

L'activité physique pendant la pandémie de COVID-19

L'activité physique est un élément important de la santé globale. Être actif peut aussi aider à améliorer la santé mentale et à diminuer l'anxiété ou le stress pendant l'actuelle pandémie de COVID-19. Vous pouvez [respecter les recommandations en matière d'activité physique](#) (en anglais seulement) à l'extérieur ou à l'intérieur de la maison, sans équipement particulier ni grand espace.

Prendre l'air à l'extérieur est aussi important pour votre bien-être mental. Vous êtes encouragé à aller à l'extérieur tant qu'on n'exige pas que vous vous [isoliez](#) et que vous prenez des précautions de [distanciation physique](#) (en anglais seulement — p. ex., garder une distance d'au moins 2 mètres avec les autres personnes).

La pratique d'activités physiques est sécuritaire pour la plupart des gens. Consultez votre fournisseur de soins de santé ou un spécialiste en activité physique qualifié avant de devenir plus actif si votre santé vous préoccupe.

Consultez les suggestions énumérées ci-dessous pour des idées sur la façon de demeurer actif pendant la pandémie de COVID-19. Ces ressources sont présentées à des fins éducatives et informatives uniquement. Les renseignements offerts par ces ressources ne remplacent pas les conseils de votre fournisseur de soins de santé ni la consultation d'un spécialiste en activité physique qualifié.

Si vous avez des questions ou que vous souhaitez parler à un spécialiste en activité physique qualifié, composez le **8-1-1**.

Les adultes

Apprenez-en davantage sur les façons de faire des activités physiques pendant la pandémie et de visionner des vidéos d'exercices que vous pouvez pratiquer à la maison :

- [American College of Sports Medicine Exercise is Medicine: Staying Active During COVID-19](#) (en anglais seulement)
- [Fitness DVDs and Videos](#) (en anglais seulement)
- [Vidéos d'exercices ParticipACTION](#)
- [Organisation mondiale de la Santé \(OMS\) : Ayez une activité physique pendant la pandémie de COVID-19 — Questions et réponses](#)
- [Organisation mondiale de la Santé \(OMS\) : #HealthyAtHome \(en bonne santé à la maison\) : Activité physique](#)
- [YMCA Canada: YThrive Home](#) (en anglais seulement)

Les parents et les enfants

Trouvez des façons pour que vos enfants soient actifs à la maison :

- [Ace Fitness: What are some creative ways to keep my kids active indoors?](#) (en anglais seulement)
- [Actifs pour la vie — des ressources pour les parents et les enfants](#)
- [International Play Association Canada: Statement: Play in the time of COVID-19](#) (en anglais seulement)
- [Outdoor Play Canada: Should I go outside in the COVID-19 era?](#) (en anglais seulement)
- [Vidéos d'exercices ParticipACTION](#)

Les personnes âgées

Trouvez des façons de demeurer actif à la maison et visionnez des vidéos d'exercices conçus pour les personnes âgées :

- [Government of B.C. Move for Life!](#) (en anglais seulement)
- [McMaster University: Ways to stay active at home](#) (en anglais seulement)
- [University of British Columbia: Group-based Physical Activity for Older Adults](#) (en anglais seulement)
- [University of British Columbia: Choose to Move](#) (en anglais seulement)

Dernière mise à jour : Le 26 mai 2020