



**MINISTÈRE  
DES SPORTS**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



# Les fédérations françaises se mobilisent pour le sport à domicile

Les fédérations sportives pensent aussi à leurs pratiquants qui ne peuvent plus exercer leurs disciplines à l'extérieur pendant cette période exceptionnelle que connaît notre pays en leur proposant des solutions numériques dédiées.

## Fédération Française d'Équitation

Le système Equivisio développé par la Fédération Française d'Équitation permet aux cavaliers via une structure équestre équipée de la caméra Equivisio, de prendre un cours avec un enseignant où que celui-ci se trouve.

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

**EQUIVISIO**  
FORMATION ÉQUESTRE SANS LIMITES

Accès membre | Vous êtes cavalier | Vous êtes coach | Vous êtes une structure | Rechercher une structure | Commerce chevaux | Contact

### PRÉSENTATION

Découvrez notre nouveau système de formation équestre à distance et en direct !

Equivisio permet, via une structure équipée de la caméra Equivisio, de prendre un cours avec un enseignant où qu'il se trouve en France ou à l'étranger ! Depuis chez lui, grâce à son PC (connecté à internet) et à un casque audio, le coach peut enseigner à distance, comme s'il était au milieu de la carrière, grâce à la qualité haute définition de la caméra Equivisio.

Une caméra est installée dans la structure du cavalier et est reliée à Equivisio. Le coach visionne sur son ordinateur et échange en direct avec le cavalier.

[En savoir plus](#)

Une question?  
+33 6 07 40 99 48  
[Nous écrire](#)

### COACHS STARS

Découvrir tous nos coaches

- Serge CORNUT** (DRE)  
Entraîneur adjoint, chargé du dressage pour l'équipe de
- Michel AUTRAN** (DRE)  
Eduquer son cheval selon les principes académiques de
- Gwendolen FER** (CCE, CSO, DRE)  
Cavalière internationale de concours complet, Tarif: 70.00€

[Se connecter](#)  
Comple coach | Comple cavalier

# Fédération Française de Savate

La Fédération Française de Savate propose sur sa chaîne youtube des vidéos courtes de routines d'échauffement réalisée par sa commission médicale, ainsi que des vidéos d'autres chaînes (ex. [GREGGOT.com](http://GREGGOT.com)) reprenant des enchaînements de Savate boxe française.

À retrouver sur :

<https://www.youtube.com/watch?v=6bg9Fjr3HM8&list=PLf5Q9rEvXa3YaNore7KJJYxNLNaNcPjVw>

FF SAVATE boxe française & D.A.  
4,1 k abonnés

ACCUEIL VIDEOS PLAYLISTS COMMUNAUTÉ CHAÎNES À PROPOS

SAVATE boxe française  
1329 vues · il y a 1 an  
La fédération française de Savate boxe française regroupe 771 clubs en France.

Vidéos en ligne TOUT REGARDER

- La SAVATE BOXE FRANCAISE [LSF] 2:04
- CANNE DE COMBAT [LSF] 2:20 186 vues · il y a 3 semaines
- LA SAVATE DEFENSE [LSF] 2:13 263 vues · il y a 3 semaines
- LA SAVATE FORME [LSF] 2:26 165 vues · il y a 3 semaines
- SAVATE BOXE FRANCAISE - Finale Monde F60 - 2019 / ... 15:38

# Fédération Française de Surf

La Fédération Française de Surf propose sur son site internet une série de vidéo d'exercices de préparation physique générale (PPG) à poids de corps et sans appareil, qui peuvent être pratiqués par l'ensemble des sportifs, quel que soit leur discipline.

<https://www.surfingfrance.com/plans-d-entrainements.html>

The screenshot displays the website's header with navigation links (Labels, Sport Santé, Dopage, Citoyens, Calendriers, Partenaires, Presse, Contacts, Intranet, Espace Licencié) and logos for Fédération Française de Surf, Banque Populaire, and Dacia. A secondary navigation bar includes links like 'SE LICENCIER', 'OÙ PRATIQUER?', 'LA FÉDÉRATION', 'ACTUS', 'COMPÉTITION', 'FORMATION', 'HAUT NIVEAU', and a search function.

