

## **Une bonne année, tout en santé**

Après les fêtes de fin d'année vient le temps des « bonnes résolutions » comme par exemple, reprendre l'activité physique. Pour vous accompagner, la Mutualité Française Hauts-de-France vous propose un programme adapté à votre rythme.

### **De quoi avez-vous besoin ?**

D'un podomètre. Il mesurera votre nombre de pas en temps réel et vous motivera à démarrer votre programme de reprise de l'activité physique.

Un peu de volonté ! Additionner un minimum de 1300 pas quotidiens (soit 10 minutes d'activité physique) à ce que vous faites habituellement chaque jour.

### **Combien de temps dure le programme ?**

3 semaines minimum et jusqu'à 12 semaines

### **Quel est l'objectif ?**

Additionner un minimum de 6000 pas hebdomadaire (soit 45 minutes d'activité physique par semaine) à ce que vous faites habituellement chaque semaine.

L'idéal est de pouvoir réaliser trois séquences d'activité physique par semaine et d'accumuler un minimum de 2000 pas par séquence (15 minutes minimum).

### **Vous souhaitez aller plus loin ?**

Augmentez chaque semaine votre nombre de pas de 10%.

Privilégiez les activités physiques suivantes : Marche active, vélo, natation, exercices de renforcement musculaire

*Pensez-y ! Lors de la reprise, les exercices physiques inclus dans les déplacements quotidiens peuvent aider à atteindre le seuil minimal de 6000 pas hebdomadaire.*

### **Important :**

Avant de débiter un programme d'activité physique il est conseillé de vérifier la présence ou non de contre-indication à la pratique. Pour vous y aider vous trouverez sur le site le questionnaire QAAP. Si vous répondez « oui » à une des questions et/ou si vous êtes pris en charge pour une maladie de longue durée il est conseillé d'en parler à votre médecin.

## **Semaine 1 : Objectif + 6000 pas hebdomadaires au compteur, étape de 20000 pas**

En plus de ce que vous faites habituellement chaque jour, réalisez une marche active d'au moins 1200 pas (ou 10 minutes d'exercice physique équivalent\*) et cela au moins 5 jours dans la semaine.

Ou

En plus de ce que vous faites habituellement dans votre semaine, réalisez trois séquences de marche active d'au moins 2000 pas (ou 15 minutes d'exercice physique équivalent\*)

\*Ci-dessous nous proposons une liste d'exercices physiques équivalent à la marche active. Parmi toutes les propositions identifiez celles qui vous semblent agréables et possibles de faire :

- 10 à 15 minutes de vélo (en milieu naturel, vélo d'appartement, vélo elliptique)
- 10 à 15 minutes de natation (aquagym, aqua-bike, aqua-jogging)
- 10 à 15 minutes de renforcement musculaire
- Participer à un cours de relaxation, de yoga, de taïchi

### ***Pensez-y :***

- Les exercices physiques inclus dans les déplacements quotidiens facilitent la mise en œuvre du seuil minimal d'exercice physique à réaliser chaque jour :
  - « Je remplace un trajet en métro par un trajet à pied »
  - « J'habite à moins de 10 minutes du bureau, je modifie mon parcours habituel pour marcher au moins 10 minutes ».
  - « Je remplace tout ou partie de mon trajet "maison -travail" en bus par de la marche »
  - « Je vais à la gare à pied plutôt que de prendre la voiture, le métro, le bus »
  - « J'emmène et je vais rechercher mes enfants à l'école à pieds »
  - « Je vais faire mes petites courses à pied (épicerie, boulangerie.) »
  - « Au boulot je fais une pause de 5 minutes pour marcher »
    - « Je prends le vélo de service pour aller en rendez-vous »
  - « Je remplace la voiture par le vélo sur des trajets de moins 10 minutes »
  - « Je prends mon vélo pour faire mon trajet domicile/bureau plutôt que le métro »
  - « Je prends le vélo pour faire mes petites courses au supermarché du coin ou quand je vais au centre-ville ».
  - « J'emmène et je vais rechercher mes enfants à l'école à vélo »
  - « Je vais chercher mon pain à vélo »
- Définissez à l'aide d'un agenda hebdomadaire faisant figurer les heures de la journée les créneaux où il serait possible de mettre en place une séquence d'exercice physique

## **Semaine 2 : Objectif + 600 pas hebdomadaires au compteur, étape de 20600 pas**

En plus de ce que vous faites habituellement chaque jour, réalisez une marche active d'au moins 1300 pas (ou 10 minutes d'exercice physique équivalent\*) et cela au moins 5 jours dans la semaine.

