

SPORT ET CONFINEMENT

d'après <http://www.sports.gouv.fr/accueil-du-site/actualites/article/avec-le-ministere-des-sports-faire-du-sport-chez-soi-c-est-facile>

Recommandations et conseils du ministère des Sports, avec le concours de l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité, pour maintenir une activité physique régulière à votre domicile, si votre condition physique et votre santé le permettent.

RAPPEL DES RECOMMANDATIONS SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LE TEMPS PASSÉ ASSIS

- **Durée minimale de pratique d'activités physiques :** 1heure par jour pour les **enfants et adolescents**
30 minutes par jour pour les **adultes**

Et en plus

- **Réalisations d'activités de renforcement des muscles, d'amélioration de la souplesse et de l'équilibre :** plusieurs fois par semaine
- **Réduire son temps passé en position assise ou allongée**, et de **rompre les périodes prolongées** passées en position assise par quelques minutes de marche et d'étirements au minimum toutes les 2 heures.

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Où ?

- chez soi, à l'intérieur ou dans son jardin

Comment ?

- après une période de 2 heures maximum (dans l'idéal toutes les heures) passées assis ou allongé (en journée), faire quelques minutes de marche et d'étirements . (On peut aussi regarder la télé debout ou marcher pendant une conversation téléphonique...)
- les tâches ménagères sont une activité physique (balayer, nettoyer...)
- le jardinage (quand vous en avez la possibilité) est une activité physique également

RENFORCEMENT MUSCULAIRE et EXERCICES D'ASSOUPPLISSEMENT ET D'ÉQUILIBRE

Matériel?

- Ne nécessite pas d'équipements sportifs spécifiques. Mais **une chaise, des bouteilles d'eau remplies, une marche d'escalier... les remplacent.**

Comment?

- **équilibre :** sur une jambe ou la pointe des pieds (en se brossant les dents par exemple...)
- **renforcement musculaire** (et équilibre): monter et descendre un escalier plusieurs fois par jour (on peut varier la vitesse, ou le nombre de marches à chaque pas, arrêt sur un pied puis sur l'autre à la marche suivante...)
- <https://www.limousin-sport-santé.fr/upload> (fiches d'exercices)

Pour aller plus loin avec d'autres séances d'entraînement variées, des applications sont en accès libre sur les mobiles, les tablettes, les ordinateurs

[Activiti by My Coach](#) (disponible sur Apple Store et Google Play) : application développée par My Coach en partenariat avec le CHU de Nice ; elle propose des exercices simples et adaptés à tous ; exercices sous forme de fiches et de vidéos.

[Goove app](#) (web-application disponible sans téléchargement) : mise à disposition de séances d'activités physiques adaptées à partir de leur logiciel sport santé ; avec évaluation du niveau de forme

[Bouge chez toi](#) (disponible sur Apple Store et Google Play) : l'application propose des séances d'activités physiques, sportives et ludiques pour toute la famille et pour tout niveau

[Be Sport](#) (disponible sur Apple Store et Google Play) : propose du contenu adapté, de revivre des grands moments du sport, entretient des liens au sein des équipes et des clubs de sport