

Grâce à l'excellent travail de nos militants de l'équipe UNSA Caisse des Dépôts et Consignations, nous vous proposons de partager ensemble quelques bonnes pratiques. Cette période de confinement perturbe naturellement nos activités personnelle et professionnelle habituelles. Au travers de quelques fiches pratiques et au fil des jours, nous vous communiquerons des informations à la fois utiles, pratiques et innovantes. Bonne lecture !

n°12 – Sportez-vous bien

Il existe de nombreux moyens pour garder la forme chez soi. N'oublions pas que le sport permet de lutter contre le stress ! Il développe aussi un sentiment de bien-être. Alors si ce n'est pas déjà fait, n'attendez plus !

Depuis le début du confinement nous avons tous reçu ou lu différentes propositions pour effectuer des séances de sport. Soucieux de votre bien être les élus de l'UNSA vous présentent leurs choix, ainsi vous n'aurez plus d'excuses !



- **Vous êtes un accro de Youtube ?**
- ✓ **Bougez chez vous, Ouest France** présente également des exercices de musculation et de renforcement musculaire.
- ✓ **MYF Move Your Fit** propose un programme de fitness à la maison, des cours Parents/Enfants...
- ✓ **GYM DIRECT** donne des cours de renforcement musculaire également et des cours « spécial à fond kids »...



- **Vous êtes un adepte des applications mobiles celles-ci sont à télécharger**
 - ✓ **Activiti** est une application de Mycoatch.fr promue par le Ministère des Sports;
 - ✓ **7 minutes Workout** pour les plus pressés afin de vous remettre au sport en douceur.

- **Vous optez pour les sites internet voici notre sélection**
 - ✓ **Lyoncapital.fr** propose chaque jour une nouvelle vidéo comprenant des exercices à faire seul ou en famille;
 - ✓ **eclub.decathlon.fr** vous avez accès à des cours en direct et des cours à la demande puis des exercices, de plus pendant la période de confinement les cours sont gratuits.





- **Vous préférez faire du sport devant la télévision ?**

Des chaînes de la TNT proposent tous les matins du lundi au vendredi à partir de 6 H des cours de sport. (C'est trop tôt! pas de panique les émissions sont en replay)

- **Vous souhaitez prendre l'air ?**

Vous pouvez marcher ou faire un jogging à l'extérieur pour une durée d'une heure. Utilisez le site internet GEOPORTAIL.GOUV pour visualiser la zone de sortie autorisée (un rayon de 1 km autour de votre domicile). Comment faire sur le site GEOPORTAIL.GOUV :

- ✓ Cliquez sur la clé à molette qui se situe dans les onglets en haut à droite
- ✓ Sélectionnez « Calculer une isochrone » dans la rubrique « Mesures »
- ✓ Ajoutez votre adresse postale complète
- ✓ Cliquez sur « Isodistance » et précisez 1 km dans le bloc distance
- ✓ Lancez « Calculer » en bas de cette colonne.

En tant que Bureau de la Fédération UNSA Banques Assurances et Sociétés Financières, notre rôle est aussi de de vous prévenir des dangers afin de limiter les risques professionnels par suite des transformations importantes des conditions de travail.

Vous avez des questions, nous y répondrons.



Secrétariat : 01 48 18 88 15 - sec.fede.ba@unsa.org
 Secrétaire général : 06 43 46 23 50 - fx.jolicard@unsa.org

<http://banques-assurances.unsa.org/>