Activité physique : quelles nouvelles mesures ?

Suite aux différentes étapes d'assouplissement du confinement annoncées par le Président de la République, les mesures applicables en matière de sport à ce jour sont les suivantes : la pratique sportive libre des adultes constitue un motif dérogatoire de sortie sous réserve d'être muni d'une attestation. Elle se pratique sans masque, de manière individuelle. Toute pratique sportive collective est exclue. Elle n'est possible que dans l'espace public, l'ensemble des équipements étant fermés sauf pour les publics prioritaires.

Ces mesures vont évoluer à partir du samedi 28 novembre. Les Français pourront bénéficier non plus d'une, mais bien de trois heures de promenade quotidienne ou d'activité physique. La limite d'un kilomètre autour du domicile sera levée et remplacée par un rayon de 20 kilomètres.

Pour en savoir plus sur les modalités en vigueur à partir du 28 novembre, consultez le site dédié : https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus

Attestation de déplacement dérogatoire

Pour permettre la continuité de l'activité pour les sportifs professionnels et de haut niveau et les éducateurs sportifs professionnels, il existe une attestation de déplacement dérogatoire (activité de sport de haut niveau, formation universitaire ou professionnelle aux métiers du sport, pratique sportive adaptée).
Elle est également valable pour les personnes dont l'utilité est particulièrement reconnue de faire du sport comme les personnes diabétiques : il est alors possible d'aller à plus de 1 km et pour plus de 1 heure dans le cadre de la pratique sportive adaptée munies d'une prescription médicale.

Téléchargez l'attestation dérogatoire de déplacement du Ministère chargé des Sports

N.B. Cette attestation est cependant susceptible d'évoluer pour tenir compte des derniers changements.

Sport à domicile

Le ministère des Sports a mis à la disposition du grand public la nouvelle webapplication BougezChezVous.fr. Cette plateforme permettra à chacun d'accomplir ses objectifs sportifs en bénéficiant de rappels quotidiens, à l'horaire que l'utilisateur aura préalablement défini, ainsi que des conseils et contenus. Le ministère des Sports souhaite que cette période soit l'occasion pour chacun d'inscrire durablement des rituels sportifs dans son quotidien et lutter contre ce le fléau de la sédentarité.

https://www.mangerbouger.fr/

Bougez avec Siel bleu*

- Les séances du matin avec Bon pied matin

(Séance du 26/11)

- Les séances sur la chaine YouTube de Margot, enseignante en activité physique adaptée avec laquelle nous avions fait une séance en live lors du premier confinement :

https://www.youtube.com/channel/UCR801G2E9G4r0iNzIbOGBWw

- Sur le site de Siel bleu : https://www.sielbleu.org/

** Le Groupe Associatif Siel Bleu a pour objectif la prévention santé et l'amélioration de la qualité de vie des personnes fragilisées, grâce à un outil : l'Activité Physique Adaptée. A la différence du « sport » - qui se rattache aux notions de performance et de compétition, l'Activité Physique Adaptée, ce sont des exercices en adéquation avec les besoins et les capacités des personnes.*

Vous pouvez également retrouver les vidéos Live de la Fédération sur l'activité physique et l'équilibre alimentaire en suivant ce lien :
https://www.youtube.com/playlist?list=PLPSn7UuJx_FXQypP-sNxRWAdENquIjlUG

A lire aussi :

Notre actualité "Activité physique et diabète de type 2 "