

APPLICATION DES RESTRICTIONS DES DÉPLACEMENTS QUELLES SONT LES RÈGLES CONCERNANT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?



Les sports collectifs ou de contact sont à proscrire

Plus simplement, tout ceux qui imposent à rassemblement ne conviennent pas à la période

A part éventuellement pour ceux qui disposent d'un jardin et peuvent pratiquer un sport dans le cercle familial auquel le confinement s'applique, sauf, évidemment, si l'un des membres de la famille est malade.



Faire du sport en extérieur, c'est donc avant tout faire une marche ou un petit footing mais en respectant **3 règles importantes** :

- **Rester à proximité de son domicile**
- donc dans son quartier
- que cette sortie soit **brève**
- et **sans autre contact** qu'avec sa cellule familiale. Vous pouvez sortir avec vos enfants ou seul mais pas retrouver des amis

COMMENT FAIRE DU SPORT CHEZ SOI ?

Une pratique minimale d'activités physiques dynamiques est recommandée, 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.

En parallèle, il est tout aussi important de réduire son temps passé en position assise ou allongée.



LES APPLICATIONS POUR FAIRE DU SPORT

Be Sport (disponible sur Apple Store et Google Play)

My Coach : application Activiti (bientôt disponible sur Apple Store et Google Play)

Goove app (web-application disponible sans téléchargement)

Plus d'infos sur WWW.SPORTS.GOUV.FR

RESTEZ CHEZ VOUS • RESPONSABILITÉ • CIVISME • SOLIDARITÉ

NOUS SAVONS POUVOIR COMPTER SUR CHACUN DE VOUS