



MINISTÈRE
DES SPORTS

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Coronavirus COVID-19

Les fédérations françaises se mobilisent pour le sport à domicile



Retrouvez toutes nos infos sur :

sports.gouv.fr



Les fédérations sportives pensent aussi à leurs pratiquants qui ne peuvent plus exercer leurs disciplines à l'extérieur pendant cette période exceptionnelle que connaît notre pays en leur proposant des solutions numériques dédiées.

Fédération Française d'Équitation	3
Fédération Française de Savate	4
Fédération Française de Surf	5
Fédération Française de Cyclisme	6
Fédération Française de Golf	7
Fédération Française d'Échecs	8
Fédération Française Handisport	9
Fédération Française de Ski	10
Fédération Française d'Haltérophilie-Musculation	11
Fédération Française de Lutte	12
Fédération Française de la Retraite Sportive	13
Fédération Française d'Aviron	14
Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire	15
Fédération Française de Gymnastique	16
Fédération Française du Sport d'Entreprise	17
Fédération Française d'Escrime	18
Fédération Française de Baseball et Softball	19
Fédération Française de Judo	20

Fédération Française d'Équitation

Le système Equivisio développé par la Fédération Française d'Équitation permet aux cavaliers via une structure équestre équipée de la caméra Equivisio, de prendre un cours avec un enseignant où que celui-ci se trouve.

Plus d'informations sur <https://www.equivisio.fr/>

EQUIVISIO
FORMATION ÉQUESTRE SANS LIMITES

Accès membre | Vous êtes cavalier | Vous êtes coach | Vous êtes une structure | Rechercher une structure | Commerce chevaux | Contact

PRÉSENTATION

Découvrez notre nouveau système de formation équestre à distance et en direct !

Equivisio permet, via une structure équipée de la caméra Equivisio, de prendre un cours avec un enseignant où qu'il se trouve en France ou à l'étranger ! Depuis chez lui, grâce à son PC (connecté à internet) et à un casque audio, le coach peut enseigner à distance, comme s'il était au milieu de la carrière, grâce à la qualité haute définition de la caméra Equivisio.

Une caméra est installée dans la structure du cavalier et est reliée à Equivisio. Le coach visionne sur son ordinateur et échange en direct avec le cavalier.

> En savoir plus

Une question?
+33 6 07 40 99 48
Nous écrire

COACHS STARS

> Découvrir tous nos coachs

- Serge CORNUT**
DRE
Entraîneur adjoint, chargé du dressage pour l'équipe de
- Michel AUTRAN**
DRE
Eduquer son cheval selon les principes académiques de
- Gwendolen FER**
CCE, CSO, DRE
Cavalière internationale de concours complet, Tarif : 70 00€

Se connecter
> Compte coach > Compte cavalier

Fédération Française de Savate

La Fédération Française de Savate propose sur sa chaîne youtube des vidéos courtes de routines d'échauffement réalisées par sa commission médicale, ainsi que des vidéos d'autres chaînes (ex. [GREGGOT.com](http://www.greggot.com)) reprenant des enchaînements de Savate boxe française.

À retrouver sur :

<https://www.youtube.com/watch?v=6bg9Fjr3HM8&list=PLf5Q9rEvXa3YaNore7KJJYxNLNaNcPjVw>

FF SAVATE boxe française & D.A.
4,1 k abonnés

ACCUEIL VIDÉOS PLAYLISTS COMMUNAUTÉ CHAÎNES À PROPOS

SAVATE boxe française
1329 vues · il y a 1 an
La fédération française de Savate boxe française regroupe 771 clubs en France.

Vidéos en ligne ▶ TOUT REGARDER

Vidéo	Titre	Vues	Temps
	La SAVATE BOXE FRANCAISE [LSF]	186 vues · il y a 3 semaines	2:04
	CANNE DE COMBAT [LSF]	263 vues · il y a 3 semaines	2:20
	LA SAVATE DEFENSE [LSF]	165 vues · il y a 3 semaines	2:13
	LA SAVATE FORME [LSF]	165 vues · il y a 3 semaines	2:26
	SAVATE BOXE FRANCAISE - Finale Monde F60 - 2019 / ...		15:38

Fédération Française de Surf

La Fédération Française de Surf propose sur son site internet une série de vidéo d'exercices de préparation physique générale (PPG) à poids de corps et sans appareil, qui peuvent être pratiqués par l'ensemble des sportifs, quel que soit leur discipline.

<https://www.surfingfrance.com/plans-d-entrainements.html>

The screenshot displays the website's header with navigation links (Labels, Sport Santé, Dopage, Citoyens, Calendriers, Partenaires, Presse, Contacts, Intranet, Espace Licencié) and logos for the Fédération Française de Surf, Banque Populaire, and Dacia. A secondary navigation bar includes links for 'SE LICENCIER', 'OÙ PRATIQUER?', 'LA FÉDÉRATION', 'ACTUS', 'COMPÉTITION', 'FORMATION', 'HAUT NIVEAU', and a search function.

The main content area features a breadcrumb trail: Accueil > Haut Niveau > Préparation Physique. The central heading is 'PRÉPARATION PHYSIQUE'. Below this, there are two columns of exercise thumbnails:

- SUP RACE : JEUNES**: A group of young surfers on a boat.
- SUP RACE : PERFORMANCE**: Two surfers on a boat.
- EXERCICE 1 - GAINAGE « LA PLANCHE » ...**: A person performing a plank exercise on a blue mat with a large grey exercise ball.
- EXERCICE 2 - GAINAGE « JAPAN PLANC...**: A person performing a plank exercise on a blue mat.

On the right side, there is a sidebar titled 'PARTENAIRES OFFICIELS' which lists 'BANQUE POPULAIRE' and 'DACIA'. At the bottom of the sidebar, the logo for 'L'ÉQUIPE' is visible.

Fédération Française de Cyclisme

La Fédération Française de Cyclisme a développé l'application Mycoach Vélo by FFC, qui propose notamment des exercices de préparation physique à domicile, avec et sans appareils.

