

BOUGER, OUI MAIS COMMENT ?

10 repères pour bouger efficacement



01

Je trouve toutes les occasions pour bouger

Au travail, dans mes déplacements, à la maison, dans mes loisirs.



02

Je pratique tous les jours

Au moins 30 minutes d'activités physiques pour les adultes et 1h entre 6 et 17 ans, avec possibilité de les fractionner.
C'est la régularité qui compte plus que l'intensité.



03

Je prends du plaisir

Je varie mes activités et je trouve celles qui me plaisent.



04

J'augmente progressivement ma pratique

Un peu d'activité physique c'est déjà bien, plus c'est encore mieux. Je me fixe des objectifs atteignables pour ne pas me décourager.



05

J'adapte mon activité

En fonction de mon état de santé, de mon emploi du temps, et de mon environnement.

06

Je reste motivé

Pratiquer en club ou en groupe permet de maintenir un lien social.

07

Je pense à me lever régulièrement

Je limite mon temps passé assis, notamment devant les écrans.

08

J'inclus ces habitudes dans mon quotidien

Pour préserver ma santé physique, mentale, sociale et améliorer mon bien-être.

09

C'est une affaire de tous

Institutions, collectivités territoriales, employeurs, écoles, établissements de santé et sociaux : mobilisons-nous tous !

