



**MINISTÈRE  
DES SPORTS**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



# Les fédérations françaises se mobilisent pour le sport à domicile

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

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 coaches

- 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

**S'ABONNER**

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

- La SAVATE BOXE FRANCAISE [LSF] 2:04
- CANNES DE COMBAT [LSF] 2:20
- LA SAVATE DEFENSE [LSF] 2:13
- LA SAVATE FORME [LSF] 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-entraitements.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' and a section titled 'PRÉPARATION PHYSIQUE'. This section contains four video thumbnails: 'SUP RACE : JEUNES' (a group of surfers on a dock), 'SUP RACE : PERFORMANCE' (two surfers on a wave), 'EXERCICE 1 - GAINAGE « LA PLANCHE » ...' (a person on a stability ball), and 'EXERCICE 2 - GAINAGE « JAPAN PLANC...' (a person in a plank position). A right-hand sidebar lists 'PARTENAIRES OFFICIELS' with logos for Banque Populaire and Dacia, and 'L'ÉQUIPE' at the bottom.

# 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, and navigation links 'LA SOLUTION' and 'LES FONCTIONNALITES' in the center. On the right of the header are two buttons: '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 of the page is a dark blue footer containing links for 'CGU', 'Mentions légales', and 'A propos', followed by social media icons for Facebook, Twitter, Instagram, and YouTube. On the right side of the footer is a newsletter sign-up form with the text 'Newsletter : votre mail', an 'OK' button, and an 'Aide' button with a question mark icon.