The main content area features a breadcrumb trail: Accueil > Haut Niveau > Préparation Physique. The title 'PRÉPARATION PHYSIQUE' is prominently displayed. Below it, two columns of exercise thumbnails are shown:

- SUP RACE : JEUNES**: A group of young surfers on their boards in the water.
- SUP RACE : PERFORMANCE**: Two surfers in a competitive race on the water.
- EXERCICE 1 - GAINAGE « LA PLANCHE » ...**: A person performing a plank exercise using a large exercise ball for support.
- EXERCICE 2 - GAINAGE « JAPAN PLANC...**: A person performing a plank exercise on a mat.

On the right side, there is a sidebar for 'PARTENAIRES OFFICIELS' featuring logos for Banque Populaire and Dacia, and the 'L'EQUIPE' logo at the bottom.

# Fédération Française de Cyclisme

La Fédération Française de Cyclisme a développé l'application Mycoach Vélo by FFC, qui propose notamment des exercices de préparation physique à domicile, avec et sans appareils.

Application disponible via <https://www.mycoachvelo.com>

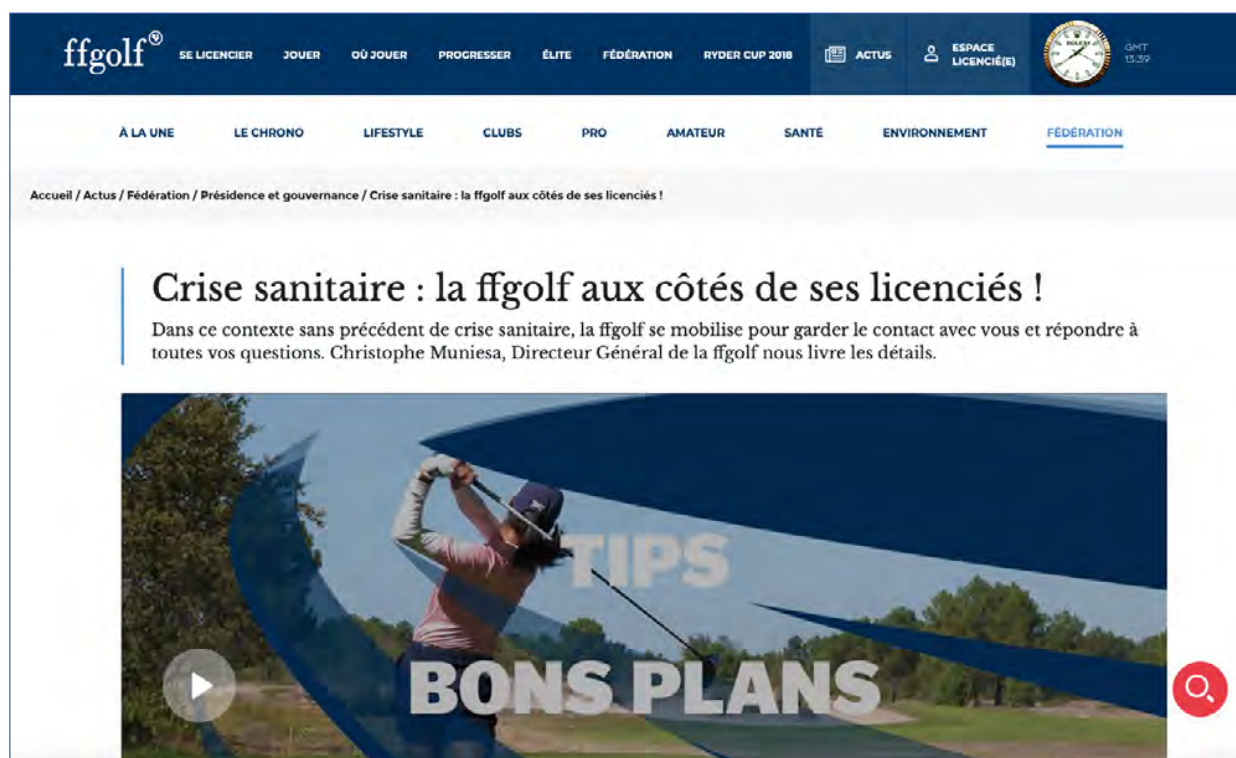
The screenshot shows the landing page for the Mycoach Vélo by FFC application. The header features the 'mycoach by FFC' logo on the left, navigation links 'LA SOLUTION' and 'LES FONCTIONNALITES' in the center, and download buttons for 'Google Play' and 'l'App Store' on the right. The main content area has a large heading 'À la rencontre d'un nouveau compagnon de route...' followed by a descriptive paragraph about the app's features, including access to digital licenses and various training tools. A 'EN SAVOIR PLUS' button with a right-pointing arrow is positioned below the text. To the right of the text is a video player showing a preview of the app's interface with the title 'La licence numérique - My Coach Vélo by ...' and a play button. The footer contains links for 'CGU', 'Mentions légales', and 'A propos', social media icons for Facebook, Twitter, Instagram, and YouTube, a newsletter sign-up field with an 'OK' button, and an 'Aide' button.

