

Bienfaits et recommandations

Activité Physique

Pour les adultes en situation de handicap



Je suis plus indépendant



Je me sens plus fort(e) !



Mon cercle social grandit



Qualité
de vie



Liens
sociaux



Motricité
Équilibre



Maladies
chroniques

Conseils de pratique

Ne sois pas statique trop longtemps, même un peu de mouvement c'est mieux que rien !

Si tu peux, vise **2 séances / semaine** de renforcement musculaire et d'équilibre

150 min / sem d'activité à intensité modérée (essoufflement, transpiration..)

Et surtout, choisis des activités qui te plaisent et te font du bien !

Vise au moins

30
min/jour