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

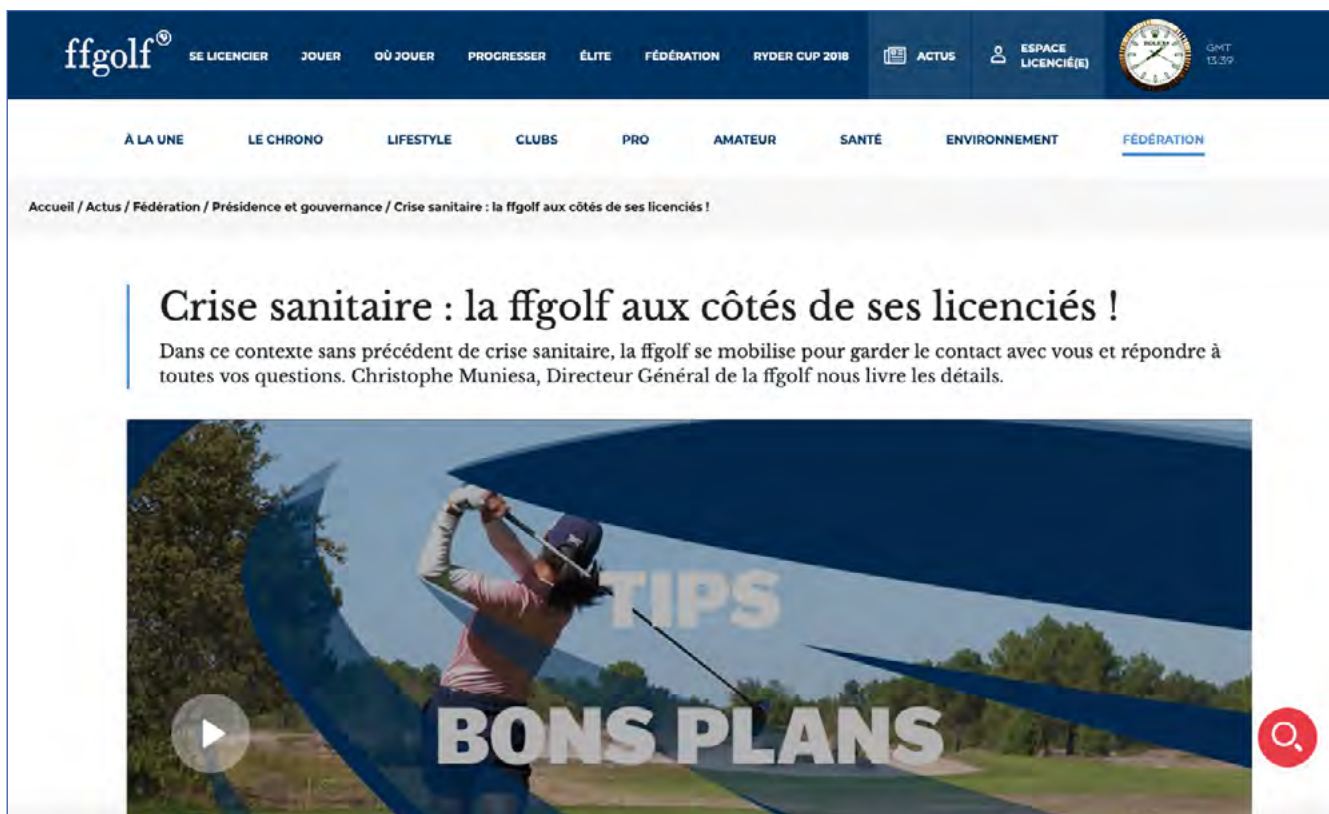
Aide

# 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 displays the ffgolf website's header and a news article. The header includes the ffgolf logo and navigation links: SE LICENCIER, JOUER, OÙ JOUER, PROGRESSER, ÉLITE, FÉDÉRATION, RYDER CUP 2018, ACTUS, ESPACE LICENCIÉ(E), and a clock showing GMT 13:39. Below the header is a secondary navigation bar with links: À LA UNE, LE CHRONO, LIFESTYLE, CLUBS, PRO, AMATEUR, SANTÉ, ENVIRONNEMENT, and FÉDÉRATION. The 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 showing a golfer in mid-swing on a green field. The video has a play button icon on the left and a search icon on the right. The text "TIPS" and "BONS PLANS" is overlaid on the video.

