

Bien bouger



LES BESOINS QUOTIDIENS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE SELON L'ÂGE



Tout-petit
(1 à 5 ans)

180 mn



Enfant
(6 à 9 ans)

60 mn



Adolescent
(10 à 17 ans)

60 mn



Adulte
(18 à 65 ans)

30 mn



Personne âgée
(65 ans et +)

30 mn

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Permet
d'évacuer
le stress



Améliore
les capacités
respiratoires



Permet
de contrôler
son poids



Protège
le squelette
contre
l'ostéoporose



Lutte contre
le vieillissement
cardiaque



Diminue les risques
de cancer du colon



Développe
la masse musculaire

LES POSITIONS



*Tenir son dos
bien droit*



*Avoir la tête
vers l'avant*



*Avoir
le bassin
vers l'avant*



*Avoir
les épaules
arrondies*

LES BONNES HABITUDES POUR UNE BONNE MISE EN FORME



Écouter de la musique



Boire de l'eau



Terminer le repas 3 heures avant l'effort



Faire des étirements



Se donner un but



Avoir un bon équipement



Éviter de tout miser sur le cardio



Éviter de faire de trop longues séances



Éviter les boissons énergisantes



Éviter de fumer après le sport



Éviter de faire les exercices en boucle