Application disponible via <https://www.mycoachvelo.com>

The screenshot shows the landing page for the Mycoach Vélo by FFC application. At the top, there is a dark blue header with the 'mycoach by FFC' logo on the left, navigation links 'LA SOLUTION' and 'LES FONCTIONNALITES' in the center, and two buttons on the right: 'DISPONIBLE SUR Google Play' and 'Télécharger dans l'App Store'. The main content area has a white background with the heading 'À la rencontre d'un nouveau compagnon de route...' in a large, dark blue font. Below the heading is a paragraph of text describing the app's features. To the right of the text is a video player showing a dark interface with several icons and the text 'La licence numérique - My Coach Vélo by ...' and 'SIX FONCTIONNALITÉS POUR VOUS ACCOMPAGNER'. Below the text is a dark blue button with the text 'EN SAVOIR PLUS' and a right-pointing arrow. At the bottom, there is a dark blue footer with links for 'CGU', 'Mentions légales', and 'A propos' on the left, social media icons for Facebook, Twitter, Instagram, and YouTube in the center, a newsletter sign-up form with the text 'Newsletter : votre mail' and an 'OK' button on the right, and an 'Aide' button with a question mark icon on the far right.

mycoach
by FFC

LA SOLUTION LES FONCTIONNALITES

DISPONIBLE SUR Google Play

Télécharger dans l'App Store

À la rencontre d'un nouveau compagnon de route...

My Coach Vélo by FFC est l'application officielle qui vous accompagne dans votre pratique du cyclisme. Sous forme de tutoriels vidéo et de conseils d'experts, tout le savoir-faire de la FFC est disponible sur cette application mobile. Votre nouveau partenaire de route vous assiste au quotidien dans votre pratique avec notamment un accès à votre licence numérique FFC, recevable pour participer aux compétitions officielles. Cet outil rassemble également une multitude d'autres fonctionnalités qui faciliteront toutes vos pratiques : cyclisme sur route, BMX, VTT...

EN SAVOIR PLUS →

La licence numérique - My Coach Vélo by ...

SIX FONCTIONNALITÉS POUR VOUS ACCOMPAGNER

CGU Mentions légales A propos

Newsletter : votre mail OK

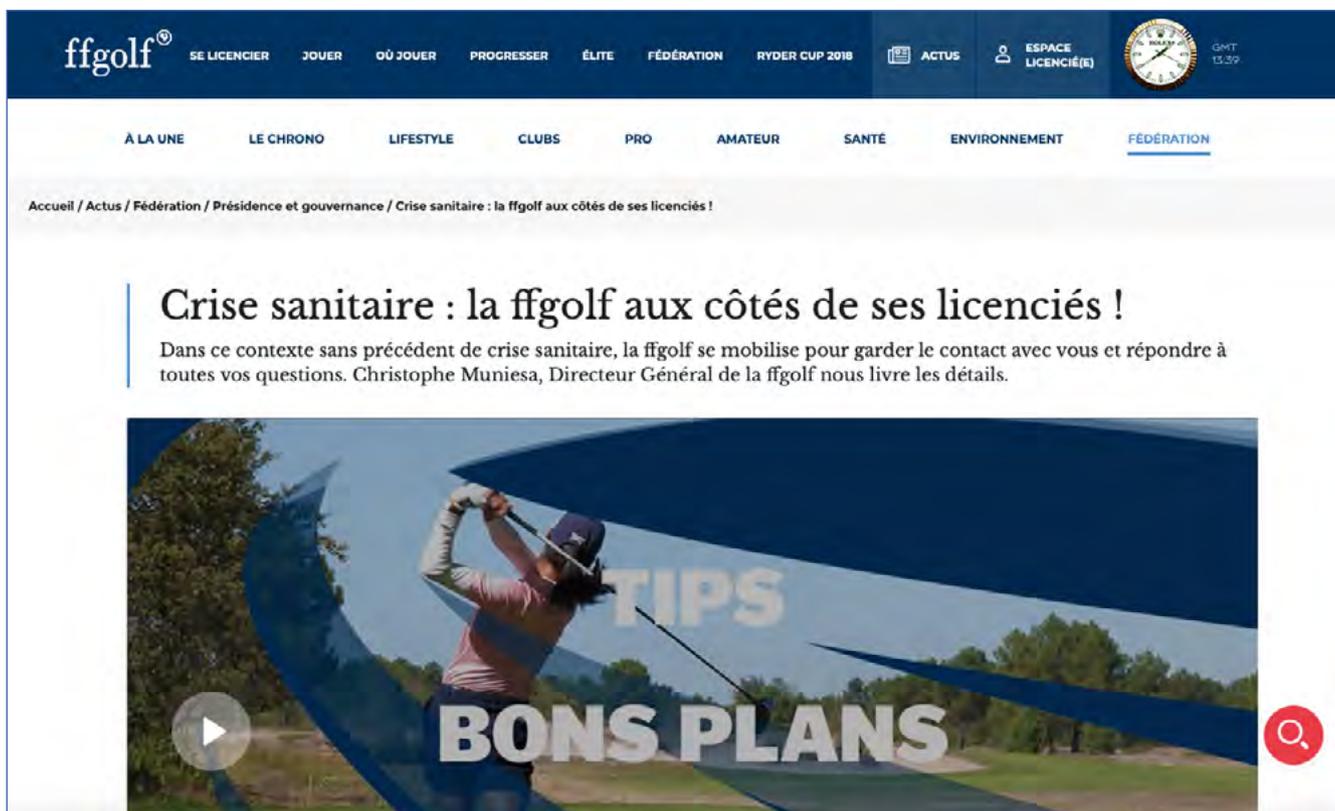
Aide

Fédération Française de Golf

Au travers de son site internet, la Fédération Française de Golf propose à ses pratiquants d'entretenir leur petit jeu à l'intérieur de leur domicile dans l'attente de la reprise !