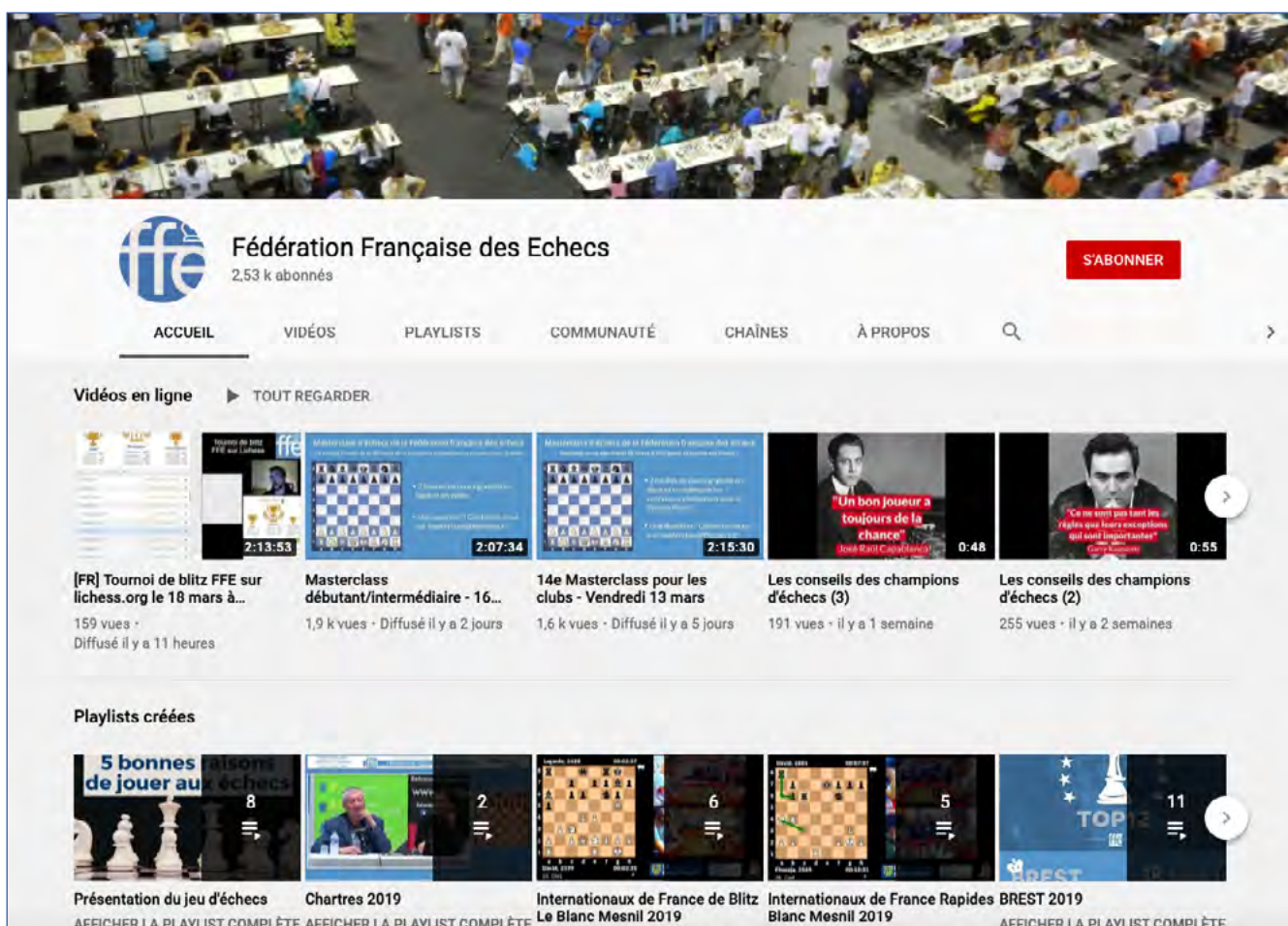
# Fédération Française d'Échecs

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 CHAÎNES À PROPOS

Vidéos en ligne TOUT REGARDER

Vidéo	Titre	Durée	Vues	Diffusé il y a
	[FR] Tournoi de blitz FFE sur lichess.org le 18 mars à...	2:13:53	159 vues	Diffusé il y a 11 heures
	Masterclass débutant/intermédiaire - 16...	2:07:34	1,9 k vues	Diffusé il y a 2 jours
	14e Masterclass pour les clubs - Vendredi 13 mars	2:15:30	1,6 k vues	Diffusé il y a 5 jours
	Les conseils des champions d'échecs (3)	0:48	191 vues	il y a 1 semaine
	Les conseils des champions d'échecs (2)	0:55	255 vues	il y a 2 semaines

