



VOTRE PROFIL



PLUS DE 35 : VOUS ÊTES TRÈS ACTIF(VE)

Bouger, c'est dans vos gènes ! Activité physique, sport, c'est tous les jours ou presque !

Et si vous variez vos activités et votre sport favori pour en découvrir de nouveaux ? Pour que tous vos muscles soient sollicités et pour éviter la lassitude, découvrez d'autres idées d'activité.

Les possibilités sont nombreuses. Faites le choix selon votre goût et votre objectif :

- **Travailler votre endurance** : cyclisme, aviron, course à pied, natation.
- **Accroître votre masse musculaire** : musculation, gymnastique, planche à voile.
- **Améliorer vos réflexes** : tennis, badminton, tennis de table.
- **Vous relaxer et détendre vos muscles** : aquagym, yoga, taï-chi-chuan.
- **Perfectionner votre esprit d'équipe** : football, volley-ball, handball, basket, water-polo.
- **Développer votre côté artistique** : danse, fitness, natation synchronisée.
- **Profiter de la nature** : randonnée, marche nordique, VTT.
- **Se confronter à un adversaire** : escrime, judo, boxe.
- **Développer sa précision** : golf, tir à l'arc.



ENTRE 18 ET 35 : VOUS ÊTES ACTIF(VE)

Vous pratiquez une activité physique régulière (marche, tâches domestiques) en plus d'une activité sportive. Bravo. Continuez sur votre lancée ! En effet les bénéfices de l'activité physique sont connus, tant sur le plan de la forme physique, que le moral.

Pour être encore plus actif sans que cela ne vous prenne trop de temps, plusieurs solutions :

- **Vos enfants font du sport ?** pourquoi ne pas profiter de ce moment de « liberté » pour intégrer une séance de sport supplémentaire dans votre emploi du temps.
- **Essayer de vous lever plus tôt** une fois par semaine pour faire un tour à pied, un petit footing ou quelques exercices de gymnastique chez vous.
- Ou bien à la maison, sur fond sonore dynamique ou en écoutant votre émission de radio préférée, **faites une demi-heure de vélo d'appartement ou des exercices de fitness.**
- Quand vous vous rendez au travail, **garez votre véhicule un peu plus loin de votre lieu de travail et terminez le trajet à pied.**
- Vous pouvez **vous rendre au travail en vélo ?** Profitez-en !
- Parce que vous êtes très souvent assis dans la journée, prenez le temps de **faire une rapide balade** pour vous aérer à votre pause de midi et **prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur.**



MOINS DE 18 : VOUS ÊTES PEU OU TRÈS PEU ACTIF(VE)

Vous ne pratiquez pas de sport et ne trouvez pas suffisamment de motivation pour bouger au quotidien. Pourtant, même les plus petits efforts sont une façon de faire de l'exercice. Pas besoin de prévoir une plage horaire pour faire de l'exercice physique, puisque les **30 minutes quotidiennes recommandées** peuvent être **fractionnées par tranches de 10 minutes**.

Alors saisissez toutes les occasions de la vie quotidienne :

- **Faites vos courses à pied** dès que possible.
- **Allez chercher vos enfants à l'école à pied**, si possible.
- Vous prenez les transports en commun ? **Descendez une ou plusieurs stations avant votre arrêt habituel et finissez le trajet à pied.**
- **Jardinez** dès que le temps le permet
- Vous avez un chien ? **Promenez le plus souvent et plus longtemps.**
- **Sortez prendre l'air** : seul(e), en famille ou avec des amis, une promenade fait toujours le plus grand bien.
- N'oubliez pas que le ménage est aussi **considéré comme une activité physique !**
- Et pourquoi pas **une petite danse**, dans le salon, sur votre musique préférée, ce soir !

Et si vous vous lanciez dans un sport cette année ? A plusieurs, c'est toujours plus facile ! Proposez à un ami, un proche ou un collègue de venir avec vous. Inscrivez-vous à un sport que vous aimez. Sinon, faites un essai : la plupart des clubs sportifs proposent de tester gratuitement les activités au début de l'année scolaire et même pour certains en cours d'année. C'est souvent le premier pas qui est le plus difficile.

Vous n'avez pas bougé depuis longtemps ? En début d'année, les clubs enregistrent beaucoup de nouvelles inscriptions. C'est l'occasion de rencontrer des débutants comme vous et de faire de cette activité un moment de convivialité et d'échanges.

Et le week-end, pourquoi ne pas inviter un ou une amie pour **vous accompagner à la piscine ou bien pour une marche.**



PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

sud.mutualite.fr

Mutualité Française Sud
Europarc Sainte Victoire
13590 Meyreuil

Pour plus d'informations :

- Rendez-vous sur le site internet **sud.mutualite.fr** et sur notre page Facebook **Mutualité Française Sud**

