



Pôle Ressources National
Sport Santé
Bien-Être

Newsletter 10 - avril 2020 - Numéro spécial - Confinement COVID-19

CORONAVIRUS COVID-19



Editorial

Le confinement mis en œuvre pour combattre l'épidémie de Covid-19 engendre une forte diminution du niveau d'activité physique et une augmentation des temps de sédentarité. Cet état de fait peut-être source de risques spécifiques pour la santé. Afin d'atténuer les effets délétères liés à cette situation, il convient à domicile, de maintenir une activité physique régulière, adaptée, sécurisée et progressive. A ce titre, le ministère des Sports et de nombreux acteurs du sport-santé vous accompagnent dans en vous prodiguant des conseils et en soulignant les recommandations à mettre en pratique, quels que soient votre âge et votre condition physique, et si votre état de santé le permet. En cette période délicate appelée à durer, je vous souhaite une très bonne lecture et vous invite à partager largement cette newsletter. Prenez soin de vous

Jacques BIGOT, Responsable du Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Être



BougezChezVous

Inscrivez-vous pour bénéficier de rappels et conseils personnalisés et commencez dès à présent à planifier vos activités !



Le Ministère des Sports lance sa web application BougezChezVous.fr

(Présentation Editeur)

« Pour vous accompagner, le ministère des Sports met à votre disposition BougezChezVous, une web-application accessible depuis votre mobile, tablette et ordinateur, pour vous aider à intégrer l'activité physique dans votre nouveau quotidien. Cette plateforme permettra à chacun d'accomplir ses objectifs sportifs en bénéficiant de rappels quotidiens, à l'horaire que l'utilisateur aura préalablement défini, ainsi que des conseils et contenus personnalisés sous forme d'emails et notifications et selon ses préférences et son niveau. Ces rappels feront également le lien vers les activités, contenus recommandés et soutenus par le ministère des Sports. »

[BougezChezVous.fr](https://www.bougezchezvous.fr)

Maintenir une pratique d'APS à domicile... une nécessité pour les personnes atteintes de maladies chroniques

La situation de confinement imposée en cette période de pandémie conduit une grande proportion de la population française, à restreindre ses déplacements, diminuer son niveau d'activité physique et augmenter les temps de sédentarité. Afin d'atténuer les risques liés à cette situation, sur la santé, lutter contre la sédentarité, maintenir une activité physique régulière, adaptée, sécurisée et progressive devient primordial pour l'ensemble de nos concitoyens.

Les bienfaits de la pratique d'une AP sur la santé ne sont plus à prouver actuellement notamment pour les personnes atteintes de pathologies chroniques. En effet, depuis 2011, la HAS reconnaît l'activité physique comme un traitement thérapeutique non médicamenteux. Par conséquent, il est absolument nécessaire de poursuivre la prise en charge de sa maladie en restant autant que possible physiquement actif au regard de votre état de santé, tout en gardant une bonne hygiène de vie afin de ne pas déstabiliser ou aggraver la pathologie. Pensez à ne pas rester assis trop longtemps. Levez-vous régulièrement au moins une fois toute les heures, marchez même à l'intérieur de votre appartement...

Pour des raisons de sécurité, la survenue d'un état fébrile ou de signes cliniques suspects de Covid-19 (fièvre, fatigue, toux sèche...) induira le repos sportif et l'arrêt de toute activité physique. Prenez soin de vous, continuez à pratiquer à domicile en respectant les consignes prodiguées lors de vos séances et n'hésitez pas à prendre conseils auprès des personnes compétentes qui vous accompagnent habituellement dans ces pratiques.

N'en faites pas trop, ne dépasser pas vos limites habituelles.



Avec le ministère des Sports, faire du sport chez soi, c'est facile !



Pour vous aider à mettre en place dans votre quotidien une activité physique régulière chez vous, des nombreuses initiatives ont été mises en œuvre. Le Ministère des Sports a mis en ligne les recommandations relatives à la pratique d'activités physiques et sportives, au temps passé assis et comment adapter ses recommandations à la situation exceptionnelle du confinement de la population.

Lien recommandations de l'AP et du temps assis par le Ministère des Sports :

<http://www.sports.gouv.fr/accueil-du-site/actualites/article/coronavirus-covid-19-avec-le-ministere-des-sports-faire-du-sport-chez-soi-c-est>

Le Ministère des Sports a également accordé son haut patronage aux plateformes numériques Be Sport, My Coach et Goove.app dont les contributions correspondent à des critères de qualité vérifiés. Ces acteurs se sont engagés à proposer gratuitement à tous les publics leurs supports conçus par des professionnels du sport, de la santé et de l'activité physique adaptée.

Des séances d'entraînement variées à base d'exercices cardio, de renforcement musculaire, de proprioception, de massages, d'étirements et des mouvements fondamentaux sont notamment proposées en accès libre sur les différentes plateformes (mobile, tablette et ordinateur).

Lien vers le descriptif des applications :

<http://sports.gouv.fr/IMG/pdf/appsportszoomsur-2.pdf>

Liens vers les applications :

Be Sport (disponible sur Apple Store et Google Play) :

<http://besport.com>

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

<https://www.activiti.fr/app/>

Goove app (web-application disponible sans téléchargement) :

<https://www.goove.app/free-access/themes>

« Bougez, chez vous », le message de la Ministre des Sports, Roxana Maracineanu :

<https://www.facebook.com/watch/?v=2657862634539110>

Les Fédérations sportives se sont également mobilisées en proposant à leurs pratiquants qui ne peuvent plus exercer leurs disciplines, des solutions numériques dédiées.

