



# Activités physiques adaptées

## Fiche 2

### Les activités physiques et mon cœur.

Je choisis mes activités physiques.

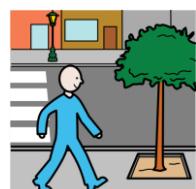
C'est important.

**Faire une activité physique**, c'est par exemple :

- Faire du sport,

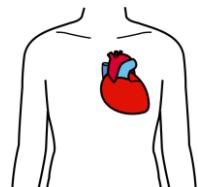


- Bouger tous les jours.



Je fais des activités physiques

car elles rendent mon cœur plus fort.



Je pratique des activités d'endurance.

L'endurance veut dire

que mon cœur fait des efforts plus longtemps.



**Faire des activités d'endurance**, c'est par exemple :

- Faire des activités d'endurance  
qui durent longtemps,



- Faire des activités d'endurance sans aller trop vite,
- Faire des activités d'endurance doucement,
- Faire des activités d'endurance à mon rythme.



Je choisis une activité d'endurance.

Mon cœur fait des efforts plus longtemps.

C'est meilleur pour ma santé.



**Faire des activités d'endurance**, c'est par exemple :

- Marcher,



- Monter les escaliers,



- Courir,



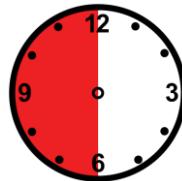
- Nager,



- Jardiner.

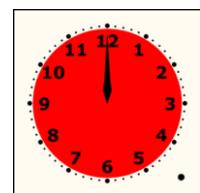


**Pour garder mon cœur en bonne santé,**  
je fais 30 minutes d'activité physique tous les jours.



**Pour garder mon cœur en bonne santé,**  
mais si je ne peux pas faire d'activités physiques  
tous les jours :

- Je fais une activité physique pendant une heure,



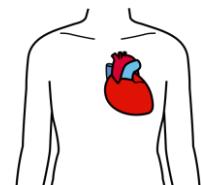
- Je fais cette activité physique 3 fois  
par semaine.



**Je fais correctement une activité d'endurance :**

« Mon cœur va bien ».

Par exemple :



- Je suis un peu essoufflé,



- Je peux encore parler,

- Je peux continuer l'activité d'endurance.



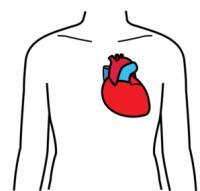
Mon cœur est un muscle.



Mon cœur fonctionne comme une pompe.

Il fait circuler le sang dans tout mon corps.

Le sang va des pieds jusqu'à la tête.



C'est ce qu'on appelle la circulation sanguine.

Je bouge tous les jours.



J'améliore ma circulation sanguine.

Je fais de l'activité physique.



C'est bon pour mon cœur

C'est bon pour mon corps.

**J'entraîne mon cœur** : « mon cœur fonctionne mieux ».

Par exemple :



- Je fais des activités physiques,



- Je bouge tous les jours,



- Je fais du sport.

Je fais de l'activité physique d'endurance tous les jours.



Ou

Je fais de l'activité physique d'endurance trois fois dans une semaine.



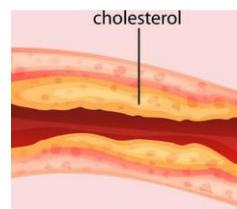
J'évite les problèmes de santé.

Par exemple,

- L'hypertension artérielle,  
c'est la pression du sang trop élevée dans les artères.



- L'excès de cholestérol,  
c'est avoir trop de gras dans le sang.



- Le diabète,  
c'est avoir trop de sucre dans le sang.



Pour avoir plus d'information sur les problèmes de santé,

je peux regarder **la fiche 3 sur le cœur** :

**« Qui sont les ennemis de mon cœur ? ».**



- Le stress,
- Les difficultés de sommeil,
- L'augmentation du bien-être.



Pour avoir plus d'information sur le stress,

je peux regarder **toutes les fiches sur le stress**.