



## On va bouger, bouger !

Confinés, mais pas cloués au canapé ! Gardez la forme et le moral en vous ménageant un temps d'activités sportives régulièrement. Entre cours en ligne et cours live, vous trouverez forcément le coach qu'il vous faut !

### Jogging en solo

Vous avez encore la possibilité de sortir faire du sport si vous vous munissez de votre attestation et restez à proximité du domicile. L'attestation présente en effet une case « Déplacements brefs, à proximité du domicile, liés à l'activité physique individuelle des personnes, à l'exclusion de toute pratique sportive collective." Vous pouvez emmener vos enfants, également autorisés à faire du sport, à condition de rester entre membres d'une cellule vivant dans le même foyer au quotidien.

Si vous n'avez pas envie de sortir, il existe de nombreux cours et entraînements en ligne gratuits pour toute la famille.

***MAJ du 8 avril : le sport à titre individuel est interdit du 8 au 15 avril de 10h à 19h, par arrêté préfectoral.***

### Les bons conseils du ministère des Sport

Le [ministère des Sports](#) propose une liste de liens pour faire du sport à la maison en ligne, classés par catégories : se muscler, se dépenser, pour les pressés, les enfants, les personnes en situation de handicap... Le site fait aussi le point sur les

initiatives des Fédérations sportives.

## **Les clubs de sports**

L'[Appart Fitness](#) propose, par exemple, une alternative à ses clubs, désormais fermés, en collaboration avec LESMILLS. Les vidéos d'entraînements sont variées : fitness, danse, body combat, cours pour enfants ou pour les femmes qui reprennent le sport après un accouchement.

L'[Usine](#) propose des cours de cardio, abdo fessiers et pilates sur son compte Instagram.

## **Les applis gratuites ou vidéos pour faire du sport chez soi**

Be Sport c'est la plateforme sociale du sport, pour tous ceux qui aiment, pratiquent et font le sport au quotidien. Pendant la crise, la plateforme s'adapte pour proposer du contenu adapté, revivre des grands moments du sport et entretenir les liens au sein des équipes et des clubs de sport : communiquer ensemble, organiser des séances d'entraînement à distance, poster des vidéos pour les coachs avec des exercices sportifs à faire de chez soi, etc. Plus d'informations sur [www.about.besport.com](http://www.about.besport.com)

En partenariat avec le CHU de Nice, la société MyCoach a développé une nouvelle application, Activiti, qui propose gratuitement des exercices simples et adaptés à tous, pour petits et grands : réveil musculaire en famille, renforcement musculaire, travail du cardio, ... Présentées sous forme de fiches et de vidéo, ces activités travaillées avec des coachs peuvent se réaliser à domicile, avec ou sans matériel. Plus d'informations sur [www.activiti.fr/app/](http://www.activiti.fr/app/)

La société Goove, dont l'ambition est de faire de l'activité physique un accompagnement thérapeutique non médicamenteux accessible à tous et partout, a conçu un espace dédié pendant cette période de confinement où elle met à disposition gratuitement des séances d'activités physiques adaptées (renforcement musculaire, stretching, souplesse...) issues de leur

logiciel sport santé qui peuvent être réalisées à tout moment chez soi et avec une évaluation du niveau de forme. Web-application disponible sans téléchargement sur [www.goove.app](http://www.goove.app)

La star des applis sportives gratuites, [l'appli Nike Training Club](#) donne accès à une infinité d'exercices. Cardio, musculation, et même yoga, tout est gratuit et facile à pratiquer chez soi.

Après avoir indiqué vos renseignements perso (taille, poids, âge...) et vos objectifs, on vous propose un programme adapté à votre niveau. Direction [Fizzup](#) !

[Sworkit Lite](#) propose plusieurs disciplines (cardio, yoga...) et des sessions allant de 5 à 60 minutes.

## **Cours live**

Le [site de L'Obs](#) liste ses bonnes idées de Live sur Instagram, cours en ligne et app.

Complétez avec les bons plans de [Sortir à Paris](#).

Les live sessions du [Ken Group](#) vous attendent.

Une touche de yoga également : la [Quotidienne du Tigre](#), c'est un cours pour les adultes à 11h et un cours pour les enfants à 17h accessibles gratuitement sur Facebook.

Mise à jour

07/05/2020

Infos pratiques

Pour mémoire, l'Organisation mondiale de la santé recommande une **pratique minimale d'activités physiques dynamiques** correspondant à **1 heure par jour pour les enfants et les adolescents, et à 30 minutes par jour pour les adultes**. En complément, il est également recommandé de réaliser plusieurs fois par semaine des activités variées qui renforcent les muscles et améliorent la souplesse et l'équilibre.

Document(s)

[Restons en forme - une séance par jour 2](#)

[Restons en forme - Une séance par jour](#)

[PDF](#)



- [Facebook share](#)
- [Twitter](#)