Ou

En plus de ce que vous faites habituellement dans votre semaine, réalisez trois séquences de marche active d'au moins 2200 pas (ou 17 minutes d'exercice physique équivalent\*)

\*Ci-dessous nous proposons une liste d'exercices physiques équivalent à la marche active. Parmi toutes les propositions identifiez celles qui vous semblent agréables et possibles de faire :

- 10 à 17 minutes de vélo (en milieu naturel, vélo d'appartement, vélo elliptique)
- 10 à 17 minutes de natation (aquagym, aqua-bike, aqua-jogging)
- 10 à 17 minutes de renforcement musculaire
- Participer à un cours de relaxation, de yoga, de taïchi

*Pensez-y ! Lors de la reprise, les exercices physiques inclus dans les déplacements quotidiens peuvent aider à atteindre le seuil minimal de 6000 pas hebdomadaire. (Pour avoir plus de détails sur cette rubrique reportez-vous à la semaine 1 rubrique « pensez -y »)*

## **Semaine 3 : Objectif + 650 pas hebdomadaires au compteur, étape de 21250 pas**

En plus de ce que vous faites habituellement chaque jour, réalisez une marche active d'au moins 1450 pas (ou 11 minutes d'exercice physique équivalent\*) et cela au moins 5 jours dans la semaine.

Ou

En plus de ce que vous faites habituellement dans votre semaine, réalisez trois séquences de marche active d'au moins 2400 pas (ou 19 minutes d'exercice physique équivalent\*)

\*Ci-dessous nous proposons une liste d'exercices physiques équivalent à la marche active. Parmi toutes les propositions identifiez celles qui vous semblent agréables et possibles de faire :

- 11 à 19 minutes de vélo (en milieu naturel, vélo d'appartement, vélo elliptique)
- 11 à 19 minutes de natation (aquagym, aqua-bike, aqua-jogging)
- 11 à 19 minutes de renforcement musculaire
- Participer à un cours de relaxation, de yoga, de taïchi

*Pensez-y ! Lors de la reprise, les exercices physiques inclus dans les déplacements quotidiens peuvent aider à atteindre le seuil minimal de 6000 pas hebdomadaire. (Pour avoir plus de détails sur cette rubrique reportez-vous à la semaine 1 rubrique « pensez -y »)*

#### **Semaine 4 : Objectif + 750 pas hebdomadaires au compteur, étape de 22000 pas**

En plus de ce que vous faites habituellement chaque jour, réalisez une marche active d'au moins 1600 pas (ou 12 minutes d'exercice physique équivalent\*) et cela au moins 5 jours dans la semaine.

Ou

En plus de ce que vous faites habituellement dans votre semaine, réalisez trois séquences de marche active d'au moins 2500 pas (ou 20 minutes d'exercice physique équivalent\*)

\*Ci-dessous nous proposons une liste d'exercices physiques équivalent à la marche active. Parmi toutes les propositions identifiez celles qui vous semblent agréables et possibles de faire :

- 12 à 20 minutes de vélo (en milieu naturel, vélo d'appartement, vélo elliptique)
- 12 à 20 minutes de natation (aquagym, aqua-bike, aqua-jogging)
- 12 à 20 minutes de renforcement musculaire
- Participer à un cours de relaxation, de yoga, de taïchi

*Pensez-y ! Lors de la reprise, les exercices physiques inclus dans les déplacements quotidiens peuvent aider à atteindre le seuil minimal de 6000 pas hebdomadaire. (Pour avoir plus de détails sur cette rubrique reportez-vous à la semaine 1 rubrique « pensez -y »)*

#### **Semaine 5 : Objectif + 800 pas hebdomadaires au compteur, étape de 22800 pas**

En plus de ce que vous faites habituellement chaque jour, réalisez une marche active d'au moins 1750 pas (ou 13 minutes d'exercice physique équivalent\*) et cela au moins 5 jours dans la semaine.