Lien vers le document sur les initiatives des fédérations sportives :

<http://sports.gouv.fr/IMG/pdf/applicationsportlistefedes.pdf>



Faire du sport à la maison en ligne



Faire du sport à la maison en ligne !

De nombreuses applications en téléchargement gratuit et des sites internet proposent aujourd'hui des contenus accessibles pour faciliter la pratique d'activités physiques à domicile.

Que ce soit pour vous dépenser, pour vous muscler, pour faire attention à votre poids, pour vous détendre, que vous soyez pressés, en famille ou en situation de handicap, vous trouverez via le lien ci-dessous, l'application qui vous convient pour ne pas rester inactif !

[Consulter la liste](#)

Gardez la forme avec le PRIF !

Un programme d'activité physique proposé par le PRIF avec ADAL/PRIM'ADAL et HAPPYVISIO

(Présentation Éditeur)

" Pendant la période du confinement, trois partenaires s'associent pour vous proposer des séances d'activités physiques particulièrement adaptées, en Visio !

Equilibre et renforcement musculaire sont au programme avec du petit matériel (petites bouteilles, paquets de pâtes, balais ou chaise...) que vous possédez certainement.

Que vous soyez débutant ou non, quel que soit votre âge mais surtout si vous êtes sénior, ces séances sont pour vous en direct ou en replay !

Alors, rendez-vous sur le site www.happyvisio.com et inscrivez-vous en entrant le code partenaire « ENSEMBLE » ! "

[Gardez la forme avec le PRIF](#)



Pendant le confinement le CDOS de la Marne reste actif et encourage à pratiquer une activité physique

Pour ce faire, il rappelle les recommandations du Ministère des Sports, les bonnes pratiques avant de commencer une APS et donne une liste de liens



des fédérations, des champion(ne)s, des clubs et des éducateurs sportifs qui se mobilisent pour vous aider à bien bouger.

« Même dans cette période de confinement, nous avons tous besoin de maintenir une activité physique quotidienne ! C'est bon pour le corps, le moral et le système immunitaire si l'activité est pratiquée de manière ludique et sécurisée.

En attendant de retrouver vos activités favorites dans votre club sportif, voici quelques trucs et astuces pour bien bouger à la maison. En ce moment particulièrement, pratiquez toujours une activité adaptée à votre niveau sans prendre de risque, et en respectant les recommandations officielles. » (Présentation Editeur)

N'hésitez pas à consulter leur site internet qui est une mine d'or pour pratiquer sereinement et en toute sécurité de l'activité physique chez vous.

[Site du CDOS 51](#)



« A Mon Rythme », même pendant le confinement avec l'UFOLEP AURA

(Présentation Editeur)

" Dans le cadre de son dispositif "A Mon Rythme", l'UFOLEP AURA vous propose durant cette période qui nous demande de la patience trois modules par jour afin de garder la forme ! "Retrouvez chaque jour sur leur site internet :

- Un défi renforcement musculaire
- Des conseils alimentaires en lien avec le confinement
- Des étirements pour se détendre après une journée enfermée

[UFOLEP AURA](#)

Enquête - L'activité physique pendant le confinement

Pour enrayer la progression de l'épidémie de Covid-19 et protéger les personnes vulnérables, les autorités ont pris des mesures collectives de distanciation sociale et de confinement sur l'ensemble du territoire. L'activité physique n'est plus possible en groupe, nos déplacements sont réduits, et l'activité physique individuelle est limitée, imposant pour la majorité d'entre nous à nous adapter à ce nouveau mode de vie.

Alors que le maintien d'une activité physique régulière et la limitation du temps passé assis sont deux comportements essentiels pour rester en bonne santé durablement, le risque est que l'activité physique diminue au profit d'encore plus de temps assis (pour télétravailler, lire, regarder un film...). (Présentation Editeur)

L'ONAPS a besoin de vous et vous invite à prendre part à une étude sur l'activité physique pendant cette période de confinement. Cette étude est très importante car, elle va permettre de mieux comprendre comment l'activité physique que vous pratiquez habituellement est affectée par la crise actuelle et le confinement. Merci de bien vouloir y répondre !

[Enquête Onaps](#)



Retrouvez toutes les actus "sport santé" sur notre site Internet !

Actualité, Bulletins de veille, Ressources documentaires, Information du réseau...

[C'est parti !](#)

Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Être
CREPS Vichy-Auvergne
2 route de Charmeil - BP 40013
03321 BELLERIVE-SUR-ALLIER Cedex
04 70 59 52 79
pole-sante@creps-vichy.sports.gouv.fr
pole-sante.creps-vichy.sports.gouv.fr



Directeur de la publication : Jacques Bigot | Création graphique : Christelle Bayon
Crédit photos : CanStockPhoto et partenaires | CREPS Auvergne-Rhône-Alpes / Vichy

Version en ligne | [Vie privée et mentions légales](#) | Si vous ne souhaitez plus recevoir cette newsletter, cliquez simplement sur le lien suivant Se désabonner.
©2018 Pôle Ressources National Sport-Santé-Bien-Être. Tous droits réservés.