

L'Ireps Nouvelle-Aquitaine vous propose des ressources pour trouver des recommandations et des conseils pratiques pour encourager la pratique d'une activité physique régulière au quotidien. Prêt(e) à bouger ?

Repères et recommandations

L'activité physique est essentielle pour être en bonne santé.

Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail

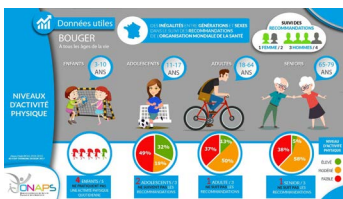
Il est important d'adopter un mode de vie actif tout au long de la vie, dès le plus jeune âge. Favoriser les activités en famille ou entre amis, associer sport, jeu et plaisir, ou proposer des activités diverses : voici les clés pour garder les enfants, les ados, les + de 65 ans, tout le monde, motivés, et limiter leur temps de sédentarité devant les écrans !



Rapport sur la sédentarité et l'AP des enfants et des adolescents

ONAPS 2022

Quels sont les niveaux d'activité physique ? Comment passer de l'inactivité à l'activité pour une meilleure santé ? C'est quoi la sédentarité ?



Autant de questions qui trouveront des réponses imagées et claires ici !



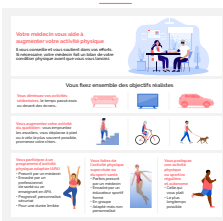
Bouger, oui mais comment ?

10 repères pour bouger efficacement !

MANGER BOUGER

La recommandation du Plan National Nutrition Santé : au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour.

Comment augmenter votre activité physique ?



Comment augmenter votre activité physique ?

les conseils de la Haute Autorité de Santé

Des évènements à suivre !

Mai à vélo, késaco ?



Initié par le ministère de la Transition écologique et de la Cohésion des territoires et le ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques, **Mai à vélo** tend à encourager la pratique du vélo sous toutes ses formes.

Participez à cette opération nationale du 1er au 31 mai 2023 et proposez un événement accessible à toutes et tous !

Et en septembre ?

Sentez-vous sport !

Organisée par le Comité national olympique et sportif français (CNOSF) avec le soutien du mouvement sportif, **Sentez-Vous Sport** est l'occasion d'encourager les Français à pratiquer une activité physique et sportive !



Des brochures et des affiches

« 50 astuces pour manger mieux et bouger plus »

Santé publique France

pour toutes et tous : dispo dans nos antennes !



Les fiches de Santé BD sur l'Activité Physique Adaptée (APA)

Santé BD

A.P.A.

Activité Physique Adaptée



SANTÉ BD

Pratiquer une activité physique est essentiel pour préserver sa santé ! Selon votre âge, vos goûts, votre maladie, votre handicap, il est possible de pratiquer une activité physique ou sportive qui nous correspond. Si votre état de santé le requiert, votre médecin peut réaliser une prescription pour de l'Activité Physique Adaptée encadrée par un professionnel.

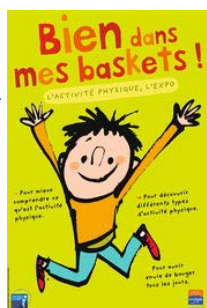
encadrée par un professionnel.

Des outils pour comprendre et échanger



Promouvoir l'activité physique dans les écoles : un guide pratique.

Bien dans mes baskets !
L'expo.



« Alimentation et Activité physique »

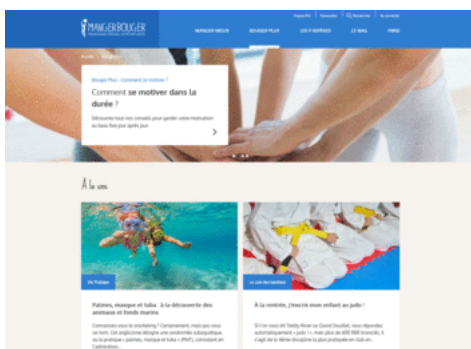
Le catalogue de nos outils

D'autres jeux dispo en prêt : **Contactez nos antennes pour en savoir +**

Des sites web

Manger Bouger

Bénéficier d'un accompagnement personnalisé au travers de la rubrique « bouger plus » pour permettre à chacun.e de créer son programme d'activité physique, c'est possible. Cette rubrique permet au visiteur de connaître les bénéfices de l'activité physique. Il-elle peut ensuite évaluer son niveau d'activité physique, pratiquer à la maison en s'appuyant sur les 41 fiches d'exercices proposées, trouver les activités qui lui correspondent et se concocter un programme à intégrer dans son emploi du temps.



Et pour les seniors, le plein d'idées sur pourbienvieillir.fr



Des vidéos

Il existe plein de façons de faire de l'activité physique au quotidien qui ne se limitent pas au sport !
Voici des vidéos inspirantes :

Bouger de 0 à 3 ans
Des idées en vidéo de la SRAE nutrition



Santé Publique France

**FAIRE BOUGER LES ADOS, C'EST PAS ÉVIDENT.
MAIS LES ENCOURAGER, C'EST IMPORTANT.**

MANGER BOUGER



Comment bouger quand on n'aime pas le sport ?



Pour aller plus loin

Pour tout renseignement ou pour découvrir votre centre de ressources, vous pouvez nous contacter sur notre site internet.