Ou

En plus de ce que vous faites habituellement dans votre semaine, réalisez trois séquences de marche active d'au moins 2900 pas (ou 23 minutes d'exercice physique équivalent\*)

\*Ci-dessous nous proposons une liste d'exercices physiques équivalent à la marche active. Parmi toutes les propositions identifiez celles qui vous semblent agréables et possibles de faire :

- 13 à 23 minutes de vélo (en milieu naturel, vélo d'appartement, vélo elliptique)
- 13 à 23 minutes de natation (aquagym, aqua-bike, aqua-jogging)
- 13 à 23 minutes de renforcement musculaire
- Participer à un cours de relaxation, de yoga, de taïchi

*Pensez-y ! Lors de la reprise, les exercices physiques inclus dans les déplacements quotidiens peuvent aider à atteindre le seuil minimal de 6000 pas hebdomadaire. (Pour avoir plus de détails sur cette rubrique reportez-vous à la semaine 1 rubrique « pensez -y »)*

### **Semaine 6 : Objectif : + 880 pas hebdomadaire au compteur, étape de 23680 pas**

En plus de ce que vous faites habituellement chaque jour, réalisez une marche active d'au moins 1900 pas (ou 15 minutes d'exercice physique équivalent\*) et cela au moins 5 jours dans la semaine.

Ou

En plus de ce que vous faites habituellement dans votre semaine, réalisez trois séquences de marche active d'au moins 3200 pas (ou 25 minutes d'exercice physique équivalent\*)

\*Ci-dessous nous proposons une liste d'exercices physiques équivalent à la marche active. Parmi toutes les propositions identifiez celles qui vous semblent agréables et possibles de faire :

- 15 à 25 minutes de vélo (en milieu naturel, vélo d'appartement, vélo elliptique)
- 15 à 25 minutes de natation (aquagym, aqua-bike, aqua-jogging)
- 12 à 25 minutes de renforcement musculaire
- Participer à un cours de relaxation, de yoga, de taïchi

*Pensez-y ! Lors de la reprise, les exercices physiques inclus dans les déplacements quotidiens peuvent aider à atteindre le seuil minimal de 6000 pas hebdomadaire. (Pour avoir plus de détails sur cette rubrique reportez-vous à la semaine 1 rubrique « pensez -y »)*

### **Semaine 7 : Objectif + 1000 pas hebdomadaires au compteur, étape de 24680 pas**

En plus de ce que vous faites habituellement dans votre semaine, réalisez trois séquences de marche active d'au moins 3560 pas (ou 27 minutes d'exercice physique équivalent\*).

\*Ci-dessous nous proposons une liste d'exercices physiques équivalent à la marche active. Parmi toutes les propositions identifiez celles qui vous semblent agréables et possibles de faire :

- 27 minutes de vélo (en milieu naturel, vélo d'appartement, vélo elliptique)
- 27 minutes de natation (aquagym, aqua-bike, aqua-jogging)
- 27 minutes de renforcement musculaire
- Participer à un cours de relaxation, de yoga, de taïchi

*Pensez-y ! Lors de la reprise, les exercices physiques inclus dans les déplacements quotidiens peuvent aider à atteindre le seuil minimal de 6000 pas hebdomadaire. (Pour avoir plus de détails sur cette rubrique reportez-vous à la semaine 1 rubrique « pensez -y »)*

### **Semaine 8 : Objectif + 1100 pas hebdomadaires au compteur, étape de 25780 pas**

En plus de ce que vous faites habituellement dans votre semaine, réalisez trois séquences de marche active d'au moins 4000 pas (ou 30 minutes d'exercice physique équivalent\*).

\*Ci-dessous nous proposons une liste d'exercices physiques équivalent à la marche active. Parmi toutes les propositions identifiez celles qui vous semblent agréables et possibles de faire :

- 30 minutes de vélo (en milieu naturel, vélo d'appartement, vélo elliptique)
- 30 minutes de natation (aquagym, aqua-bike, aqua-jogging)
- 30 minutes de renforcement musculaire
- Participer à un cours de relaxation, de yoga, de taïchi

*Pensez-y ! Lors de la reprise, les exercices physiques inclus dans les déplacements quotidiens peuvent aider à atteindre le seuil minimal de 6000 pas hebdomadaire. (Pour avoir plus de détails sur cette rubrique reportez-vous à la semaine 1 rubrique « pensez -y »)*

### **Semaine 9 : Objectif + 1200 pas hebdomadaires au compteur, étape de 26980 pas**

En plus de ce que vous faites habituellement dans votre semaine, réalisez 2 séquences de marche active d'au moins 4000 pas (ou 30 minutes d'exercice physique équivalent\*) et 1 séquence de marche active d'au moins 5000 pas (ou 38 minutes d'exercice physique équivalent\*).

