



SPORT



## L'activité sportive reste indispensable

Pendant le confinement, l'activité sportive reste indispensable : privilégiez les contenus approuvés par le Ministère des Sports.

*Publié le 09 avril 2020*

Le monde traverse actuellement une crise sanitaire sans précédent, obligeant les populations à un confinement qui chamboule considérablement nos repères et nos modes de vie. De ce fait, la pratique des activités physiques et sportives, reconnue comme facteur de santé et de bien-être, a été réduite au plus simple exercice physique autorisé dans un périmètre d'un kilomètre autour de son domicile et dans la limite d'une heure quotidienne. Fort de ce constat, de nombreux opérateurs proposent aujourd'hui des programmes d'activités physiques adaptés à une pratique « à la maison ».

Devant la multitude d'offres circulant, notamment sur les réseaux sociaux, le Conseil départemental de la Dordogne et le Comité départemental olympique et sportif s'associent et vous recommandent deux plateformes numériques, labellisées par le Ministère des Sports, dont les contenus correspondent à des critères de qualité vérifiés et approuvés par des spécialistes :

- › Activiti by My Coach (disponible sur Apple Store et Google Play)
- › Goove app (web-application disponible sans téléchargement)



Ces deux outils vous permettront ainsi d'initier, de maintenir ou d'approfondir une pratique physique individuelle, adaptée et sécurisée, accessible au plus grand nombre, tout en respectant les consignes de confinement.