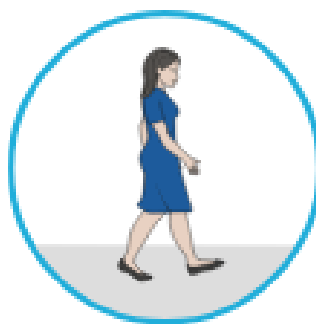
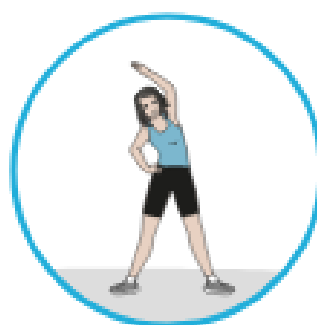




# Mon livret d'activité physique



Mon prénom :

# C'est quoi l'activité physique ?

## C'est quoi le sport ?

### C'est quoi faire une activité physique ?

Une activité physique est tout mouvement du corps.

Par exemple marcher, monter des escaliers, jardiner et faire du sport.



Il existe différentes activités physiques

- Les faibles activités physiques : marcher doucement, faire le ménage, bouger doucement dans la maison.
- Les moyennes activités physiques : marcher rapidement, faire du vélo à vitesse modérée, danser.
- Les fortes activités physiques : courir, nager, jouer au football, faire de la musculation.

### C'est quoi faire du sport ?

Le sport est une activité physique.

Je peux faire du sport seul ou en équipe.

Les participants suivent les mêmes règles.

Par exemple le football, la natation, le basket.



# Je fais plus d'activité physique

Pourquoi je fais plus d'activité physique ?

- pour rester en bonne santé,
- pour être en forme,
- pour bien dormir,
- pour mieux respirer,
- pour mieux me réfléchir,
- pour mieux apprendre,
- pour renforcer mes muscles,
- pour se faire des amis.



Comment faire une activité physique ?

Si je peux,

Je fais 1 heure d'activité physique par jour.

Je peux faire plusieurs fois 10 minutes.

Par exemple

- Je prends les escaliers,
- J'évite de prendre l'ascenseur,
- Je marche,
- Je fais du vélo,
- Je jardine,
- Je passe moins de temps devant les écrans,
- Je passe moins de temps assis.



## Comment faire du sport ?

Je fais du sport 2 à 3 fois par semaine.

Je m'inscris dans un club de sport.

Je fais un sport que j'aime.

Je peux me renseigner à la fédération française du sport adapté

04 74 19 16 16

<https://sportadapte-aura.fr/>



## Mes objectifs

L'activité physique va m'aider pour

- 
-



## Mon emploi du temps d'activité physique :

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche

Source : Santé BD – Activité Physique Adaptée

La relecture de ce document en Facile A Lire et à Comprendre a été effectuée par Sandrine, Jacques et Julien.

“© European Easy-to-Read Logo: Inclusion Europe.

Document créé, lors d'une formation au FALC co-organisé par la Filière DéfiScience et Adapei 35 en octobre 24, par : Maxime MARCHAND-BARILLE, Emile DECRETTE, Muriel RENAULT, Danielle SAINT CHARLES et Elisa CACAUD