\*Ci-dessous nous proposons une liste d'exercices physiques équivalent à la marche active. Parmi toutes les propositions identifiez celles qui vous semblent agréables et possibles de faire :

- 30 minutes de vélo (en milieu naturel, vélo d'appartement, vélo elliptique)
- 30 minutes de natation (aquagym, aqua-bike, aqua-jogging)
- 30 minutes de renforcement musculaire
- Participer à un cours de relaxation, de yoga, de taïchi

*Pensez-y ! Lors de la reprise, les exercices physiques inclus dans les déplacements quotidiens peuvent aider à atteindre le seuil minimal de 6000 pas hebdomadaire. (Pour avoir plus de détails sur cette rubrique reportez-vous à la semaine 1 rubrique « pensez -y »)*

### **Semaine 10 : Objectif + 1300 pas hebdomadaires au compteur, étape de 28280 pas**

En plus de ce que vous faites habituellement dans votre semaine, réalisez 2 séquences de marche active d'au moins 4000 pas (ou 30 minutes d'exercice physique équivalent\*) et 1 séquence de marche active d'au moins 6300 pas (ou 48 minutes d'exercice physique équivalent\*).

\*Ci-dessous nous proposons une liste d'exercices physiques équivalent à la marche active. Parmi toutes les propositions identifiez celles qui vous semblent agréables et possibles de faire :

- 30 minutes de vélo (en milieu naturel, vélo d'appartement, vélo elliptique)
- 30 minutes de natation (aquagym, aqua-bike, aqua-jogging)
- 30 minutes de renforcement musculaire
- Participer à un cours de relaxation, de yoga, de taïchi

*Pensez-y ! Lors de la reprise, les exercices physiques inclus dans les déplacements quotidiens peuvent aider à atteindre le seuil minimal de 6000 pas hebdomadaire. (Pour avoir plus de détails sur cette rubrique reportez-vous à la semaine 1 rubrique « pensez -y »)*

### **Semaine 11 : Objectif + 1430 pas hebdomadaires au compteur, étape de 29710 pas**

En plus de ce que vous faites habituellement dans votre semaine, réalisez 2 séquences de marche active d'au moins 4000 pas (ou 30 minutes d'exercice physique équivalent\*) et 1 séquence de marche active d'au moins 7700 pas (ou 60 minutes d'exercice physique équivalent\*).

\*Ci-dessous nous proposons une liste d'exercices physiques équivalent à la marche active. Parmi toutes les propositions identifiez celles qui vous semblent agréables et possibles de faire :

- 30 minutes de vélo (en milieu naturel, vélo d'appartement, vélo elliptique)
- 30 minutes de natation (aquagym, aqua-bike, aqua-jogging)
- 30 minutes de renforcement musculaire
- Participer à un cours de relaxation, de yoga, de taïchi

*Pensez-y ! Lors de la reprise, les exercices physiques inclus dans les déplacements quotidiens peuvent aider à atteindre le seuil minimal de 6000 pas hebdomadaire. (Pour avoir plus de détails sur cette rubrique reportez-vous à la semaine 1 rubrique « pensez -y »)*

## **Semaine 12 : Objectif + 1570 pas hebdomadaires au compteur, étape de 31220 pas**

En plus de ce que vous faites habituellement dans votre semaine, réalisez 2 séquences de marche active d'au moins 4500 pas (ou 35 minutes d'exercice physique équivalent\*) et 1 séquence de marche active d'au moins 8200 pas (ou 60 minutes d'exercice physique équivalent\*).

\*Ci-dessous nous proposons une liste d'exercices physiques équivalent à la marche active. Parmi toutes les propositions identifiez celles qui vous semblent agréables et possibles de faire :

- 35 minutes de vélo (en milieu naturel, vélo d'appartement, vélo elliptique)
- 35 minutes de natation (aquagym, aqua-bike, aqua-jogging)
- 35 minutes de renforcement musculaire
- Participer à un cours de relaxation, de yoga, de taïchi

*Pensez-y ! Lors de la reprise, les exercices physiques inclus dans les déplacements quotidiens peuvent aider à atteindre le seuil minimal de 6000 pas hebdomadaire. (Pour avoir plus de détails sur cette rubrique reportez-vous à la semaine 1 rubrique « pensez -y »)*