

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

### LE MINISTÈRE DES SPORTS LANCE SA WEB APPLICATION BOUGEZCHEZVOUS.FR

Paris, le 20 avril 2020

Lauréat d'un appel à projets lancé par la direction interministérielle de la transformation publique (DITP), le ministère des Sports accompagné par le Behavioural Insights Team (BIT), cabinet expert en sciences comportementales, avait lancé un projet de développement d'une plateforme permettant d'encourager les agents de la fonction publique à faire davantage d'activité physique.

En cette période de confinement, le ministère des Sports, la DITP et le BIT ont décidé de réorienter ce projet afin que celui-ci ne s'adresse plus exclusivement aux agents de l'Etat mais à l'ensemble des Françaises et des Français.

L'Organisation Mondiale de la Santé recommande une pratique minimale d'activités physiques dynamiques correspondant à 1 heure par jour pour les enfants et les adolescents, et à 30 minutes par jour pour les adultes. En complément, il est également recommandé de réaliser plusieurs fois par semaine des activités variées qui renforcent les muscles et améliorent la souplesse et l'équilibre.

Bien qu'il soit recommandé de pratiquer une activité physique quotidienne, et que les bienfaits du sport ne sont plus à démontrer, nous savons qu'il peut être parfois difficile d'organiser son temps et de se tenir à une routine sportive à la maison avec les contraintes liées à sa vie personnelle et professionnelle.

C'est pourquoi, en complément des contenus de sport à domicile recensés et labellisés pour la période du confinement, le ministère des Sports met à la disposition du grand public la nouvelle web-application **BougezChezVous.fr**. Cette plateforme permettra à chacun d'accomplir ses objectifs sportifs en bénéficiant de rappels quotidiens, à l'horaire que l'utilisateur aura préalablement défini, ainsi que des conseils et contenus personnalisés sous forme d'emails et notifications et selon ses préférences et son niveau. Cet assistant personnel numérique permettra de programmer des rappels qui feront le lien vers les activités, contenus recommandés par le ministère des Sports.

Grâce aux sciences comportementales, le ministère des Sports souhaite que cette période soit l'occasion pour chacun d'inscrire durablement des rituels sportifs dans son quotidien et lutter contre ce fléau qu'est la sédentarité.

N'attendez plus et rejoignez dès à présent la communauté BougezChezVous : <https://bougezchezvous.fr/>

Prenez soin de vous et des autres. Restez chez vous. Bougez chez Vous.

Site internet : <http://sports.gouv.fr/>

Twitter : @Sports\_gouv

Instagram : @sports.gouv

Facebook : sports.gouv.fr

Toutes les informations sur le covid-19 : [www.gouvernement.fr/info-coronavirus](http://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)

**Secrétariat Presse Cabinet de la Ministre**

Tél : 01 40 45 90 15

Mél : [sec.presse@sports.gouv.fr](mailto:sec.presse@sports.gouv.fr)

1/1

95 avenue de France  
75650 Paris Cedex 13

