

Une pratique minimale d'activités physiques dynamiques

1 h/jour pour les enfants
et les adolescents

30 mn/jour pour les adultes

Réaliser plusieurs fois par semaine
des activités variées qui renforcent
les muscles et améliorent
la souplesse et l'équilibre



Une pratique minimale d'activités physiques dynamiques

Réduire son temps passé
en position assise
ou allongée et rompre
ces périodes prolongées
**par de la marche
ou des étirements
idéalement
toutes les heures**



Pour maintenir une pratique régulière, de nombreux exercices ne nécessitent pas de machine ou autres équipements sportifs

Se lever régulièrement

Marcher ou s'étirer toutes les 2 heures

Lorsque vous téléphonez, marchez !

Utiliser le mobilier pour le renforcement musculaire ou les étirements



Pour maintenir une pratique régulière, de nombreux exercices ne nécessitent pas de machine ou autres équipements sportifs

Les tâches ménagères (nettoyer, balayer...) sont des activités physiques !

Faire des activités que vous avez l'habitude de reporter (bricolage, jardinage...)



Pour maintenir une pratique régulière, de nombreux exercices ne nécessitent pas de machine ou autres équipements sportifs

Faire quelques activités qui favorise l'équilibre dynamique ou bien les exercices de posture (sur une jambe, sur la pointe des pieds...)

Si vous en avez un, profitez de votre jardin en vous activant