Retrouvez le tuto sur

<https://www.ffgolf.org/Actus/Federation/Presidence-et-gouvernance/Crise-sanitaire-la-ffgolf-aux-cotes-de-ses-licencies>



The screenshot shows the website interface for ffgolf. The top navigation bar includes links for 'SE LICENCIER', 'JOUER', 'OÙ JOUER', 'PROGRESSER', 'ÉLITE', 'FÉDÉRATION', 'RYDER CUP 2018', 'ACTUS', 'ESPACE LICENCIÉ(E)', and a clock showing GMT 13:39. Below this is a secondary menu with 'À LA UNE', 'LE CHRONO', 'LIFESTYLE', 'CLUBS', 'PRO', 'AMATEUR', 'SANTÉ', 'ENVIRONNEMENT', and 'FÉDÉRATION'. A breadcrumb trail reads: 'Accueil / Actus / Fédération / Présidence et gouvernance / Crise sanitaire : la ffgolf aux côtés de ses licenciés !'. The main article title is 'Crise sanitaire : la ffgolf aux côtés de ses licenciés !'. The subtext states: 'Dans ce contexte sans précédent de crise sanitaire, la ffgolf se mobilise pour garder le contact avec vous et répondre à toutes vos questions. Christophe Muniesa, Directeur Général de la ffgolf nous livre les détails.' Below the text is a video player with a play button, a search icon, and the text 'TIPS BONS PLANS' overlaid on a background image of a golfer swinging a club.

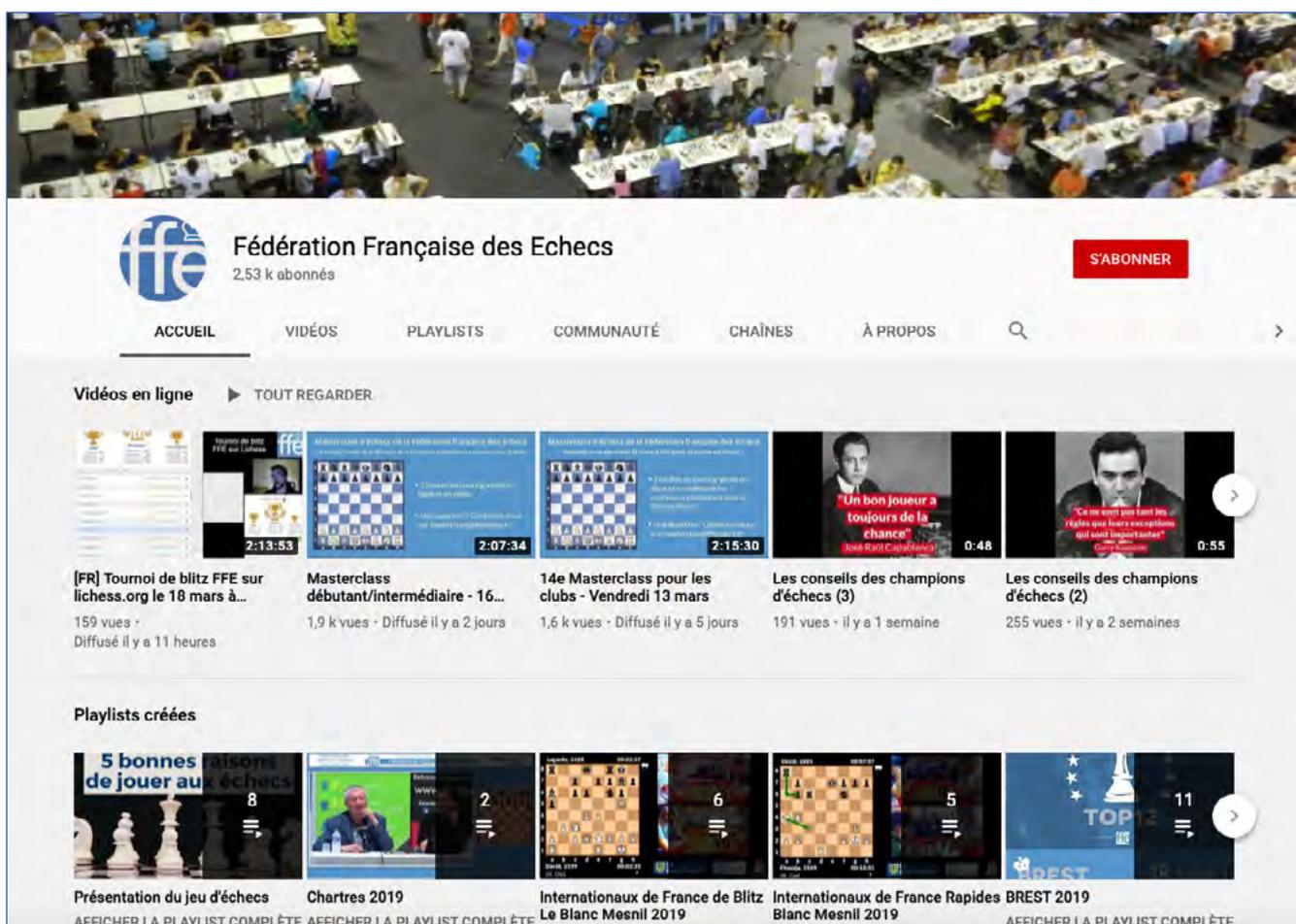
Fédération Française d'Échecs

La FFE a mis en place en cette période exceptionnelle :

- des masterclass gratuites le lundi soir à partir de 20h30 pour les débutants sur sa chaîne Youtube : <https://www.youtube.com/channel/UCn6wdVs-gSmZBJXSAWPzf7Q> et Twitch <https://www.twitch.tv/ffechechs> ;
- des masterclass gratuites le vendredi soir à partir de 20h30 pour les joueurs plus confirmés sur les mêmes adresses ;
- tous les mercredis soir à partir de 20h30 un grand tournoi en ligne ouverts aux licenciés et non licenciés sur la plateforme OpenSource, gratuite : <https://lichess.org/>
Le lien du grand tournoi sera disponible sur le site de la Fédération chaque semaine.
L'application Lichess est également disponible gratuitement sur mobile et tablette.

