

Je veux reprendre une activité physique ou un sport : comment faire ?

« Activité physique ou sport ? »

L'activité physique :

Ce sont tous les mouvements de la vie quotidienne qui font travailler les muscles et qui impliquent une dépense d'énergie, pendant les temps de travail ou de loisirs.

Par exemple : marcher, jardiner, bricoler, jouer avec les enfants... et faire du sport !

Le sport :

- une activité physique pratiquée régulièrement : *par exemple, deux ou trois fois par semaine;*
- pendant des temps dédiés : *par exemple, une heure par séance (selon l'activité);*
- dans un environnement dédié : *par exemple, une salle de sport, une fédération sportive, une association ou un club;*
- la recherche d'une performance : *par exemple, courir plus longtemps, plus vite ou s'engager dans des compétitions.*

10 conseils pour se faire plaisir et préserver sa santé!

- Je choisis une **activité ou un sport qui me plaît**, seul, en couple, avec des collègues de travail ou des proches.
- Je profite d'une **consultation** chez mon médecin traitant pour lui demander **conseil**.
- Je me fixe des **objectifs réalistes** : au moins 30 mn d'activité physique dans ma vie quotidienne au moins 3 fois par semaine et idéalement chaque jour.



- Je pratique **une activité ou un sport adapté(e)** à mon état de santé, de façon régulière et d'intensité modérée.
- Je respecte toujours **4 temps pour pratiquer un sport en toute sécurité** : 5 mn d'échauffement – 5 mn d'étirements – temps d'entraînement – 10 mn de récupération.
- Je surveille mon **niveau d'essoufflement** : je dois pouvoir parler pendant mon activité physique.
- Je **bois de l'eau** pendant et après l'effort.
- **J'évite les activités intenses** pendant les fortes chaleurs, les grands froids et les pics de pollution.
- J'adopte une **alimentation équilibrée** et je réduis ma consommation d'alcool et de tabac.
- **Se faire plaisir** et garder à l'esprit qu'un peu d'exercice vaut mieux que pas du tout !

Activité physique ou sport : choisir la bonne intensité !

Pratiqués dans de bonnes conditions, l'activité physique et le sport renforcent l'endurance, la force musculaire et améliorent la souplesse. Il faut adapter l'intensité de l'effort à son niveau de pratique et à son état de santé. En cas de doute, demander conseil à son médecin traitant ou à un éducateur sportif.

Activités d'intensité faible :

elles correspondent à des activités de la vie quotidienne.

- Laver la vaisselle, faire la poussière, ranger ses livres...
- Jardiner tranquillement : couper les fleurs fanées, arroser ses plantes...
- Promener son chien
- Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur (1 à 3 étages)
- Marcher lentement (4 km/h)
- Jouer à la pétanque

Activités d'intensité modérée :

le rythme cardiaque s'accélère,
je suis un peu essoufflé mais je peux parler pendant l'effort.

- Jardiner : ramasser les feuilles mortes, planter des fleurs...
- Bricoler : peindre, réparer, soulever des charges...
- Faire du vélo à allure modérée : sur terrain plat ou devant sa télévision, avec son vélo d'appartement
- S'adonner à la chasse ou à la cueillette de champignons, de baies en forêt
- Participer activement à des jeux et des sports avec ses enfants et petits-enfants
- Marcher rapidement (6 km/h)
- Danser, nager, faire de la gymnastique...

Activités d'intensité élevée :

le rythme cardiaque est élevé et le souffle s'accélère.

- Courir
- Faire du vélo ou nager à vive allure
- Faire de l'aérobic
- Réaliser des travaux de force
- Pratiquer des sports et jeux de compétition : football, volleyball, hockey, basketball...
- Soulever ou déplacer de lourdes charges



Attention aux sports intensifs pratiqués uniquement le week-end et à l'absence d'activité physique les 5 autres jours de la semaine !