



# Activités physiques adaptées

## Fiche 7

### Des idées pour bouger tous les jours.

Je fais 30 minutes d'activité physique par jour

C'est bon pour ma santé

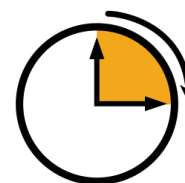
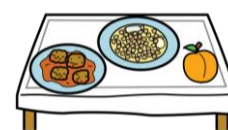
Je bouge plus.



#### Si je suis au travail

Par exemple :

- J'ai terminé mon repas,
- J'ai une pause,
- Je peux marcher dans la cour chaque jour.



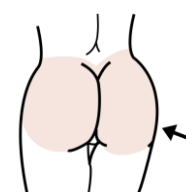
Je suis assis à mon poste de travail

Je m'arrête de travailler quelques minutes

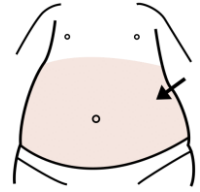
Je fais quelques exercices

Par exemple :

- Je contracte mes fesses,



- Je contracte mon ventre,



- Je tourne le buste.

### **Pour me déplacer**

- Je vais à pied,



- Je vais à vélo,



- Je vais à trottinette.



C'est mieux pour ma santé.

### **Si je prends le bus, pour marcher plus :**



- Je descends un arrêt avant,



- Je termine mon trajet en marchant.



**Si je vais en voiture, pour marcher plus :**



- Je gare ma 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.

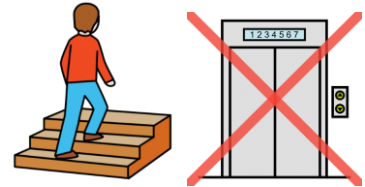


**Je termine mon trajet en marchant.**



Je monte les escaliers.

Je ne prends pas l'ascenseur.



**Quand je fais mes courses, pour bouger plus :**



- Je vais chez le médecin à pied,



- Je vais chercher mon pain à vélo,



- Je fais mes courses à pied.



J'évite les Drives.

J'évite les livraisons à domicile.

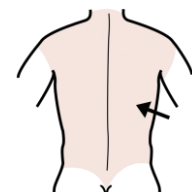


**Si je suis à la maison, pour bouger plus :**

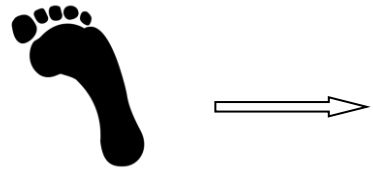
- Je passe l'aspirateur,



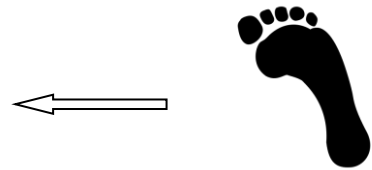
- Je garde le dos droit,



- Je fais des petits pas à droite,



- Je fais des petits pas à gauche,



- Je plie un peu les genoux.



- Je reçois un appel sur mon téléphone portable.  
Je réponds en marchant.



- Je suis debout.  
Je jardine.  
Je bêche



- Je me mets accroupi.  
Je désherbe.  
Je sème des fleurs.



- Je me mets à quatre pattes.  
Je plante des légumes.



- Je me mets à genoux



- Je monte le panier de linge  
Je le monte tout de suite.  
C'est bon pour ma santé.



- Je dois descendre mon sac de sport.  
Je le descends tout de suite.  
C'est bon pour ma santé.



- J'ai un chien.  
Je promène mon chien plusieurs fois dans la journée.  
C'est bon pour ma santé.

