



&amp;



**Chaque jour, mobilisons notre corps !**  
**Activité physique, ludique, en famille, tout est bon !**



## 1/ EXERCICES D'ÉTIREMENTS / ASSOUPPLISSEMENTS

Dans la série « mobilisons notre corps », nous pouvons également réaliser à la maison des exercices de stretching ou de yoga pour faire des étirements/assouplissements qui permettront à nos muscles de ne pas se rétracter, de les détendre, et de nous offrir une pause « bien être ».

Nous avons testé quelques exercices proposés en ligne et avons particulièrement apprécié ceux proposés par doctissimo (Fitness Master Class), qui présente Aurélie Edmond, coach sportif, et qui propose une séance de stretching de tout le corps qui permet de gagner en souplesse et de s'étirer en douceur. Les enfants peuvent accompagner les parents.

⇒ Le lien pour la séance d'Aurélié Edmond :

<https://www.youtube.com/watch?v=XZaOr5novBM&feature=youtu.be>

Vous avez une vingtaine de minutes d'exercices.

⇒ Il y a aussi, pour ceux qui sont intéressés :

Stretching pour débutants : <https://www.doctissimo.fr/forme/diaporamas/stretching-exercices>

Vous y trouverez de nombreux exercices, l'avantage est que vous pouvez les réaliser à votre rythme, sans pression, tranquillement, en adaptant.

Bien évidemment, et comme toujours, vous devez adapter à votre situation personnelle, ne pas aller jusqu'à la douleur et s'il y a un exercice que « vous ne sentez pas », ne le faites pas !!!

Attention : soyez prudent et écoutez votre corps, arrêtez dès que vous avez mal !



*Prenez soin de vous*





**2/ RECETTE POUR LES ENFANTS (mais pas que !)**

Nous reprenons ici une recette de notre carnet de l'atelier réalisé lors du séjour SED1+ dans le Gévaudan.

Vous pouvez la faire réaliser par vos enfants ou la réaliser avec eux !  
(ou même sans eux !!!!) Et adapter en fonction de vos éventuelles  
intolérances, et de ce que vous avez dans le frigo !



## Gâteau Vintage aux pommes

Pas de  
pommes : je  
remplace par  
d'autres fruits

Yaourt lait de vache,  
chèvre ou soja

**Ingrédients:**

- 1 pot de yaourt
- 3 œufs
- 3 pots de farines au choix
- 2 pots de sucre
- 1/2 pot d'huile
- 1 sachet de levure chimique
- Pommes ou autres fruits

Je remplace la  
farine de blé par :  
1 pot de maïzena et  
2 pots de farine de  
riz ou de coco !

**Réalisation :**

Dans un saladier verser le yaourt.  
Laver et essuyer le pot qui servira de mesure.  
Casser les œufs et mélanger au fouet.  
Ajouter le sucre en poudre et un à un les pots de farine, mélanger.  
Incorporer la levure chimique puis le demi pot d'huile.  
Verser dans un moule à gâteau, beurré ou chemisé de papier sulfurisé.  
Peler les pommes, les couper et les déposer sur la pâte.  
Enfourner dans un four préchauffé à 180°  
et cuire pendant plus ou moins 30 minutes.

LOVE