MINISTÈRE
DES SPORTS

Liberté
Égalité
Fraternité

Faire du sport à la maison en ligne

De nombreuses applications en téléchargement gratuit et des sites internet proposent aujourd'hui des contenus accessibles pour faciliter la pratique d'activités physiques à domicile.

Outre les applications Be Sport, My Coach et Goove app avec lesquelles un partenariat a été conclu afin de proposer gratuitement des séances d'entraînement, le ministère des Sports vous recommande également :

POUR VOUS DÉPENSER

Adidas Training by Runtastic

L'application propose des plans d'entraînement courts, variés, efficaces à faire à la maison et adaptés aux objectifs de chacun, qu'il s'agisse de sculpter son corps, se remettre en forme ou brûler des graisses.

Disponible sur App Store et Google Play : https://www.runtastic.com/fr/

FizzUp

Cette application de coaching en ligne soutenu par le ministère de l'enseignement supérieur et de la recherche permet de suivre un programme sportif personnalisé à domicile et sans matériel directement depuis son smartphone.

Disponible sur App Store et Google Play : https://www.fizzup.com/fr/

Nike Training Club

L'application propose à ses utilisateurs des programmes de plus de 100 entraînements spécifiques utilisant uniquement le poids du corps ou toute une gamme d'équipements, quel que soit votre niveau de forme, avec des conseils personnalisés et des vidéos éducatives.

Disponible sur App Store et Google Play : https://www.nike.com/fr/ntc-app

30 jours fitness challenge

Conçu par un coach professionnel de fitness, le défi fitness 30 jours aide à améliorer la forme physique et la santé sur la base de critères fondés scientifiquement avec des exercices à faire à la maison, adaptés à tout le monde et à n'importe quel moment.

Disponible sur App Store et Google Play.

101 Fitness

101 Fitness propose plus de 200 sessions créés par des professionnels et réparties selon vos objectifs personnels et votre disponibilité, avec une approche nutritionnelle ainsi qu'un blog afin de vous aider à améliorer vos résultats et votre qualité de vie.

Disponible sur App Store et Google Play : https://www.101fitness.org/fr/

Move Your Buddy

Suivez gratuitement et à distance le programme «Bougez chez vous» avec en live des cours adaptés (cours de sport, conseils & ateliers bien-être), des conférences (nutrition, gestion du stress...) avec des coachs diplômés et participez à des tournois en ligne...

Disponible sur App Store et Google Play : https://get.moveyourbuddy.io/BougezChezVous

Vivoptim

Avec Vivoptim, chaque utilisateur, quel que soit son état de santé, bénéficie d'un accompagnement de professionnels de santé adapté à son profil et de la création d'un plan santé personnalisé. À partir d'exercices vidéo réalisés par les professionnels de la Maison Sport Santé « Mon Stade », Vivoptim permet à chacun de se constituer son propre circuit d'entrainement à domicile en toute sécurité. À l'utilisateur de varier l'intensité, la durée et les temps de récupération, en suivant les recommandations.

Retrouvez les exercices et conseils sur : https://tinyurl.com/un4npot

POUR VOUS MUSCLER

Freeletics

L'application propose un programme d'entraînement sur-mesure, adapté à votre emploi du temps, vos capacités physiques et vos objectifs (perte de poids, musculation, remise en forme...) avec des exercices au poids du corps qui peuvent être réalisés à très haute intensité pour les plus aguerris.

Disponible sur App Store et Google Play : https://www.freeletics.com/fr/

Hercule App

Tel un coach sportif, Hercule vous accompagnera tout au long de votre programme de fitness musculation, à la maison pour perdre du ventre, prendre du muscle, ou tout simplement maigrir rapidement. Vous pourrez suivre vos progrès facilement sur ce carnet de musculation tout équipé.

Disponible sur Google Play : https://entrainement-sportif.fr/

Proposé par Bruno Chauzi, professeur d'EPS en disponibilité, ce site internet propose notamment un programme spécial de musculation complet, adapté à la période actuelle, à réaliser chez soi sans équipement.

https://www.equilibre-fitness.fr/

Le site offre ses cours de sport en ligne pendant la période de confinement afin de permettre à tous de continuer une activité physique encadrée par des pros du fitness à domicile et gratuitement.

https://www.l-appart.net/actualites/le-sport-continue-a-l-appart

Cette plateforme propose une série entraînements gratuits dans 8 catégories pour vous aider à rester actif et à vous entraîner à la maison !