# Fédération Française de Golf

Au travers de son site internet, la Fédération Française de Golf propose à ses pratiquants d'entretenir leur petit jeu à l'intérieur de leur domicile dans l'attente de la reprise !

Retrouvez le tuto sur

<https://www.ffgolf.org/Actus/Federation/Presidence-et-gouvernance/Crise-sanitaire-la-ffgolf-aux-cotes-de-ses-licencies>



The screenshot shows the website's header with the 'ffgolf' logo and navigation links: SE LICENCIER, JOUER, OÙ JOUER, PROGRESSER, ÉLITE, FÉDÉRATION, RYDER CUP 2018, ACTUS, and ESPACE LICENCIÉ(E). A clock shows GMT 13:59. Below the header is a secondary navigation bar with links: À LA UNE, LE CHRONO, LIFESTYLE, CLUBS, PRO, AMATEUR, SANTE, ENVIRONNEMENT, and FÉDÉRATION. The main content area features a breadcrumb trail: Accueil / Actus / Fédération / Présidence et gouvernance / Crise sanitaire : la ffgolf aux côtés de ses licenciés !. The article title is 'Crise sanitaire : la ffgolf aux côtés de ses licenciés !'. The subtext reads: 'Dans ce contexte sans précédent de crise sanitaire, la ffgolf se mobilise pour garder le contact avec vous et répondre à toutes vos questions. Christophe Muniesa, Directeur Général de la ffgolf nous livre les détails.' Below the text is a video player with a play button, a search icon, and the text 'TIPS BONS PLANS' overlaid on a background image of a golfer swinging a club.

# Fédération Française d'Échecs

La FFE a mis en place en cette période exceptionnelle :

- des masterclass gratuites le lundi soir à partir de 20h30 pour les débutants sur sa chaîne Youtube : <https://www.youtube.com/channel/UCn6wdVs-gSmZBJXSAWPzf7Q> et Twitch <https://www.twitch.tv/ffechechs> ;
- des masterclass gratuites le vendredi soir à partir de 20h30 pour les joueurs plus confirmés sur les mêmes adresses ;
- tous les mercredis soir à partir de 20h30 un grand tournoi en ligne ouverts aux licenciés et non licenciés sur la plateforme OpenSource, gratuite : <https://lichess.org/>  
Le lien du grand tournoi sera disponible sur le site de la Fédération chaque semaine. L'application Lichess est également disponible gratuitement sur mobile et tablette.

De nombreux sites permettent également d'apprendre à jouer gratuitement et de pratiquer en ligne ensuite, voici les liens des quatre plus grandes plateformes en français :

- <https://www.chess.com/lessons>,
- <https://www.europe-echecs.com/apprendre-les-echecs.html>,
- <https://chess24.com/fr/learn>, <https://lichess.org/learn#/>

**Fédération Française des Echecs**  
2.53 k abonnés

ACCUEIL VIDÉOS PLAYLISTS COMMUNAUTÉ CHAÎNES À PROPOS

Vidéos en ligne ▶ TOUT REGARDER

Vidéo	Titre	Vues	Diffusé il y a
	[FR] Tournoi de blitz FFE sur lichess.org le 18 mars à...	159 vues	Diffusé il y a 11 heures
	Masterclass débutant/intermédiaire - 16...	1,9 k vues	Diffusé il y a 2 jours
	14e Masterclass pour les clubs - Vendredi 13 mars	1,6 k vues	Diffusé il y a 5 jours
	Les conseils des champions d'échecs (3)	191 vues	il y a 1 semaine
	Les conseils des champions d'échecs (2)	255 vues	il y a 2 semaines

