

# Commencer à bouger : mode d'emploi

## Les bonnes questions ?



### Mon moment

Début ou fin de journée ?  
Quel jour de la semaine ?  
Combien de temps ?



### Ce qui me plaît

Seul ou en groupe ?  
À l'intérieur ou à l'extérieur ?



### Ma motivation

Pourquoi je veux bouger plus ?



### Mes objectifs

Ce que j'aimerais réaliser ?  
Selon ce que je peux faire maintenant.

## Mes principes

### Je suis patient-e :

cela prend un peu de temps, mais je vais bientôt sentir des effets positifs car je fais régulièrement mon activité.

### Je m'écoute :

je ne force pas, j'arrive à discuter en faisant mon activité.

### Je prends du plaisir :

je trouve des astuces qui me motivent (écouter de la musique, faire mon activité avec mon ami-e).

### Je bouge dès que je peux :

je vais à pied au travail ou au supermarché,  
je descends 1 arrêt de bus avant, etc.

## J'ai trouvé, je commence à bouger :

### Préparation

- ▶ Mettre des habits et des chaussures confortables
- ▶ Boire avant, pendant et après

### Pendant



#### Je prépare mon corps :

Je fais tourner mes chevilles, mes genoux, mes hanches, mes épaules et mon cou jusqu'à sentir de la chaleur dans mes articulations.



#### Je fais mon activité :

Je commence doucement puis, si je vois que cela va, je continue un peu plus longtemps ou un peu plus fort.

#### Exemples :

- ▶ Je marche 10 ou 15 minutes pendant 1 semaine, puis 20 minutes la semaine suivante, puis 30 minutes ensuite, etc.
- ▶ Je marche doucement jusqu'au bout de la rue et je reviens plus vite.
- ▶ Je fais 2 minutes de marche lente et 2 minutes de marche plus rapide et je recommence.



#### Je termine comme il faut :

J'étire doucement toutes les parties de mon corps.  
Je n'oublie pas de boire de l'eau !

### Après l'activité

Je laisse mon corps se reposer 1 jour ou 2 avant de recommencer mon activité.