



# **OMNISPORTS : 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 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, Activiti et Goove.app dont les contenus correspondent à des critères de qualité vérifiés.

Avec cette reconnaissance, ces acteurs, déjà fortement

impliqués auprès du mouvement sportif, se sont engagés à proposer gratuitement, pendant toute la durée de la crise sanitaire, 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 My Coach**

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)

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.

Retrouvez des idées et des conseils pour pratiquer une activité physique à domicile sur les plateformes du Ministère des Sports :

Site internet : <http://sports.gouv.fr/>

Twitter : @Sports\_gouv

Instagram : @sports.gouv

Facebook : [sports.gouv.fr](https://www.facebook.com/sports.gouv.fr)

Toutes les informations sur le covid-19 : [www.gouvernement.fr/info-coronavirus](http://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)