



**Activité physique
et sportive adaptée**

**OSEZ
BOUGER !**



L'inactivité physique et la sédentarité sont une cause immédiate de maladies chroniques qui vont le plus souvent s'associer et s'auto-entretenir, dont les principales sont : surpoids/obésité, maladies cardio-vasculaires, diabète de type 2 et cancers.

Le surpoids de l'enfant et de l'adolescent touche de manière encore plus significative les jeunes en situation de handicap mental. Un risque qui augmente ensuite au cours de la vie, d'autant plus que le parcours de vie est complexe.



L'OMS RECOMMANDE DE PRATIQUER :

- **30 MINUTES** d'activité physique d'intensité modérée par jour pour les adultes
- **1 HEURE** pour les moins de 18 ans



LES BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE (APS) SONT NOMBREUX :

- **RÉDUCTION** de la fréquence des maladies chroniques
- **AMÉLIORATION** de la qualité de vie (moins d'inconfort physique, de fatigue, d'anxiété, d'insomnie...)
- **AMÉLIORATION** du rapport aux autres ...

INCITONS NOS PROCHES À BOUGER AU QUOTIDIEN, EN PROFITANT DE TOUTES LES OCCASIONS :

- **LORS DE TOUS LES DÉPLACEMENTS** en établissement, en ville... prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur ou l'escalator ; marcher et bouger dès que c'est possible, en famille ou en groupe, ou en club !
- **EN DIMINUANT LE TEMPS** passé assis et devant les écrans : toutes les 2 heures maximum, se lever et marcher un peu, ou faire quelques mouvements.



POUR EN SAVOIR PLUS

→ bretagne-sport-sante.fr

→ sportadapte.fr

CÔTES D'ARMOR - sportadapte22@gmail.com - 07 77 84 59 24

catherine.geoffroy@mdph.cotesdarmor.fr - 02 96 01 01 24

FINISTÈRE - sportadapte29@gmail.com - 06 68 66 91 23

ILLE ET VILAINE - sportadapte35@gmail.com - 06 87 02 74 22

MORBIHAN - sportadapte56@gmail.com - 07 67 24 41 77