Chaire [🔗](#) :

Pas de webcam (à part les intervenants), pas de micros, uniquement les questions, voire les éléments de réponse que vous pourriez proposer, rédigés par tchat sur le site (la parole peut vous être donnée selon les compléments d'information que vous apportez).

L'objectif est d'apporter notre modeste contribution à la gestion de cette période de confinement en nous appuyant sur l'ADN de la Chaire : des chercheurs qui souhaitent développer le sens critique de la population en appuyant leur argumentation sur des données scientifiques. Le succès de cette initiative est une participation significative des internautes (la cible est une centaine de personnes par webinaire).

Nous espérons pouvoir compter sur votre présence. N'hésitez pas à faire suivre ce lien aux personnes de votre entourage (famille, amis) qui pourraient être intéressées.

Le lien [🔗](#) pour ce mercredi 1 avril (en prévoyant 3/4 minutes de marge pour installer l'application Webex meetings).

Laurent Bosquet

Vice président délégué sport/mieux être au travail

Directeur du laboratoire MOVE (E.A. 6314)

Coordinateur de la Chaire sport santé bien être



Académie
de Poitiers

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.