

# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SE PRATIQUE À COMPTER DU DÉCONFINEMENT :

- En appliquant les gestes barrières pour soi comme pour les autres.



*Se laver très régulièrement les mains*



*Tousser ou éternuer dans son coude*

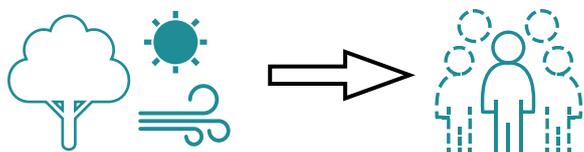


*Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter*



*Saluer sans se serrer la main, arrêter les embrassades*

- Sans la restriction d'une heure appliquée durant la période de confinement.



**En plein air de manière individuelle en respectant :**

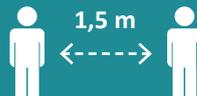
- Les règles de distanciation physique adaptées à une pratique en extérieur :



*10 mètres pour des activités de vélo ou de jogging*



*5 m pour la marche rapide*

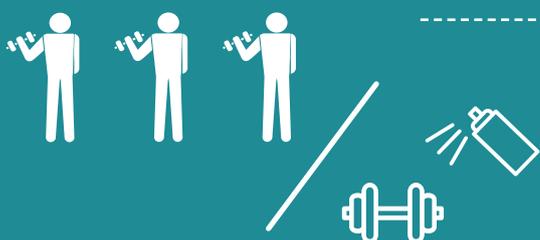


*1,50 m en latéral entre deux personnes*

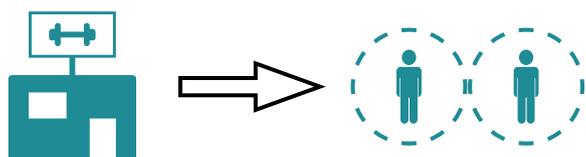


*4 m² par personne pour les autres activités : yoga, fitness par exemple*

- Les recommandations du port d'un masque pour l'exercice d'intensité faible à modérée. Le port du masque est incompatible avec les exercices intenses, mais doit être porté juste avant le début et juste après l'arrêt de la pratique ;



- L'utilisation d'un matériel personnel ou désinfecté avant et après usage.



**Eventuellement en milieu intérieur en tenant compte des capacités d'organisation, de ventilation et de respect d'une distance physique suffisante**

Il existe des outils et des plateformes spécialisées dans l'activité physique qui vous proposent des contenus gratuits. **Accédez-y grâce au QR Code ci-contre :**

**Ou par le lien :** [http://sports.gouv.fr/IMG/pdf/appsportzoomsur\\_v2.pdf](http://sports.gouv.fr/IMG/pdf/appsportzoomsur_v2.pdf)

