



Coronavirus COVID-19 : Avec le Ministère des Sports, faire du sport chez soi, c'est facile !

Une pratique minimale d'activités physiques dynamiques

1 h/jour pour les enfants et les adolescents

30 mn/jour pour les adultes

Réaliser plusieurs fois par semaine des activités variées qui renforcent les muscles et améliorent la souplesse et l'équilibre



Une pratique minimale d'activités physiques dynamiques

Réduire son temps passé en position assise ou allongée et rompre ces périodes prolongées par de la marche ou des étirements idéalement toutes les heures



Pour maintenir une pratique régulière, de nombreux exercices ne nécessitent pas de machine ou autres équipements sportifs

Se lever régulièrement

Marcher ou s'étirer toutes les 2 heures

Lorsque vous téléphonez, marchez !

Utiliser le mobilier pour le renforcement musculaire ou les étirements



Pour maintenir une pratique régulière, de nombreux exercices ne nécessitent pas de machine ou autres équipements sportifs

Les tâches ménagères (nettoyer, balayer...) sont des activités physiques !

Faire des activités que vous avez l'habitude de reporter (bricolage, jardinage...)



Pour maintenir une pratique régulière, de nombreux exercices ne nécessitent pas de machine ou autres équipements sportifs

Faire quelques activités qui favorise l'équilibre dynamique ou bien les exercices de posture (sur une jambe, sur la pointe des pieds...)

Si vous en avez un, profitez de votre jardin en vous activant