De nombreux sites permettent également d'apprendre à jouer gratuitement et de pratiquer en ligne ensuite, voici les liens des quatre plus grandes plateformes en français :

- <https://www.chess.com/lessons>,
- <https://www.europe-echecs.com/apprendre-les-echecs.html>,
- <https://chess24.com/fr/learn>, <https://lichess.org/learn#/>



ffe Fédération Française des Echecs
2.53 k abonnés

S'ABONNER

ACCUEIL VIDÉOS PLAYLISTS COMMUNAUTÉ CHÂÎNES À PROPOS

Vidéos en ligne TOUT REGARDER

Vidéo	Titre	Vues	Diffusé il y a
	[FR] Tournoi de blitz FFE sur lichess.org le 18 mars à...	159 vues	Diffusé il y a 11 heures
	Masterclass débutant/intermédiaire - 16...	1,9 k vues	Diffusé il y a 2 jours
	14e Masterclass pour les clubs - Vendredi 13 mars	1,6 k vues	Diffusé il y a 5 jours
	Les conseils des champions d'échecs (3)	191 vues	il y a 1 semaine
	Les conseils des champions d'échecs (2)	255 vues	il y a 2 semaines

Playlists créées

Playlist	Vues	Diffusé il y a
5 bonnes raisons de jouer aux échecs	8	
Présentation du jeu d'échecs		
Chartres 2019	2	
Internationaux de France de Blitz Le Blanc Mesnil 2019	6	
Internationaux de France Rapides Blanc Mesnil 2019	5	
BREST 2019	11	

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/>



The screenshot shows the Handisport website interface. At the top, there is a navigation bar with the following items: FÉDÉRATION | SPORTS | FORMATION | EXPERTISE | RESSOURCES | RÉSEAU | PARTENAIRES | CONTACTS. The main header features the Handisport logo and a red button that says 'ENTREZ DANS LE MOUVEMENT'. Below the navigation bar is a large image of a woman in a blue shirt interacting with several young men in blue shirts who are sitting in wheelchairs. Below the image is a secondary navigation bar with the following items: LICENCIÉS | CLUBS & COMITÉS | POUR LES JEUNES | PERFORMANCE | COM & MEDIAS, along with social media icons for YouTube, Facebook, and a search icon.

A+ A-

La mallette pédagogique

Réalisée avec le soutien de la Fondation d'Entreprise FDJ et de Malakoff Humanis, la mallette pédagogique handisport regroupe un ensemble de fiches (pédagogiques et descriptives) et de vidéos.

Ces outils sont à votre disposition pour mettre en place des activités d'initiation ou de découverte, sous forme ludique, dans de nombreuses activités sportives pour des personnes en situation de handicap moteur et/ou sensoriel.

Les fiches ont été conçues pour des encadrants sans pré-requis d'expérience Handisport et avec l'idée de réaliser des actions à moindre coût notamment en centres spécialisés et en milieu scolaire.

Centre Ressources Handisport

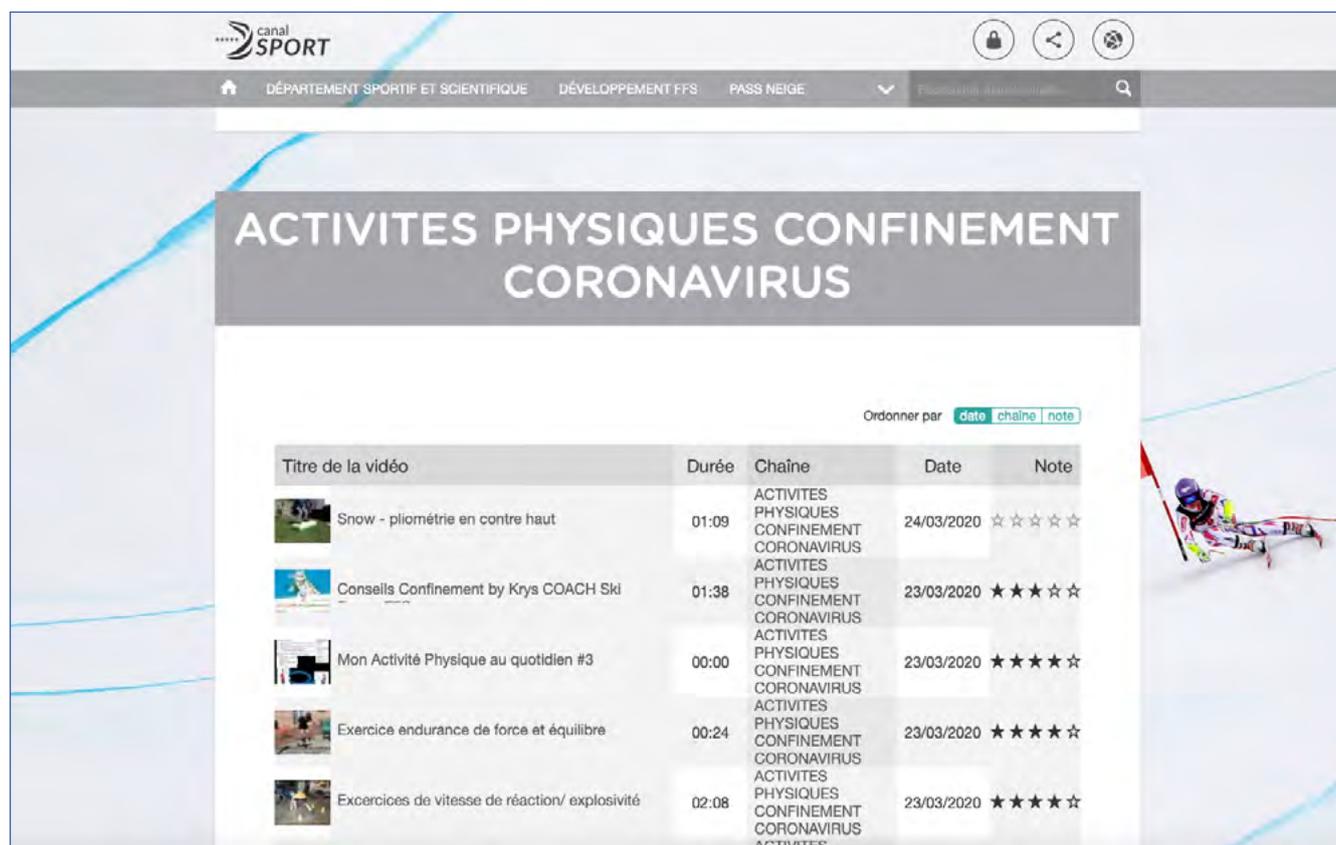
Retrouvez toutes ces fiches et vidéos dans le Centre Ressources.
Vous pouvez filtrer les fiches par sport en cochant l'activité recherchée dans "Sports".

