

En cette période de (re)confinement, il est parfois compliqué de rester actif et de se maintenir en forme en restant chez soi. Pour remédier à cela, le Ministère des Sports à créé bougezchezvous.fr. Cette web application gratuite permet à chacun(e) de s'adonner à un peu d'exercice depuis son domicile.

Pour se détendre, se muscler ou se défouler

Le fonctionnement de cette plateforme est simple. Les utilisateurs doivent dans un premier temps renseigner leur profil, en indiquant leurs disponibilités pour pratiquer du sport et pour quelle raison ils souhaitent veuler se donner du temps pour prendre soin de d'eux. Trois choix sont proposés : pour se détendre, se muscler ou se défouler.

« Un application instructive et ludique »

Une fois le profil complété, le site vous invite à parcourir divers articles présentant des conseils pour répondre à vos objectifs, mais également, des vidéos de séances pouvant être réalisées à la maison. Cette plateforme est très intéressante pour découvrir de nouvelles idées d'activités et se renseigner sur ce qui est possible de faire chez soi ou dans un rayon de 1 km. Elle est facile à utiliser, ce qui permet d'accéder aisément aux contenus.



Julie, une utilisatrice de 20 ans, apprécie l'initiative : **« ce site est instructif et ludique car en plus d'encourager à la pratique sportive, il donne des clés pour apprendre dans beaucoup d'autres domaines (corps humain, culture...). Tout ce que l'on peut lire ou mettre en pratique pendant ce confinement, on pourra l'utiliser une fois cette**

période terminée. »

Corentin Le FLOCH.

Photos : captures d'écran du site.

#RestezPrudents



Séances d'étirement de 15 minutes pour vous relaxer

avec étirements

Commencez la journée avec énergie et dynamisme

13/05/2020



Et après ? Comment rester actif après le déconfinement

conseils pour tous

Les prochaines semaines vont être clé pour ne pas perdre vos nouvelles bonnes habitudes !

11/05/2020



Essayez le deuxième entraînement du basketteur Cyril Julian

conseils pour tous

Prête à relever le défi ?

09/05/2020



4 jeux simples et amusants pour bouger en famille

avec des enfants

A la recherche d'idées ludiques pour faire bouger vos enfants ?

07/05/2020

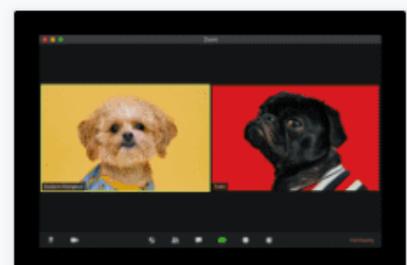


Défi du week-end : j'escalade la tour Eiffel (dans mon salon)

conseils pour tous

Pensez-vous pouvoir grimper 1 665 marches ce week-end ?

07/05/2020



Le secret du jour : comment faire du sport pendant une réunion téléphonique ?

conseils pour tous

Nos conseils pour profiter des réunions un peu longues pour faire du sport...

06/05/2020



Partager :

- [Cliquez pour partager sur Twitter\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Facebook\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Google+\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)