Playlists créées

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

AFICHER LA PLAYLIST COMPLÈTE AFICHER LA PLAYLIST COMPLÈTE AFICHER LA PLAYLIST COMPLÈTE



# 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/>



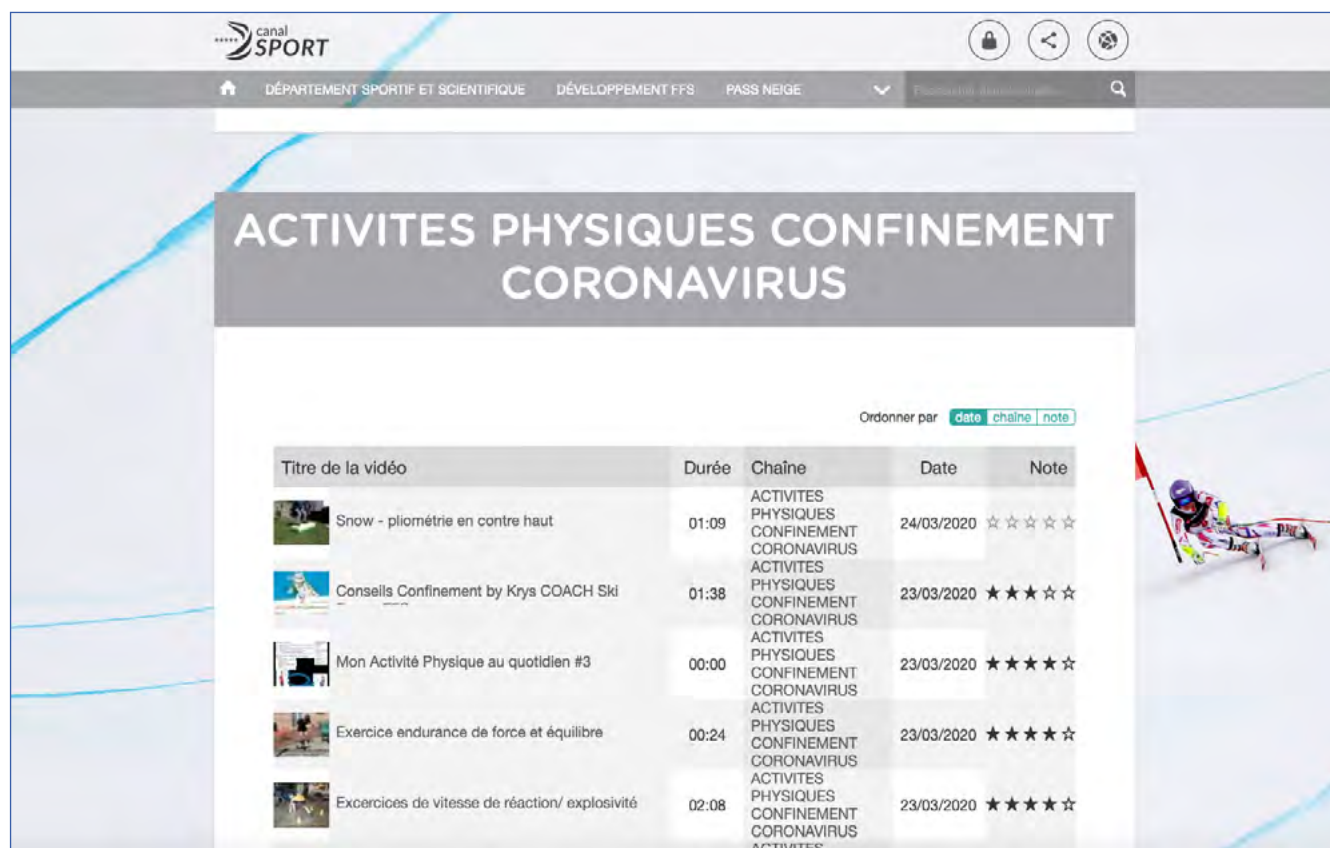
The screenshot shows the Handisport website interface. At the top, there is a navigation menu with links for FÉDÉRATION, SPORTS, FORMATION, EXPERTISE, RESSOURCES, RÉSEAU, PARTENAIRES, and CONTACTS. A logo for 'ENTREZ DANS LE MOUVEMENT' is also visible. Below the navigation is a large image of a woman in a wheelchair interacting with a young man in a wheelchair. The main content area features the title 'La mallette pédagogique' and a description: '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.' To the right, there is a section for 'Centre Ressources Handisport' with a button 'Accédez au Centre Ressources' and a 'Contact' link.








# 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 white hashtag '#restezchezvous'. 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 DÉFI N°4 PUISSANCE', 'RESTEZ CHEZ VOUS PROTÉGEZ LES AUTRES, PROTÉGEZ-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 two main sections. On the left, a dark blue section displays '30.03 Sport à la maison !' and a 'Séance de 30 minutes' workout plan. The workout plan includes 'Circuit Training 25'' (5 exercises, 5 times each), 'Circuit Tabata 4'' (2 exercises, 4 times each), and 'Récupération (20') (15'). On the right, a red section titled 'TROUVER UN CLUB' features 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.