

# Activité physique au quotidien:

## Cinq conseils pour un démarrage plus facile

Vous aimeriez pratiquer plus d'activités physiques? Félicitations! Vous faites ainsi du bien à votre corps et à vous-même car l'activité physique est bénéfique à tous les muscles, organes internes et vaisseaux sanguins.

### Nos cinq conseils pour vous

- 1 Réfléchissez bien: quel est le type d'activité physique que j'aime pratiquer?**  
Activité physique ne signifie pas systématiquement pratiquer un sport. Même **de petites activités modérées au quotidien**, selon la devise «courir sans s'essouffler», contribuent au niveau d'activité physique et engendre déjà des résultats positifs sur la santé.<sup>1</sup> N'oubliez pas – **chaque minute compte**: l'activité physique commence dès la 1ère minute d'activité.

**Voici quelques suggestions pour vous:**

- Escaliers au lieu de l'ascenseur ou de l'escalator
- Rejoindre le dernier arrêt de bus ou de RER à pied
- Brève balade pendant la pause de midi
- Petits achats à pied ou en vélo
- Intégrer consciemment l'activité sportive, par ex. le week-end
- Danse, également en «déambulateur»
- Gymnastique assise sur le canapé ou au bureau
- Se tenir debout sur une jambe en se brossant les dents ou en regardant la télévision
- Essai d'un nouveau type de sport

- 2 Consignez vos objectifs (voir au dos)**  
Soyez alors aussi concret que possible, par exemple:
  - Je vais me promener pendant trois quarts d'heure tous les dimanches après le déjeuner.
  - Du lundi au vendredi, je prends les escaliers au lieu de l'ascenseur le matin et après le déjeuner pour rejoindre mon bureau au 2e étage.

- 3 Faites preuve de créativité**  
Vous avez toujours voulu apprendre à danser le tango? Alors inscrivez-vous dès maintenant à un cours de découverte. Et s'il s'avère que cela ne me correspond pas? Alors demandez à vos voisins si vous pouvez aller promener leur chien. Essayez quelle activité vous convient et ce qui vous fait plaisir. Ce n'est qu'en prenant du plaisir à l'activité physique que vous pourrez la pratiquer durablement.

- 4 À plusieurs, c'est souvent plus facile**  
Peut-être connaissez-vous des ami-e-s avec lequel-le-s vous aimeriez aller vous promener ou des collègues de travail avec lequel-le-s vous pouvez aller prendre l'air pendant la pause de midi. C'est souvent plus facile en se motivant mutuellement.

- 5 N'attendez pas trop de résultats à la fois**  
Vous désirez intégrer l'activité physique à votre quotidien sur le long terme. N'en faites pas trop à la fois. Choisissez deux objectifs dans votre liste au verso. Ce n'est qu'après les avoir bien intégrés à votre quotidien que vous pourrez passer aux deux objectifs suivants.

# Instructions pour remplir votre plan d'activité physique

## Procédez comme suit:

- Notez dix manières possibles d'intégrer plus d'activités physiques à votre quotidien. Soyez alors aussi concret que possible.
- Choisissez deux objectifs que vous aimeriez réaliser en premier et notez la date jusqu'à laquelle vous devrez avoir intégré ces objectifs à votre quotidien.
- Une fois les deux objectifs satisfaits, choisissez les deux objectifs suivants à partir de votre liste de 10 éléments.

## Amusez-vous bien!

## Mon plan d'activité physique personnel

Type d'activité physique	Heure/intervalle de temps de l'activité	Durée/distance	Réalisé jusqu'à:	Objectif satisfait:
Par ex.: <i>Aller se promener</i>	<i>Tous les dimanches</i>	<i>45 minutes</i>	<i>10.6.2025</i>	✓
Par ex.: <i>Monter des escaliers</i>	<i>Lu-Ve Le matin et le midi</i>	<i>2 étages</i>	<i>10.6.2025</i>	✓
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

[www.FreeStyle.Abbott](http://www.FreeStyle.Abbott)