POUR FAIRE ATTENTION À SON POIDS

8fit

Des plans d'entraînement simples à effectuer chez soi et sans équipement accompagnés de recettes conçues par des nutritionnistes pour concocter des plats sains et personnalisés.

Disponible sur App Store et Google Play : https://8fit.com/fr/

Samsung Health

Outre des programmes d'exercices et des vidéos pour perdre du poids ou développer sa musculature, Samsung Health suit votre activité physique, votre alimentation, votre état de stress, votre fréquence cardiaque et votre sommeil, afin de vous proposer des conseils adaptés.

Disponible sur App Store et Google Play :

https://www.samsung.com/fr/apps/samsung-health/

POUR VOUS DÉTENDRE

Daily Yoga

Daily Yoga vous propose plusieurs sortes d'entraînement, que ce soit l'initiation au Yoga, la perte de poids, améliorer ses compétences, ou même soulager le stress. Les débutants en yoga trouveront notamment différents cours guidés pour les aider à apprendre les bases.

Disponible sur App Store et Google Play : https://www.dailyyoga.com

POUR LES PRESSÉS

Seven : 7 minutes d'exercice rapide à la maison

Les entraînements proposés par Seven, sans aucun matériel nécessaire, ont pour objectif de procurer un maximum de bénéfices en le moins de temps possible grâce aux programmes personnalisés pour retrouver la forme, perdre du poids ou devenir fort.

Disponible sur App Store et Google Play.

7 minutes work out

Cette application propose un programme d'exercices complet qui permet de perdre du poids et améliore la fonction cardiovasculaire en seulement quelques minutes par jour avec 12 exercices de 30 secondes et des pauses de 10 secondes entre chaque.

Disponible sur Google Play.

Sworkit Coach Personnel

Simple et facile d'utilisation, cette application propose des entraînements gratuits et personnalisés en vidéo, adaptés à tous permettant d'atteindre ses objectifs de fitness, sans nécessité d'équipement spécifique, avec des exercices entre 5 et 60 minutes.

Disponible sur App Store et Google Play.

POUR TOUTE LA FAMILLE ET/OU LES ENFANTS

Actibloom.com

La plateforme propose une série de vidéos ludo-pédagogiques en motricité que vous pouvez réaliser avec vos enfants (3-12 ans) avec ou sans matériel dans un espace réduit.

https://www.actibloom.com/programmes/periscolaire/videos?field_categorie_periscolaire_tid=180

USEP

L'Union sportive de l'enseignement du premier degré (USEP) propose un défi-récré réalisé en collaboration avec l'athlète Christophe Lemaitre, une situation de défi athlétique à mettre en œuvre dans un espace de 4 m2, pour tous les âges et tous les niveaux.

https://usep.org/index.php/2018/01/20/la-boite-a-defis-recre/

Vous pouvez également retrouver un fichier regroupant des jeux traditionnels de tous les continents pour les enfants de 3 à 12 ans sur l'adresse :

https://usep.org/wp-content/uploads/2019/09/Jeuxtraditionnels.zip

POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Fédération française handisport

La Boccia est une discipline pratiquée au niveau compétitif par les sportifs en situation de handicap qui s'apparente à de la pétanque jouée en intérieur avec des balles en cuir. La fédération française handisport propose 31 fiches exercices permettant de mettre en œuvre 6 séances de boccia adaptées à des sportifs possédant un niveau de pratique initiation. Les ateliers sont ludiques et pédagogiques et peuvent se pratiquer dans des espaces réduits.

https://boccia.handisport.org/formations/

ou https://extranet.handisport.org/docs/documents/doc-2676.pdf

La FFH a également développé une série de fiche pédagogiques sur des pratiques dont certaines peuvent également se pratiquer à domicile :

http://www.handisport.org/la-mallette-pedagogique/

POUR VOUS ÉVADER

Kiplin

Kiplin propose gratuitement une application permettant à chacun de faire un peu d'activité physique de façon ludique et en lien avec les autres sous la forme d'un « Tour du Monde connecté » où chaque mouvement compte ! Téléchargez l'application, créez votre compte, rejoignez #bougezchezvous dans l'onglet animation avec le code d'accès CHEZVOUSK1 et constituez votre équipe.

Disponible sur App Store et Google Play : https://www.kiplin.com

Kinomap

L'application propose des parcours en vidéos alliant des routes touristiques aux parcours les plus exigeants en passant par les cols mythiques pour transformer les séances d'entraînement à domicile sur home trainer, vélo d'appartement ou elliptique en sorties ludiques et sportives à travers le monde.

Disponible sur App Store et Google Play : https://www.kinomap.com/fr/