

> SQVS

Objectif Satisf'Action

6 semaines



pour retrouver la forme en collectivité.

« Dernière ligne droite ! »

Le programme arrive à son terme. L'objectif était de vous fournir quelques clés pour démarrer, maintenir ou reprendre une activité physique dans votre quotidien mais surtout que cela perdure dans le temps !

➔ Comment maintenir une activité dans le temps ?

Quelques astuces pour maintenir vos progrès

- Choisissez des activités physiques qui vous plaisent, pour cela n'hésitez pas à tester différentes activités ;
- Pensez à varier vos activités pour ne pas tomber dans la monotonie (intérieur, extérieur, seul ou à plusieurs...)
- Fixez-vous des objectifs précis et atteignables ;
- Planifiez dans votre journée ou votre semaine un moment précis pour bouger, bloquez ce créneau : c'est le moment de prendre du temps pour soi ;
- Pratiquez à plusieurs, l'effet de groupe permet de rester motivé et de créer une routine
- Ecoutez de la musique pour rendre vos balades ou vos activités physiques plus dynamiques
- Si vous faites de l'activité en extérieur, changez fréquemment d'itinéraire afin de ne pas vous lasser.

Quelques astuces pour bouger plus au quotidien

- Profitez des déplacements du quotidien pour travailler votre endurance : privilégiez les escaliers aux ascenseurs, descendez une ou deux stations plus tôt ou garer-vous plus loin ;
- Essayez de tenir sur un pied pour entretenir votre équilibre ;
- Jardinez, bricolez ou faites le ménage pour entretenir votre souplesse et la mobilité de vos articulations ;
- Montez et descendez des escaliers pour travailler le renforcement de vos jambes.

Pour aller plus loin ...

- Utilisez un podomètre pour mesurer vos progrès et leur maintien dans le temps ;
- Renseignez-vous sur les itinéraires de marche et les parcours de santé de votre département ;
- Rapprochez-vous de clubs locaux pour vous lancer dans une nouvelle activité, comme ceux de la fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire (EPGV)

La FFEPGV, partenaire de la MNT, a pour vocation d'organiser des activités physiques et sportives, orientées vers les loisirs et le bien-être. Elle est reconnue d'utilité publique depuis 1976, et compte plus d'un demi-million de licenciés et pratiquants à travers plus de 6000 clubs. Les cours sont délivrés dans chaque club par des animateurs sportifs formés et diplômés par la Fédération. **Pour trouver un club proche de chez vous : www.sport-sante.fr**

Lancement

semaine 1

semaine 2

semaine 3

semaine 4

semaine 5

semaine 6