Contact

Fédération Française de Ski

Sur sa plateforme internet d'information et de visualisation « CANALSPORT Ski », la Fédération Française de Ski propose des exercices de renforcement musculaire, de vitesse, d'équilibre à réaliser dans son salon ou dans son jardin. Des contenus d'entraînements adaptés pour tous les publics et pas seulement les skieurs privés de neige qui souhaitent continuer à s'entretenir.

<https://ski.canal-sport.fr/fr/activites-physique-confinement-coronavirus>



The screenshot shows the Canal Sport website interface. At the top, there is a navigation bar with the Canal Sport logo and several menu items: DÉPARTEMENT SPORTIF ET SCIENTIFIQUE, DÉVELOPPEMENT FFS, PASS NEIGE, and a search bar. Below the navigation bar, a large banner reads "ACTIVITES PHYSIQUES CONFINEMENT CORONAVIRUS". Underneath the banner, there is a table of video activities. The table has columns for "Titre de la vidéo", "Durée", "Chaîne", "Date", and "Note". The activities listed are:

Titre de la vidéo	Durée	Chaîne	Date	Note
 Snow - pliométrie en contre haut	01:09	ACTIVITES PHYSIQUES CONFINEMENT CORONAVIRUS	24/03/2020	☆☆☆☆☆
 Conseils Confinement by Krys COACH Ski	01:38	ACTIVITES PHYSIQUES CONFINEMENT CORONAVIRUS	23/03/2020	★★★★☆
 Mon Activité Physique au quotidien #3	00:00	ACTIVITES PHYSIQUES CONFINEMENT CORONAVIRUS	23/03/2020	★★★★☆
 Exercice endurance de force et équilibre	00:24	ACTIVITES PHYSIQUES CONFINEMENT CORONAVIRUS	23/03/2020	★★★★☆
 Exercices de vitesse de réaction/ explosivité	02:08	ACTIVITES PHYSIQUES CONFINEMENT CORONAVIRUS	23/03/2020	★★★★☆

Fédération Française d'Haltérophilie-Musculation

La Fédération Française d'Haltérophilie-Musculation produit chaque semaine une séance de sport évolutive à faire au domicile, avec un tableau de consignes et des vidéos « le + du coach » pour guider les pratiquants. Ces séances sont accessibles gratuitement aux personnes de tout niveau, du débutant au confirmé, et réalisables sans matériel. Elles sont constituées de 5 exercices qui évolueront chaque semaine.

Retrouvez les séances sur le site de la FFHM : <http://www.ffhaltero.fr/> et sur les réseaux sociaux de la Fédération.

The image shows the homepage of the Fédération Française d'Haltérophilie-Musculation (FFHM) website. At the top, there is a dark navigation bar with 'Mon espace', 'FÉDÉRATION FRANÇAISE D'HALTÉROPHILIE - MUSCULATION', and a search bar labeled 'Rechercher'. Below this is a white navigation menu with links for 'LA FÉDÉRATION', 'HALTÉROPHILIE', 'MUSCULATION', 'EMPLOI & FORMATION', and 'PROMOTION & PRESSE'. The main banner is red and features the FFHM logo on the left, the text 'SÉANCE 1' on the right, and the title 'CIRCUIT TRAINING SPÉCIAL' in large white letters. Below the title is the subtitle 'CIRCUIT TRAINING SPÉCIAL #RESTEZCHEZVOUS' and a large, stylized '#restezchezvous' hashtag. A button labeled 'EN SAVOIR +' is positioned to the left of the hashtag. Below the banner is a white section with four promotional cards: 'CIRCUIT TRAINING SPÉCIAL #RESTEZCHEZVOUS', 'MUSCULATION FFHM MUSCU CHALLENGES', 'RESTEZ CHEZ VOUS', and 'CHAMPIONNATS D'EUROPE SENIORS - JUIN 2020'.

Fédération Française de Lutte

La Fédération Française de Lutte a mis en place un programme sportif d'animation numérique accessible à toutes et tous via ses réseaux sociaux avec notamment des séances de circuit training proposées par Fanny Massidda, Conseillère Technique Nationale à la FFLDA, ou encore des vidéos d'étirements.

Plus d'informations sur <https://www.fflutte.com/sport-a-la-maison/>

The screenshot shows the FFLUTTE website interface. At the top, there is a navigation bar with links for 'Trouver un club', 'Actualités', 'Calendrier', 'Palmarès', 'Albums', and social media icons (Facebook, Twitter, Instagram, YouTube, Messenger). A red 'INTRANET' button is also present. Below this is a secondary navigation bar with 'ACCUEIL', 'DÉCOUVRIR', 'COMPÉTITIONS', 'HAUT-NIVEAU', 'FÉDÉRATION', 'SE FORMER', 'DISCIPLINES ASSOCIÉES', and 'INFORMATION COVID-19'. The main banner features the text 'SPORT À LA MAISON !' in large white letters on a blue background. Below the banner, there is a breadcrumb trail: 'Accueil > Non classé > Sport à la maison !' and a link 'Retour à la liste des actualités'. The page is divided into three main sections: 1. A dark blue section on the left with the text '30.03 Sport à la maison !' and a 'COURRIER' button. 2. A central white section titled 'Séance de 30 minutes' showing a 'Circuit Training 25'' and 'Circuit Tabata 4'' with a flowchart of exercises and a 'Récupération (20'')' box. 3. A red section on the right titled 'TROUVER UN CLUB' with a location pin icon and the text: 'Présente dans toutes les régions et sous toutes ses formes, la lutte est le 5ème sport le plus pratiqué au monde. Retrouvez ici le club le plus proche de chez vous !' A vertical sidebar on the right contains icons for location, flag, document, social media, and video.