Playlists créées

Playlist	Titre	Vidéos
	Présentation du jeu d'échecs	8
	Chartes 2019	2
	Internationaux de France de Blitz Le Blanc Mesnil 2019	6
	Internationaux de France Rapides Blanc Mesnil 2019	5
	BREST 2019	11

# Fédération Française Handisport

La Boccia est une discipline pratiquée au niveau compétitif par les sportifs en situation de handicap qui s'apparente à de la pétanque jouée en intérieur avec des balles en cuir. La Fédération Française Handisport propose 31 fiches exercices permettant de mettre en œuvre 6 séances de boccia adaptées à des sportifs possédant un niveau de pratique initiation. Les ateliers sont ludiques et pédagogiques et peuvent se pratiquer dans des espaces réduits.

<https://boccia.handisport.org/formations/>

ou <https://extranet.handisport.org/docs/documents/doc-2676.pdf>

La FFH a également développé une série de fiche pédagogiques sur des pratiques dont certaines peuvent également se pratiquer à domicile :

<http://www.handisport.org/la-mallette-pedagogique/>



The screenshot shows the Handisport website interface. At the top, there is a navigation menu with links for FÉDÉRATION, SPORTS, FORMATION, EXPERTISE, RESSOURCES, RÉSEAU, PARTENAIRES, and CONTACTS. The main header features the Handisport logo and a red button that says 'ENTREZ DANS LE MOUVEMENT'. Below the navigation is a large image of a woman in a blue shirt interacting with several young men in blue shirts, some of whom are in wheelchairs. A secondary navigation bar includes links for LICENCIÉS, CLUBS & COMITÉS, POUR LES JEUNES, PERFORMANCE, and COM & MEDIAS, along with social media icons for YouTube, Facebook, and a search icon.

**A+ A-**

## La mallette pédagogique

Réalisée avec le soutien de la Fondation d'Entreprise FDJ et de Malakoff Humanis, la mallette pédagogique handisport regroupe un ensemble de fiches (pédagogiques et descriptives) et de vidéos.

Ces outils sont à votre disposition pour mettre en place des activités d'initiation ou de découverte, sous forme ludique, dans de nombreuses activités sportives pour des personnes en situation de handicap moteur et/ou sensoriel.

Les fiches ont été conçues pour des encadrants sans pré-requis d'expérience Handisport et avec l'idée de réaliser des actions à moindre coût notamment en centres spécialisés et en milieu scolaire.

**Centre Ressources Handisport**

Retrouvez toutes ces fiches et vidéos dans le Centre Ressources. Vous pouvez filtrer les fiches par sport en cochant l'activité recherchée dans "Sports".

