



Bouge ta journée



EPS - COLLÈGE LOUISA PAULIN (MURET-31)



Accepte le défi pour ta santé

30MINPARJOUR



Saisissez toutes les bonnes occasions pour bouger au fil de la journée

L'activité physique régulière améliore également la façon dont les muscles utilisent le sucre (diminuant ainsi le risque de diabète) et augmente le « bon » cholestérol, deux effets bénéfiques pour éviter l'encrassement des artères. Et prenez également de bonnes habitudes alimentaires, votre cœur sera ainsi plus tonique, et vous aussi !

Un total de 30 minutes d'activité physique modérée par jour (marche d'un bon pas par exemple) réduit le risque d'accident cardiovasculaire de 30% en moyenne, selon plusieurs études internationales. La reprise d'une activité physique peut rapidement apporter des bénéfices sur le bien-être et la santé.

Et si vous marchiez ?

Trente minutes d'activité physique par jour alliées à une alimentation équilibrée permettent de réduire le risque cardio-vasculaire. Ces 30 minutes n'ont pas forcément besoin d'être faites en continu ni de façon intense. Ce qui compte c'est le volume total : par exemple, trois fois dix minutes, qui est la durée minimale souhaitable. Sans oublier la régularité : tous les jours de l'année ou presque. Dans la semaine, mieux vaut sept sessions de 30 minutes qu'une seule de 210 minutes.

La marche reste le meilleur moyen pour atteindre cet objectif. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande 10 000 pas par jour. Cela peut paraître énorme mais la plupart d'entre nous en faisons environ la moitié (4 000 à 6 000) au cours d'une journée normale. Cela signifie qu'il suffit d'ajouter de 4 000 à 6 000 pas par jour pour en faire 10 000, ce qui

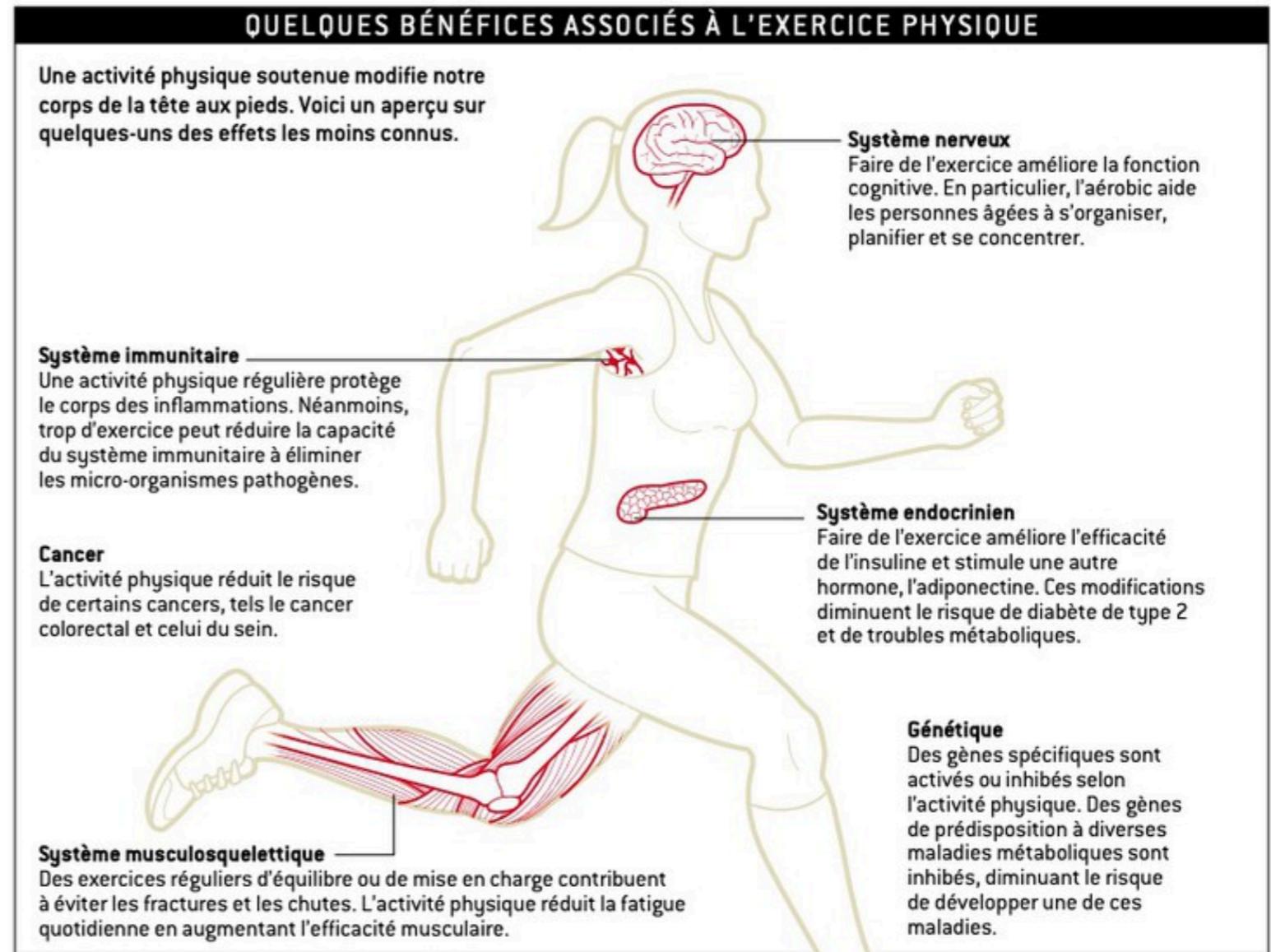
correspond aux trente minutes d'activité.

Marcher ne coûte rien, ne nécessite aucun équipement particulier, seulement un léger changement dans nos habitudes.

Si vous préférez faire du vélo, nager ou faire de la gymnastique, libre à vous ! L'important est de toujours associer activité physique

et plaisir, afin de ne jamais perdre sa motivation et d'être régulier dans sa pratique. Si vous choisissez une autre activité que la marche, n'oubliez pas que :

- 1 minute de vélo = 150 pas
- 1 minute de natation = 96 pas





Carnet de suivi

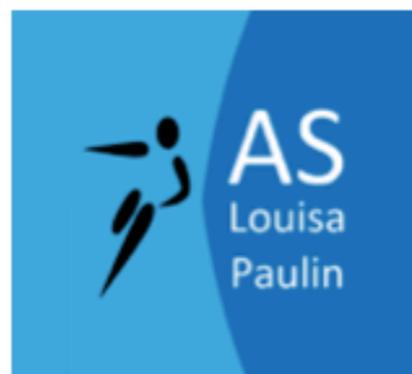


EPS - COLLÈGE LOUISA PAULIN (MURET-31)

 *Emploi du temps*  

	Temps	Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi
<i>Eveil Musculaire</i> 	→						
	←						
<i>Au Calme ...</i> 	→						

Bouge ta journée !!



Bouge ta journée

Collège Louisa Paulin - Muret (31)

HEURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							

