

Dix recommandations pour une activité physique réussie

- 1** - Choisissez une activité à proximité de chez vous.
- 2** - Pratiquez une activité physique modérée, régulière et adaptée à votre condition physique.
- 3** - Appliquez les règles de pratique : Sur une séance d'1 heure, échauffement suivi de récupération.
- 4** - Diversifiez vos activités physiques.
- 5** - Privilégiez l'exercice à plusieurs (amis, famille, professionnels...).
- 6** - Consultez votre médecin au moindre doute sur votre santé et n'oubliez pas votre certificat médical pour la pratique d'activités physiques.
- 7** - Respectez les règles de sécurité proposées par votre animateur.
- 8** - Adoptez une alimentation équilibrée et évitez toute consommation de tabac et d'alcool.
- 9** - Respectez 15 min entre la fin de votre exercice physique et votre douche.
- 10** - Gardez présent à l'esprit qu'un peu d'exercice physique vaut mieux que pas du tout ...