

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

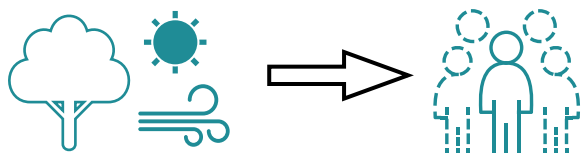


Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter



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



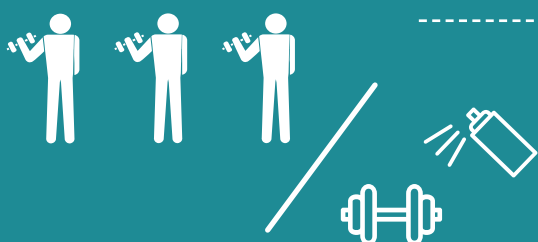
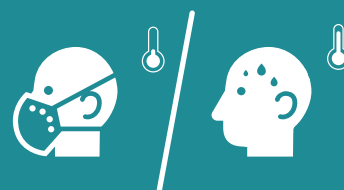
1,50 m en latéral entre deux personnes



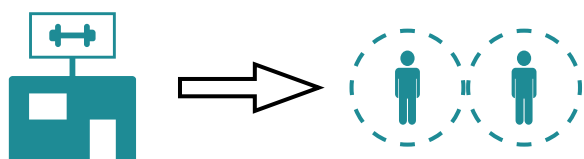
4 m²

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

