

Reims, le 7 avril 2020

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

### **Objet : L'université de Reims Champagne-Ardenne fait garder la forme pendant le confinement !**

Contact presse :

Marie Odette VICTOR  
Directrice de la Communication  
Université de Reims  
Champagne-Ardenne  
Tél. : 03 26 91 39 41

Dans le cadre de la suspension des activités pédagogiques présentielles en raison de l'épidémie du COVID-19 et durant toute la période du confinement, l'université de Reims Champagne-Ardenne fait garder la forme à ses étudiants, à ses personnels et au grand public !

Consciente de l'importance de maintenir une activité physique régulière tout en restant chez soi, l'université veille à la bonne santé physique et morale de l'ensemble de sa communauté et plus largement du grand public en proposant des séances de sport en ligne gratuites.

Pour cela, l'équipe du Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives (SUAPS) et ses intervenants proposent chaque jour, sous format vidéo, plusieurs activités physiques et de bien-être (yoga, pranayama, stretching, cardio renfo, combat, SWAtH Qi-Zen, Crosstraining, LIA, cardio Rendo, etc.).

Adaptées à tous les niveaux (débutant à confirmé) et sans matériel ces séances permettent à tous de garder le moral et de se maintenir en forme afin d'éviter la sédentarité mauvaise pour les muscles et les articulations.

Accessible depuis la page Facebook du SUAPS [www.facebook.com/suapsurca/](http://www.facebook.com/suapsurca/) et du site internet de l'université [www.univ-reims.fr](http://www.univ-reims.fr), les vidéos sont accompagnées de diverses informations et conseils liés au confinement et à la pratique sportive ainsi que des précautions à suivre pendant les séances (espace nécessaire, hydratation, tenue adéquat, étirements etc.).