

Adopter une activité physique adaptée en quelques clics

Comment bien choisir mon application sportive ?

Faites une recherche sur les meilleures applications de la catégorie que vous cherchez. Si, par exemple, vous souhaitez télécharger une application qui vous proposera **des programmes sportifs, connectez-vous à un moteur de recherche et tapez « meilleures applications sportives ».**

Parmi les applications qui vous seront proposées, s'il y en a une qui vous convient, consultez les avis des utilisateurs avant de la télécharger.

Il est important de vous renseigner sur les conditions d'utilisation de l'application choisie. Comment l'éditeur est-il financé (modèle économique) ? En effet, plusieurs choix peuvent s'offrir à vous :

- Des applications totalement gratuites ; si le promoteur est un organisme public (par exemple l'assurance maladie avec son application ActivDos), c'est parfait. Sinon, méfiez-vous : vos données seront exploitées ou vous recevrez de la publicité.
- Des applications gratuites mais avec quelques fonctionnalités payantes ; par exemple une application gratuite proposant des programmes sportifs peut vous proposer une version payante pour un accès à plus de programmes ou à différents niveaux de difficultés.
- Des applications payantes avec une période d'essai gratuite.
- Des applications payantes.

Soyez en accord avec l'interface de l'application. Elle doit vous donner envie de revenir et surtout être simple d'utilisation !

Panorama des catégories d'applications sportives

Envie d'un programme sportif à la maison ou en salle de sport ? Certaines applications vous permettent de créer votre programme d'entraînement de la semaine et s'adaptent à votre objectif. **Seul ou à plusieurs, laissez-vous tenter !**

Vérifiez que l'application corresponde à vos objectifs ! **Entretenir votre forme et votre santé, perdre du poids, optimiser votre préparation physique ou simplement vous ressourcer ? Une application sera faites pour vous !**

Les différents exercices ne sont pas clairement expliqués ? Vous ne comprenez pas ce qui est demandé ? N'hésitez pas à changer, une autre application sera mieux adaptée à vos besoins !

L'application est trop lente ? Met à l'épreuve votre patience ? N'attendez pas et essayez-en une autre ! Un grand panel d'applications existe aujourd'hui, il suffit de trouver celle qui vous convient.

Préférez une application qui propose **des programmes avec différents niveaux** de difficulté permettant de progresser mais surtout de commencer votre pratique dans de bonnes conditions.

Préférez les applications proposant plusieurs programmes sportifs avec des objectifs différents. Cela permettra l'utilisation de l'application sur le long terme sans vous lasser.

Préférez des applications qui vont quantifier vos résultats (nombre de pas, étages montés, nombre de calories brûlées, cotation du ressenti) afin de rester motivé. **Ces données peuvent être relevées de manière automatique comme le nombre de pas, ou encore de manière manuelle comme la cotation du ressenti de la séance. La plupart des applications vous permettent de comparer vos résultats et donc de voir votre progression !**

De nombreuses applications gratuites existent et proposent différents programmes avec différents niveaux de difficultés. Souvent, basculer vers la version payante de l'application permettra de débloquent de nouveaux programmes lorsque vous avez fait le tour de ce qui était disponible.

L'assurance maladie a développé une application pour vous accompagner au quotidien afin de mieux gérer votre mal de dos. Essayez-là ! « Activ'Dos »

Pour aller plus loin, faites-vous suivre par un éducateur sportif ou un enseignant en activité physique adaptée (APA) qui saura vous accompagner pendant vos séances quel que soit votre état de santé.