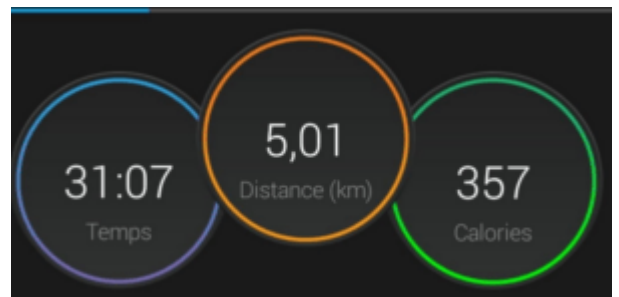


**En cette période de confinement, la pratique sportive des Français est limitée à l'espace du foyer et il est impossible de sortir pour faire son traditionnel footing. Pratiquant moi-même la course à pieds, je pense que d'autres alternatives existent pour ne pas rester inactif chez soi.**

### « Comment courir en appartement ? »

Peu importent les circonstances, il est toujours possible de faire son footing habituel, même dans 25 m<sup>2</sup>. C'est le challenge que s'est lancé l'athlète française, spécialiste de la course de fond, **Fadouwa Ledhem** le dimanche 22 mars 2020 en créant le championnat de France du 5 km en confinement. Les règles sont simples : courir dans un huis clos allant de 10m<sup>2</sup> à 30 m<sup>2</sup>, puis poster son footing sur Instagram avec le hashtag [#championnatdefrance5kmduconfinement](#).

Pour ma part, je ne m'imagine pas courir sur place pendant 20 minutes minimum. Malgré cela, l'idée n'en demeure pas moins originale et amusante ! D'ailleurs, la course à pieds chez soi n'est pas la seule activité sportive à pratiquer, **il est aussi possible de réaliser des séries de fitness cardio en montant et descendant ces escaliers**. Pour ceux qui ont la place, une autre solution existe : pédaler sur un vélo d'appartement, ou encore, courir sur un tapis de course.



« Regarder des lives Instagram, YouTube ou la TV »



Aujourd'hui, plusieurs plateformes, comme YouTube et Instagram, mais aussi des chaînes télévisées, proposent de nombreuses séries d'entraînements sportifs. On y retrouve parfois un coach qui propose un cours en direct.

Pour avoir testé, je préfère les séances proposées en direct sur Instagram. Moins « clichés » et plus motivants, **on se sent bien accompagné** pour réaliser correctement nos exercices. De plus, on peut lire les commentaires amusants des autres personnes qui s'entraînent et qui sont aussi en train de souffrir. Plusieurs marques sportives laissent à chacun le droit de choisir ce qu'il veut travailler via leur page Instagram.

### « **Faire des exercices de renforcement musculaire, de gainage** »

Les exercices de gainage sont les plus simples à mettre en place. Pas besoin de matériel et 2 m<sup>2</sup> suffisent.

Tous les jours, je consacre 5 minutes de mon temps libre à des exercices de gainages. Ce confinement peut être notre allié pour rester en forme.

### **Lancement de l'opération #BougezChezVous**

Dans la même optique, le mouvement sportif français (Ministère des Sports, CNOSF, Comité Paralympique et Sportif Français, Paris 2024) a lancé le 26 mars dernier l'opération **#BOUGEZCHEZVOUS**

**Le Ministère des Sports** propose également en ligne un **kit** pour pouvoir pratiquer des activités sportives à son domicile.



**Texte : Corentin LE FLOCH.  
Photos : Camille Laucagne.**



**#BOUGEZCHEZVOUS**

**La Ville du Mans est labellisée #TerredejeuxParis2024**



[www.sports.gouv.fr](http://www.sports.gouv.fr)



## **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+\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)