



**MINISTÈRE
DES SPORTS**

*Liberté
Égalité
Fraternité*



Coronavirus COVID-19

Fiche de recommandations



Le Président de la République l'a dit, la France lutte contre un ennemi invisible, insaisissable mais qui progresse. **Toute notre énergie doit se concentrer sur un seul objectif : ralentir la progression du virus** et chacun doit s'y consacrer individuellement et collectivement.

La Règle d'or – rester chez soi ! L'objectif est de limiter au maximum les contacts.

En conséquence :

- Les déplacements sont interdits sauf dans certains cas fixés par le gouvernement et à condition d'être muni d'une attestation de déplacement dérogatoire (<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>)
- Les activités n'entrant pas dans ce cadre sont interdites : pas de randonnées, pas de longs footings ou de longues sorties à vélo, pas d'activités nautiques sur le littoral ni d'activités de montagne...

Coronavirus COVID-19

Déplacement pour activité physique

Muni de l'attestation adéquate signée, indiquant la date et l'heure de sortie, vous pouvez sortir pour une activité physique **INDIVIDUELLE** :



dans la limite d'1 h par jour



dans un rayon maximal d'1 km autour du domicile



1 seule fois par jour

À l'exclusion :
- de toute pratique sportive collective
- de toute proximité avec d'autres personnes

Vous pouvez également vous promener, dans les mêmes conditions, avec les seules personnes regroupées dans votre domicile.



Cependant, il n'y a pas de limitation à faire de l'activité physique chez soi à l'intérieur ou dans son jardin si votre condition physique et votre santé vous le permettent. D'ailleurs, une pratique minimale d'activités physiques dynamiques est recommandée pour tous par l'Organisation Mondiale de la Santé, correspondant à 1 heure par jour pour les enfants et les adolescents, et à 30 minutes par jour pour les adultes.

Pour ceux qui ont la chance d'avoir un jardin, il est possible d'organiser des jeux en extérieur mais en restant exclusivement au contact des personnes de son foyer. Si l'un des membres du foyer est malade, il ne peut bien sûr pas y participer.

Attention toutefois dans le contexte de confinement lié à l'épidémie de covid-19, les règles suivantes sont à respecter scrupuleusement.

Ne pas pratiquer d'activité physique si vous avez de la **fièvre** (en cas de température supérieure ou égale à 38°C) **et/ou courbatures** et **pendant les 14 jours suivant un épisode grippal** (fièvre, courbatures).

Sans avis médical, ne pas consommer des anti-inflammatoires ou de la cortisone ou de l'aspirine [Exemples d'anti-inflammatoires : Ibuprofène (ADVIL, RHINADVIL, NUROFEN, SPIFEN), Diclofénac (VOLTARENE), Kétoprofène (BIPROFENID), Naproxène (APRANAX)...].

Si votre état de santé le permet et en l'absence de symptômes, pour pratiquer une activité physique dans de bonnes conditions, il faut :

- **bien s'échauffer et effectuer l'activité physique de façon progressive ;**
- **bien s'hydrater ;**
- **ne pas fumer, notamment ne pas fumer 1 HEURE AVANT et 2 HEURES APRÈS après l'activité physique.**

Et notamment pour les plus entraînés :



1 h max

LIMITER LA DURÉE DES EXERCICES PHYSIQUES À DES SÉANCES d'1H00 MAXIMUM (quitte à faire 2 séances dans la journée, avec un minimum de 3 heures de repos et de réhydratation entre les 2 séances)



80 % FC max

LIMITER LE NIVEAU D'EFFORT MAXIMAL À 80 % de votre fréquence cardiaque maximale (FC Max) PERSONNELLE (Si vous n'avez pas de moyen de connaître votre FC MAX PERSONNELLE, appliquez par défaut la formule de FC MAX THÉORIQUE = $220 - \text{âge}$)

Pour tous, si vous présentez une sensation anormale pendant ou après l'effort (douleur thoracique, malaise, variation brutale de la fréquence cardiaque...), vous devez arrêter immédiatement l'activité et prendre l'avis d'un médecin.

Afin de vous aider à maintenir une activité physique régulière à domicile en ces périodes de confinement vous pouvez bénéficier de **recommandations fiables et de conseils simples à mettre en pratique**, quel que soit votre âge sur **les applications suivantes, labellisées par le ministère des Sports** :

- **Be Sport :**

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.

Disponible sur Apple Store et Google Play

Plus d'informations sur <https://www.besport.com>

- **Activiti by My Coach :**

L'application de diffusion de contenus et conseils sportifs met à la disposition du grand public des exercices pour le sport santé et sport pour tous présentés sous forme de fiches et de vidéos.

Disponible sur Apple Store et Google Play

Plus d'informations sur <https://www.activiti.fr/app/>

- **Goove 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.

Web-application disponible sans téléchargement sur <https://www.goove.app>

Ces applications **s'engagent à vous proposer gratuitement, leurs contenus conçus par des professionnels du sport, de la santé et de l'activité physique adaptée. Des séances d'entraînement variées à base d'exercices de renforcement musculaire, proprioception, massages, stretching et mouvements fondamentaux seront notamment proposées** en accès libre sur les différentes plateformes (mobile, tablette et ordinateur).

Par ailleurs, des **recommandations et des conseils élaborés avec le concours de l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité** sont d'ores et déjà **disponibles** sur le site www.sports.gouv.fr et seront mis en avant chaque jour sur les réseaux sociaux du ministère.

Pour faciliter à chacune et à chacun l'accès à la pratique sportive à domicile et **il sera également possible de retrouver très prochainement l'ensemble des contenus numériques proposés par les fédérations sportives sur les plateformes du ministère.**

Parallèlement, pour les sportifs professionnels et les sportifs de haut niveau des programmes spécifiques, individualisés et adaptés à la situation sont fournis par leur encadrement afin notamment d'entretenir leur condition physique.

Alors, nous voilà prêts à en profiter pour maintenir ou améliorer sa santé en limitant la sédentarité même en période de confinement !

Pour retrouver toutes les recommandations du ministère et les conseils à mettre en pratique :

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

Suivre le ministère des Sports :

Site internet : <http://sports.gouv.fr/>

 Twitter : [@Sports_gouv](https://twitter.com/Sports_gouv)

 Instagram : [@sports.gouv](https://www.instagram.com/sports.gouv)

 Facebook : [sports.gouv.fr](https://www.facebook.com/sports.gouv.fr)

Toutes les informations sur le covid-19 :

www.gouvernement.fr/info-coronavirus