Fédération Française de la Retraite Sportive

La Fédération Française de la Retraite Sportive s'est mobilisée pour mettre en place une chaîne youtube dédiée aux activités physiques adaptées aux seniors (échauffements, activités gymniques, Activ'mémoire, étirements...) afin de permettre à ces derniers de bouger pour conserver leur capital santé en période de confinement. Les conseillers techniques de la Fédération ont également réalisé une adaptation du jeu de l'oie pour les seniors.

Plus d'informations sur

https://www.ffrs-retraite-sportive.org/Playlist-Actif-a-la-maison_a808.html



Espace privé Accès Télémat Newsletter Partenaires Espace presse Contact

LA FFRS ACTUALITÉS NOUS REJOINDRE TROUVER UN CLUB

PLAYLIST "ACTIF À LA MAISON"

Pour rester dans un esprit positif et actif et vous aider à garder la forme durant la période du confinement, les conseillers techniques de la FFRS vous ont préparé des vidéos : échauffements, activités gymniques, Activ'mémoire, étirements... tout est réalisable avec du matériel que vous avez à domicile et dans de petits espaces vous permettant de bouger pour conserver votre capital santé.

De nouvelles vidéos sont ajoutées régulièrement.

- Colloque 2019
- Actualités Fédérales
- Actualités médicales
- Revue Vitalité
- Actualités des Corers, Coders et clubs
- Médias

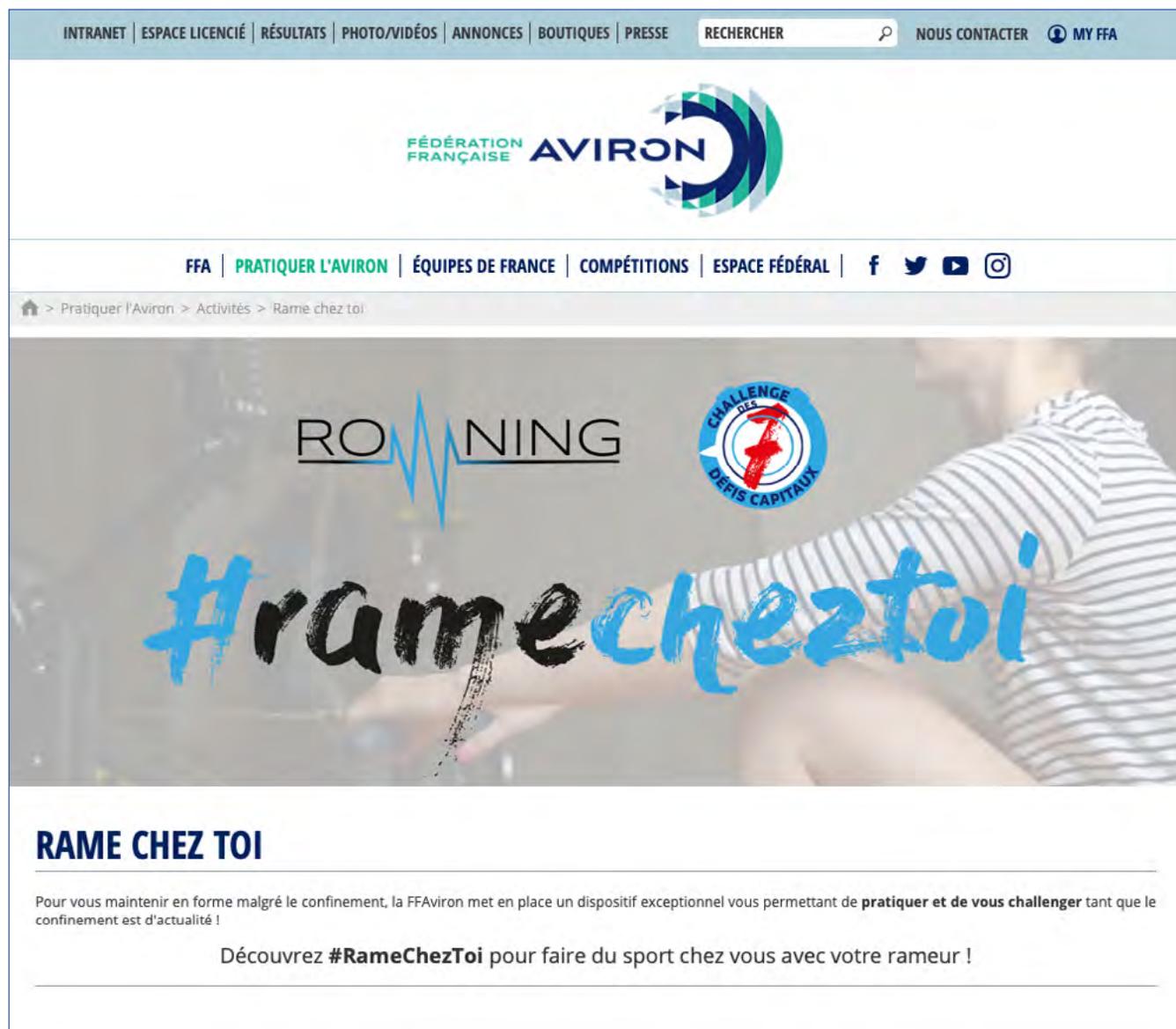
YouTube FR

Raiutez les bras

Fédération Française d'Aviron

Pour se maintenir en forme à domicile, la Fédération Française d'Aviron met en place un dispositif exceptionnel qui permet à toutes les personnes possédant un rameur de pratiquer en cadence grâce à des séances vidéo, accessibles gratuitement, mais aussi de se challenger par le biais d'épreuves ludiques ouvertes à tous, licenciés et non-licenciés !

