



Activités physiques adaptées

Fiche 7

Des idées pour bouger tous les jours.

Je fais 30 minutes d'activité physique par jour



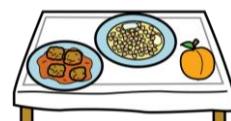
C'est bon pour ma santé

Je bouge plus.

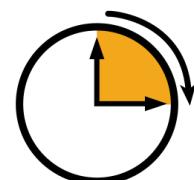
Si je suis au travail

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

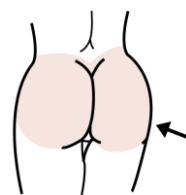


Je m'arrête de travailler quelques minutes

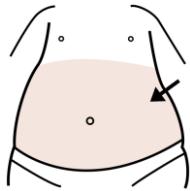
Je fais quelques exercices

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.



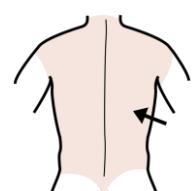
J'évite les livraisons à domicile.

Si je suis à la maison, pour bouger plus :

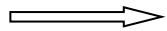
- Je passe l'aspirateur,



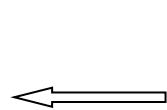
- Je garde le dos droit,



- 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 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



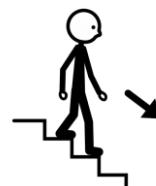
- Je monte le panier de linge



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.