



MINISTÈRE  
DES SPORTS

Liberté  
Égalité  
Fraternité

Coronavirus COVID-19

# Faire du sport chez soi

Des plateformes spécialisées proposent  
des contenus gratuits sous l'impulsion  
du ministère des Sports



Face à la situation sanitaire exceptionnelle que connaît notre pays et pour permettre aux Françaises et Français qui le souhaitent de poursuivre la pratique d'une activité physique adaptée et régulière à leur domicile, le ministère des Sports a accordé son haut patronage aux plateformes numériques Be Sport, My Coach, Goove.app et Bouge chez toi dont les contenus correspondent à des critères de qualité vérifiés par l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (ONAPS).

Avec cette reconnaissance, ces acteurs se sont engagés à proposer gratuitement à tous les publics leurs contenus, conçus par des professionnels du sport, de la santé et de l'activité physique adaptée.

### 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.about.besport.com>

### ACTIVITI BY MYCOACH

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.

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 et avec une évaluation du niveau de forme.

Web-application disponible sans téléchargement sur [www.goove.app](http://www.goove.app)

## BOUGE CHEZ TOI

Le collectif Bouge chez toi propose sur son application gratuite des séances d'activités physiques, sportives et ludiques pour toute la famille et pour tout niveau (débutant, intermédiaire et confirmé). L'association organise également des séances collectives en visio/live avec des coachs sportifs bénévoles. Une cagnote est mise en place pour effectuer des dons afin de soutenir les coachs lors de leurs interventions.

Disponible sur Apple Store et Google Play

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

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.