Plus d'informations sur <https://ffaviron.fr/pratiquer-aviron/activite/rame-chez-toi>



The screenshot shows the website's navigation bar with links for INTRANET, ESPACE LICENCIÉ, RÉSULTATS, PHOTO/VIDÉOS, ANNONCES, BOUTIQUES, PRESSE, a RECHERCHER search bar, NOUS CONTACTER, and MY FFA. The main header features the FFA logo and the text 'FÉDÉRATION FRANÇAISE AVIRON'. Below this is a secondary navigation bar with links for FFA, PRATIQUER L'AVIRON, ÉQUIPES DE FRANCE, COMPÉTITIONS, ESPACE FÉDÉRAL, and social media icons for Facebook, Twitter, YouTube, and Instagram. A breadcrumb trail reads 'Pratiquer l'Aviron > Activités > Rame chez toi'. The main content area has a background image of a person rowing. It includes the text 'ROWING' with a blue lightning bolt graphic, a circular logo for 'CHALLENGE DES DÉFIS CAPITALUX', and the hashtag '#ramecheztoi' in a large, stylized font. Below the image, the heading 'RAME CHEZ TOI' is followed by a paragraph: 'Pour vous maintenir en forme malgré le confinement, la FFAviron met en place un dispositif exceptionnel vous permettant de pratiquer et de vous challenger tant que le confinement est d'actualité !'. At the bottom, a call to action says 'Découvrez #RameChezToi pour faire du sport chez vous avec votre rameur !'.

Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire

Découvrez et profitez de séances gratuites conduites par des animateurs professionnels de la FFEPGV, pour assurer le bien-être physique, psychologique et social et éviter la situation de sédentarité liée à ce contexte exceptionnel.

#SportSantéChezSoi

Retrouvez les vidéos des séances et des ateliers pour enfants et adultes ainsi que des conseils santé, nutrition, vitalité sur

<https://www.sport-sante.fr/fr/adherents/seances-sport-sante-chez-soi.html>

LA FÉDÉRATION GYMNASTIQUE VOLONTAIRE PUBLICATIONS EMPLOI & FORMATION ADHÉRENTS MÉDIAS CONSEILS

Accueil > Adhérents > Séances Sport Santé Chez Soi

Sport Santé Chez Soi

Découvrez et profitez de séances gratuites conduites par des animateurs professionnels de la FFEPGV, pour assurer le bien-être physique, psychologique et social et éviter la situation de sédentarité liée à ce contexte exceptionnel.

#SportSantéChezSoi

ZEN
Découvrez des séances de l'univers Zen, en vidéos à faire à la maison

ENFANTS
Découvrez les ateliers adaptés pour les enfants

SILVER
Découvrez des séances de l'univers Silver, en vidéos à faire à la maison

DANSE
Découvrez des séances de l'univers Danse, en vidéos à faire à la maison

Fédération Française de Gymnastique

La Fédération Française de Gymnastique propose sur son site internet des programmes d'entraînement élaborés par des experts fédéraux pour continuer à s'entretenir à domicile. Le contenu, gratuit, est adapté à différents publics, de la BabyGym avec des exercices ludiques conçus pour les enfants entre 18 mois et 5 ans, aux séances « Performances » pour un public confirmé en passant par la « Vitagym » pour les personnes qui souhaitent simplement entretenir leur condition physique. Chaque jour, l'espace est alimenté par de nouvelles vidéos.

Retrouvez l'ensemble des séances sur https://www.ffgym.fr/Exercices_Videos_Confinement

The screenshot shows the website interface for the Fédération Française de Gymnastique (FFGym). The top navigation bar includes links for FORMATION, PRESSE, LE GYM MAG, PETITES ANNONCES, CONTACT & FAQ, and BOUTIQUE OFFICIELLE, along with a user profile icon and a CONNEXION dropdown menu. The main header features the FFGym logo and the slogan 'ENSEMBLE, CRÉONS LE MOUVEMENT', with social media icons for Facebook, Twitter, and Instagram. A secondary navigation bar contains links for LA FFGYM, ÉQUIPE DE FRANCE, COMPÉTITION, EVOLUGYM, and ÉVÈNEMENT, along with a search bar labeled 'Rechercher sur le site...' and an 'OK' button. The breadcrumb trail shows 'Accueil FFGym' > 'Exercices Vidéos Confinement'. The main content area has a large blue banner with the text 'Vidéos d'entretien spécial confinement' and a sub-message: 'Optez pour le programme d'entretien physique adapté à votre situation'. Below the banner is a section titled 'ENTRAÎNEZ-VOUS CHEZ VOUS AVEC NOS EXPERTS FFGYM'. The text in this section states: 'Suite à la fermeture temporaire de ses clubs et Pôles de gymnastique en raison de l'épidémie de Covid-19, la FFGym met à votre disposition des outils pour entretenir votre forme durant la période de confinement.' and 'Retrouvez ici des programmes d'entraînement en fonction de votre profil. Continuez à vous entraîner chez vous grâce aux cours vidéo élaborés par les experts FFGym'.

Fédération Française du Sport d'Entreprise

En cette période de confinement, la Fédération Française du Sport d'Entreprise (FFSE) a décidé de créer un programme d'activités physiques audio accessible à tous pour continuer à lutter contre la sédentarité sans sortir de chez soi. Pendant 4 semaines et avec 2 séances journalières de 5 minutes, les participants au programme découvriront des exercices rythmés et cadencés, facile à réaliser et pensés pour tous les niveaux sportifs. En complément de ces séances à écouter, la FFSE met également à disposition des plaquettes explicatives qui permettront de reproduire ces séances n'importe où et ce même après la période de confinement.

