

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

### **AVEC LE MINISTÈRE DES SPORTS, FAIRE DU SPORT CHEZ SOI, C'EST NÉCESSAIRE ET FACILE !**

Paris, le 18 mars 2020

Face à la situation sanitaire exceptionnelle que connaît notre pays, Roxana Maracineanu, ministre des Sports, souhaite accompagner les Françaises et les Français dans cette période inédite afin que ceux qui souhaitent maintenir une activité physique régulière à leur domicile puissent bénéficier de recommandations fiables et de conseils simples à mettre en pratique, quel que soit leur âge, si leur condition physique et leur santé le permettent.

Dans cette dynamique, un partenariat entre le ministère des Sports et les applications Be Sport, My Coach et Goove app a été conclu. Ces applications qui ont déjà conventionné avec de nombreuses fédérations sportives ainsi qu'avec le Comité National Olympique et Sportif Français, s'engagent à proposer gratuitement, dans les jours à venir, aux Françaises et aux Français leurs contenus conçus par des professionnels du sport, mais également 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).

Le mouvement sportif se mobilise aux côtés du Comité National Olympique et Sportif Français, du Comité Paralympique et Sportif Français et du Comité d'Organisation des Jeux Olympiques et Paralympiques, pour faciliter à chacune et à chacun l'accès à la pratique sportive à domicile et il sera possible de retrouver très prochainement l'ensemble des contenus numériques proposés par les fédérations sportives sur les plateformes du ministère.

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](http://www.sports.gouv.fr) et seront mis en avant chaque jour sur les réseaux sociaux du ministère.

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. Toutefois, ne pas pratiquer d'activité physique si vous avez de la fièvre (en cas de température supérieure ou égale à 38°C).

#### **Liens vers les applications :**

Be Sport : <https://www.besport.com> (disponible sur Apple Store et Google Play)

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

Goove app : <https://www.goove.app> (web-application disponible sans téléchargement)

#### **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>

**Secrétariat Presse Cabinet de la Ministre**