

# Médiathèque: Conseils pour rester en forme et en bonne santé

Depuis l'instauration de l'état d'urgence à cause du coronavirus, de très nombreuses suggestions d'activités physiques à réaliser à la maison se sont répandues sur Internet. Sur la plateforme mobilesport.ch, l'Office fédéral du sport OFSPO propose une vue d'ensemble d'offres librement accessibles, éprouvées et classées par groupes cibles.



Que cela soit des jeux de cartes pour enfants, un entraînement avec le médecine-ball pour jeunes gens et adultes ou des offres pour le bien-être des personnes âgées, notre tableau virtuel (padlet) donne un aperçu structuré d'idées de mouvement utiles mises en ligne sur Internet.

Les contenus proposés sont toujours gratuits, adaptés à des tranches d'âge précises et faciles à mettre en œuvre la maison.

Tous ces liens sont examinés par des expertes et experts des médias didactiques de l'Office fédéral du sport OFSPO. Ce tableau virtuel est continuellement mis à jour avec de nouvelles offres.

[Vers notre tableau virtuel](#)