

Application ready: Pour une activité physique régulière

L'application ready #teamarmee a été développée par l'armée et l'Office fédéral du sport OFSPO pour aider les conscrits à se préparer au recrutement et à arriver en pleine forme physique et mentale à l'école de recrues. Mais l'application est également utile pour la planification d'une activité physique quotidienne. Une réelle bénédiction à l'heure du coronavirus et du travail à domicile.



Pratiquer son sport préféré ou une activité physique est actuellement une tâche peu aisée, voir impossible. L'application ready #teamarmee vous propose une alternative bienvenue. Elle peut être utilisée comme toute autre application consacrée au sport. Il suffit d'entrer quelques données personnelles comme le sexe, l'âge et le poids et d'effectuer un test de fitness simple pour obtenir un programme d'entraînement sur mesure avec des exercices de musculation et d'endurance adéquats.

L'utilisateur peut consigner les résultats de ses entraînements dans un journal de bord et les partager s'il le souhaite sur les réseaux sociaux. L'application ready #teamarmee donne aussi des conseils nutritionnels et des informations pour améliorer sa motivation et adopter un mode de vie sain.

Cette application se fonde sur les connaissances les plus récentes en matière de science du sport. Avec ses fonctionnalités sophistiquées, à la pointe de la modernité, elle comble toutes les attentes. Les exercices qu'elle propose ont été élaborés par des scientifiques de la Haute école fédérale de sport de Macolin (HEFSM). Elle contient aussi des informations sur la motivation et la préparation mentale, conçues par la faculté de psychologie militaire et de pédagogie militaire à l'Académie militaire de l'EPF de Zurich (ACAMIL).

L'application peut être téléchargée gratuitement dans l'app store et utilisée aussi comme une simple application sportive par des personnes civiles de tous âges.

→ [Plus d'informations](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO