

Activités physiques adaptées



Fiche 1

Je bouge tous les jours.
J'améliore ma santé

Pour être en bonne santé,
je bouge 30 minutes par jour.
C'est important.



Je bouge veut dire que :

- Je marche souvent.



- Je fais le ménage.



- Je fais les courses à pied.



- Je téléphone en marchant.



- Je fais du sport.



C'est bon pour ma santé.



Je marche 10 000 pas par jour.

10 000 pas veut dire

que je marche le plus souvent possible.



Je bouge toutes les 30 ou 45 minutes.

C'est important.



Je fais du sport.

Je bouge.

C'est important pour mon poids et ma santé.



Je me déplace à pied ou à vélo



Je ne prends pas la voiture.



Je ne prends pas le bus.

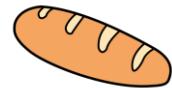


Par exemple :

- Je vais chez le médecin à pied,



- Je vais chercher mon pain à pied,



- Je fais mes courses à pied,



Je monte les escaliers.



Je sors souvent :

- Seul,



- Avec mes amis,



- Avec ma famille,



- En groupe.



Si je prends le bus, pour marcher plus :



- Je descends un arrêt avant,



- Je termine mon trajet en marchant.



Si je prends la voiture, pour marcher plus :



- Je gare la voiture plus loin,



- Je termine mon trajet en marchant.



Si une personne me conduit en voiture, pour marcher plus,

je descends un peu avant d'arriver :



- A mon domicile

- A mon travail,



- Au magasin.



Je termine mon trajet en marchant.



Ce n'est pas bon pour ma santé.

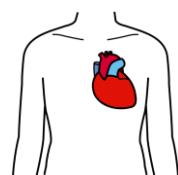
- Je suis souvent assis.



- Je suis allongé longtemps dans une journée.



Ce n'est pas bon pour mon cœur et pour ma santé.



Je passe beaucoup de temps devant la télévision.

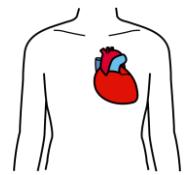


Je passe beaucoup de temps devant l'ordinateur.



Je ne bouge pas.

Quand je reste assis ou allongé,
mon sang circule moins bien dans mon corps.



Rappel :

Je bouge toutes les 30 ou 45 minutes.

C'est important.