Pour accéder au programme audio en ligne et à ses plaquettes explicatives, rendez vous sur : <https://ffse.fr/blog/2020/04/07/la-ffse-lance-son-programme-dactivites-physiques-audio-sur-4-semaines/>



NEWSLETTER EFC5 | WC5G

FFSE Fédération Française du Sport d'Entreprise

ACCUEIL ACTUALITÉS FFSE NOS ACTIONS NOUS REJOINDRE ESPACE LICENCIÉ

En forme avec la FFSE

La FFSE lance son programme d'activités physiques audio sur 4 semaines

Lutter contre la sédentarité tout en restant chez soi

Fédération Française d'Esgrime

En cette période de confinement, la Fédération Française d'Esgrime propose sur sa page Facebook différentes ressources pour ses licenciés et pour tous les amateurs de sabre, épée et fleuret avec notamment des séances d'esgrime gratuites pour débutants et confirmés animées par des maîtres d'arme diplômés d'État (en live tous les jours, sur inscription), mais aussi des exercices de préparation physique pour travailler par exemple le renforcement musculaire des membres inférieurs et le gainage sans matériel. Des tables rondes sur chaque arme ou des interviews de personnalités sont également à retrouver sur cette même page Facebook.

Connectez-vous via le site fédéral <http://www.esgrime-ffe.fr>

Fédération Française d'Esgrime
Site officiel de la Fédération Française d'Esgrime

EXTRANET
NEWSLETTER

Google Recherche person

FFE Découvrir l'esgrime Vie du club Compétitions Haut niveau Communication Presse

#RESTEZ

La FFE répond à vos questions #4
Réponses aux questions reçues par la FFE #4 15/04/2020

Où pratiquer ?

Recherchez un code postal ou une ville
Code postal ou Ville

#RESTEZ
RETROUVEZ NOS IDÉES D'ACTIVITÉS

La FFE répond à vos questions...

Table ronde : « Enseigner l'épée... »

Lame bleue : teste tes connaissances...

CARTE PASSERELLE
Mon club près de chez moi...

BIENVENUE
Entraînez-vous avec Fod...

Lame rouge : teste tes connaissances...

Fil Chrono
Thèmes

15/04 - La FFE répond à vos questions...
15/04 - La FFE répond à vos questions...
14/04 - Table ronde : « Enseigner l'épée... »
10/04 - décès de Maître Hubert Géa
10/04 - Mon club près de chez moi - ca...
10/04 - La FFE répond à vos questions...
09/04 - Lame bleue : teste tes connaissances...

Compétitions / Résultats Classements FFE

Intitulé Lieu	Niveau	Arme Sexe	Catégorie Type	Date	Résultats
Championnat de France N1 BORDEAUX	Championnat de France	FH	Senior Individuelle	18/04/2020	

PLAN DE DÉVELOPPEMENT 2016-2020

Fédération Française de Baseball et Softball

La Fédération Française de Baseball et Softball vous propose un exercice par jour du lundi au vendredi pour rester en forme pendant la période de confinement. Les séances sont notamment préparées par Adrien Gayaud, préparateur physique de l'Équipe de France de Baseball et les vidéos et fiches exercices sont disponibles sur les différents réseaux sociaux de la Fédération: [Facebook](#), [Twitter](#) et [Instagram](#).

<https://ffbs.fr/tutoriels-restezenforme-restezalamaison/>



The image is a screenshot of the official website of the Fédération Française de Baseball et Softball (FFBS). The page features a dark blue header with the FFBS logo on the left, which includes a stylized baseball bat and ball. To the right of the logo, the text "SITE OFFICIEL FÉDÉRATION FRANÇAISE DE BASEBALL ET SOFTBALL" is displayed. Further right, there is a slogan "Trouver un club" in a script font. Below the header, a navigation menu lists various sections: "Actualités", "Agenda", "Glossaire", "Partenaires", "Protection des mineurs", "Médias", and "Contact". A secondary menu below that lists "JOUER", "COMPÉTITIONS", "DÉVELOPPEMENT", "FORMATION", "ÉQUIPES DE FRANCE", and "FÉDÉRATION", with "BASEBALL 5" highlighted in a yellow box. The main content area has a dark blue background with the text "TUTORIELS #RESTEZENFORME #RESTEZALAMAISON" in large, white, bold letters. Below this, a white banner reads "ACCUEIL - TUTORIELS #RESTEZENFORME #RESTEZALAMAISON". The bottom half of the page is dominated by a large graphic of a baseball player in a white silhouette, swinging a bat, set against a background of a stylized French flag (blue, white, and red) that curves across the bottom.

Fédération Française de Judo

La Fédération Française de Judo et les grands noms du Judo se mobilisent durant cette période de confinement. Les séances proposées par des membres de l'équipe de France et des entraîneurs nationaux à base de gainage, de musculation ou encore d'exercices d'aérobic sont en priorité destinées aux compétiteurs pour leur permettre de rester en forme dans l'optique de leur retour sur les tapis !

<https://www.ffjudo.com/judo-a-la-maison/pour-rester-en-forme>

JUDO À LA MAISON

FF judo

POUR LES ENFANTS POUR LES ADULTES RESTER EN FORME DÉCOUVREZ LE TAISO INITIATIVES DE CLUBS REVIVRE LES COMPÉTITIONS LES DISCIPLINES ASSOCIÉES

1
2
3
4

ACTUALITÉ

COVID-19 : LE JUDO S'ADAPTE - LA SÉANCE DU 16 AVRIL

16/04/2020 - En lien avec les recommandations sanitaires d...

Le Judo à la Maison

Fil d'actualité +

16
LA SÉANCE DU
04

COVID-19 : LE JUDO S'ADAPTE - LA SÉA...
En lien avec les recommandations sanitaires du moment, ces exercices sont à réaliser seuls. ...