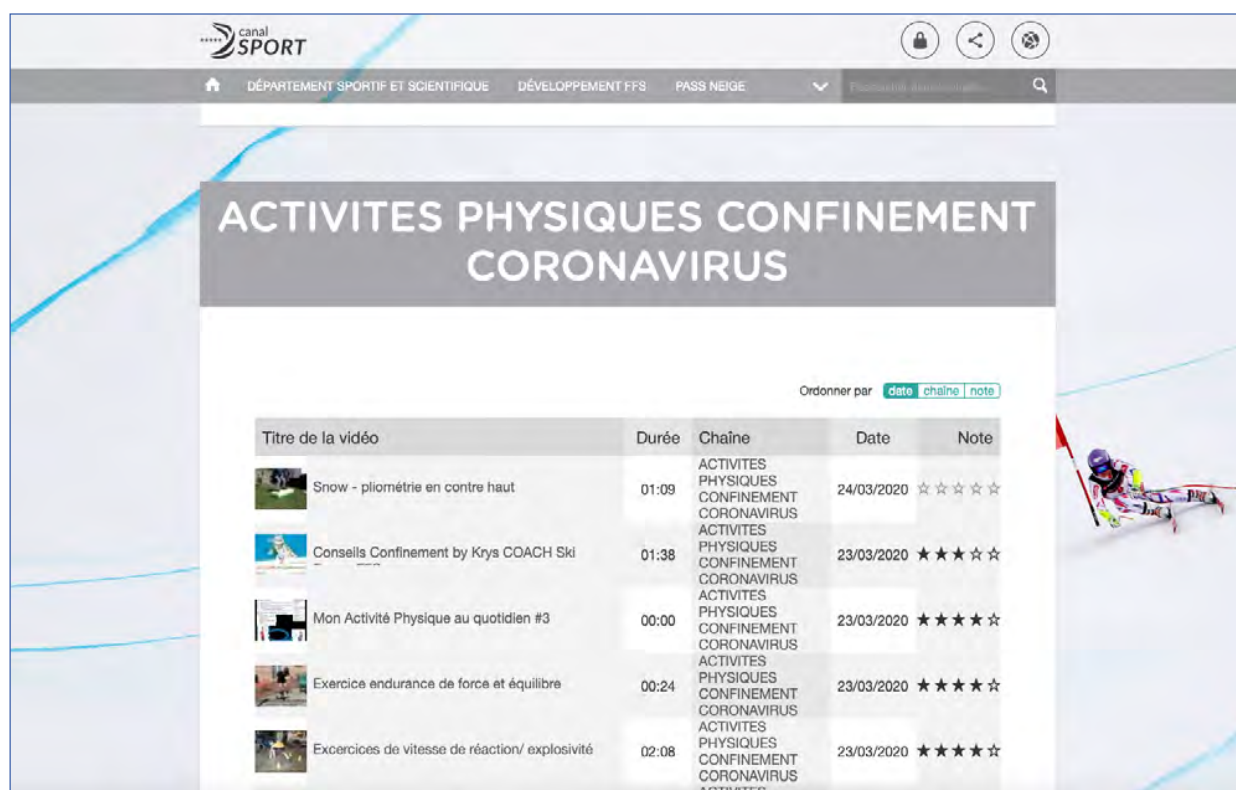
**Contact**








## Fédération Française de Ski

Sur sa plateforme internet d'information et de visualisation « CANALSPORT Ski », la Fédération Française de Ski propose des exercices de renforcement musculaire, de vitesse, d'équilibre à réaliser dans son salon ou dans son jardin. Des contenus d'entraînements adaptés pour tous les publics et pas seulement les skieurs privés de neige qui souhaitent continuer à s'entretenir.

<https://ski.canal-sport.fr/fr/activites-physique-confinement-coronavirus>



The screenshot shows the Canal Sport website interface. At the top, there is a navigation bar with the Canal Sport logo and several menu items: DÉPARTEMENT SPORTIF ET SCIENTIFIQUE, DÉVELOPPEMENT FFS, and PASS NEIGE. Below the navigation bar, a large banner reads "ACTIVITES PHYSIQUES CONFINEMENT CORONAVIRUS". Underneath the banner, there is a table listing various physical activities. The table has columns for "Titre de la vidéo", "Durée", "Chaîne", "Date", and "Note". The activities listed include "Snow - pliométrie en contre haut", "Conseils Confinement by Krys COACH Ski", "Mon Activité Physique au quotidien #3", "Exercice endurance de force et équilibre", and "Exercices de vitesse de réaction/ explosivité". Each activity is accompanied by a small video thumbnail and a star rating.

Titre de la vidéo	Durée	Chaîne	Date	Note
 Snow - pliométrie en contre haut	01:09	ACTIVITES PHYSIQUES CONFINEMENT CORONAVIRUS	24/03/2020	☆☆☆☆☆
 Conseils Confinement by Krys COACH Ski	01:38	ACTIVITES PHYSIQUES CONFINEMENT CORONAVIRUS	23/03/2020	★★★★☆
 Mon Activité Physique au quotidien #3	00:00	ACTIVITES PHYSIQUES CONFINEMENT CORONAVIRUS	23/03/2020	★★★★☆
 Exercice endurance de force et équilibre	00:24	ACTIVITES PHYSIQUES CONFINEMENT CORONAVIRUS	23/03/2020	★★★★☆
 Exercices de vitesse de réaction/ explosivité	02:08	ACTIVITES PHYSIQUES CONFINEMENT CORONAVIRUS	23/03/2020	★★★★☆