

L'ÉQUIPE - Tous sports - Coronavirus

Ce que l'on peut faire ou ne pas faire en matière d'exercice physique pendant la période de confinement



Courir une demi-heure en terrain connu et en respectant les distances de sécurité, c'est possible. (P. Lahalle/L'Équipe)

Malgré le confinement, les Français ont l'autorisation de faire de l'exercice physique, tout en respectant les consignes de sécurité. Le point sur ce qui est autorisé, ou pas.

Depuis mardi midi, [les déplacements sont interdits sauf cas exceptionnels, a annoncé le gouvernement](#). « Faire de l'exercice physique uniquement à titre individuel autour du domicile et sans aucun rassemblement » en est un. « *C'est important que le président ait mis cette consigne parmi les motifs possibles*

de sortie parce que c'est un message de santé public lancé à tous », estime Roxana Maracineanu, la ministre des Sports.

« Être confiné à la maison, avec seulement des commerces alimentaires ouverts, installé sur un canapé pour plusieurs jours, peut vite devenir problématique », poursuit Maracineanu pour qui « le sport et la culture vont être centraux dans la vie de nos concitoyens ».

Éviter les longs footings

Elle décrypte : « *Cela veut dire pouvoir se dégourdir les jambes, marcher un peu à côté de chez soi, en respectant strictement les consignes de sécurité c'est-à-dire les distances, ne rester que dans une cellule familiale, ne pas échanger avec d'autres personnes, même les amis d'entraînement habituel ou un couple avec qui on part faire du vélo. Quand on voit des gens qui se regroupent dans un parc quand il fait beau pour jouer au foot, c'est aujourd'hui irresponsable et désormais interdit* », estime-t-elle.

« On peut aller marcher, courir si on veut **mais il ne faut pas s'éloigner de son domicile trop longtemps et ne pas oublier son attestation**.

[Mais il n'est plus question d'une sortie en vélo, d'un long footing en forêt ou de faire un match de foot](#), détaille l'ancienne championne du monde de natation.

« **Il faut faire du sport sans se mettre en danger et sans mettre en danger les gens autour de nous**. Cela veut dire un circuit court et bien précis autour de chez soi avec la possibilité pour les sportifs, dans un lieu qu'ils connaissent et qui est sécurisé, de pratiquer une activité plus poussée à leur niveau, poursuit-elle. Dans cette période, il est essentiel pour le bien-être physique et moral de maintenir une activité quotidienne chez soi. C'est nécessaire et possible en respectant les consignes sanitaires », conclut la ministre.

publié le 18 mars 2020 à 15h43 mis à jour le 18 mars 2020 à 15h49