

Prévention du cancer Colorectal

Prevention du cancer colorectal

L'activité physique régulière, bien qu'elle n'immunise pas contre le cancer, s'avère être un des déterminants des plus importants pour faire baisser significativement le risque d'être atteint de certaines formes de cette maladie, et notamment celles qui atteignent le côlon.

A la lecture des différentes études scientifiques, deux éléments paraissent essentiels :

Augmenter son niveau global d'activité physique conduit à une diminution du risque de survenue d'un cancer colorectal.

Appliquer les recommandations habituelles en matière d'activité physique (30 minutes de marche par jour au moins 5 jours par semaine) a un effet protecteur immédiat, puisque les différentes études sur le sujet montrent une réduction du risque entre 20 et 30%.

De quoi avez-vous besoin ?

D'une montre connectée ou 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.

L'objectif du programme :

Réaliser 19 500 pas d'exercice physique en fin de programme*.

La durée du programme :

12 semaines.

Pour aller plus loin :

Augmentez chaque semaine votre nombre de pas total de 10%.

Privilégiez les activités physiques suivantes :

Marche active, jogging

Pensez-y ! les exercices physiques d'au moins 10 minutes inclus dans les déplacements quotidiens peuvent aider à atteindre le seuil minimal de 150 minutes d'exercice physique 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 ci-dessous le questionnaire QAAP. Si vous répondez « oui » à une des questions et/ou si vous êtes prise en charge pour une maladie de longue durée il est conseillé d'en parler à votre médecin.

â€œRemarques :

Une fois que le programme est commencé, il est important de renseigner chaque jour son tableau d'activité physique dans « MES PAS ». Si vous ne remplissez pas le tableau pendant plusieurs jours votre programme sera considéré comme "raté".

A l'issue du programme il est possible que votre niveau d'activité physique reste identique (sédentaire, faiblement actif,...). Pour passer un palier en plus d'augmenter votre temps d'exercice physique à intensité modérée pensez aussi modifier certaines de vos habitudes quotidiennes.

Informations sur ce défi

Défi en 12 étapes

Ce défi n'a pas de date de fin de validité programmée.

Les étapes

- N°1 : 7800 pas d'exercice physique hebdomadaire, étape de 7800 pas
- N°2 : 8450 pas d'exercice physique hebdomadaire, étape de 8450 pas
- N°3 : 9750 pas d'exercice physique hebdomadaire, étape de 9750 pas
- N°4 : 10400 pas d'exercice physique hebdomadaire, étape de 10400 pas
- N°5 : 11050 pas d'exercice physique hebdomadaire, étape de 11050 pas
- N°6 : 11 700 pas d'exercice physique hebdomadaire, étape de 11700 pas
- N°7 : 13000 pas d'exercice physique hebdomadaire, étape de 13000 pas
- N°8 : 14300 pas d'exercice physique hebdomadaire, étape de 14300 pas
- N°9 : 15600 pas d'exercice physique hebdomadaire, étape de 16500 pas
- N°10 : 16 900 pas d'exercice physique hebdomadaire, étape de 16900 pas
- N°11 : 18 850 pas d'exercice physique hebdomadaire, étape de 18850 pas
- N°12 : 19 500 pas d'exercice physique hebdomadaire, étape de 19500 pas

N°1 : 7800 pas d'exercice physique hebdomadaire, étape de 7800 pas

Réalisez trois séquences de marche active d'au moins 2600 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 :

20 minutes de vélo (en milieu naturel, vélo d'appartement, vélo elliptique)

20 minutes de natation (aquagym, aqua-bike, aqua-jogging)

20 minutes de renforcement musculaire

Participer à un cours de relaxation, de yoga, de taïchi

Pensez-y :

Les exercices physiques d'au moins 1300 pas (10 minutes) inclus dans les déplacements quotidiens facilitent la mise en œuvre du seuil minimal d'exercice physique à réaliser chaque semaine :

« 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 pieds plutôt que de prendre la voiture, le métro, le bus »

« J'emène et je vais rechercher mes enfants à l'école à pieds »

« Je vais faire mes petites courses à pieds (épicerie, boulangerie….) »

« Au boulot je fais une pause de 10 minutes pour aller 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 aller 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 »

Nb : 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.

N°2 : 8450 pas d'exercice physique hebdomadaire, étape de 8450 pas

Réalisez trois séquences de marche active d'au moins 2900 pas (ou 22 minutes d'exercice physique équivalent*)

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

22 minutes de vélo (en milieu naturel, vélo d'appartement, vélo elliptique)

22 minutes de natation (aquagym, aqua-bike, aqua-jogging)

22 minutes de renforcement musculaire

Participer à un cours de relaxation, de yoga, de taïchi

Pensez-y :

Les exercices physiques d'au moins 1300 pas (10 minutes) inclus dans les déplacements quotidiens facilitent la mise en œuvre du seuil minimal d'exercice physique à réaliser chaque semaine :

- « 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 pied »
- « Je vais faire mes petites courses à pied (épicerie, boulangerie….) »
- « Au boulot je fais une pause de 10 minutes pour aller 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 aller 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 »

Nb : 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.

N°3 : 9750 pas d'exercice physique hebdomadaire, étape de 9750 pas

Réalisez trois séquences de marche active d'au moins 3250 pas (ou 25 minutes d'exercice physique équivalent*)

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

25 minutes de vélo (en milieu naturel, vélo d'appartement, vélo elliptique)

25 minutes de natation (aquagym, aqua-bike, aqua-jogging)

25 minutes de renforcement musculaire

Participer à un cours de relaxation, de yoga, de taïchi

Pensez-y :

Les exercices physiques d'au moins 1300 pas (10 minutes) inclus dans les déplacements quotidiens facilitent la mise en œuvre du seuil minimal d'exercice physique à réaliser chaque semaine :

- « 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 pieds 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 pieds (épicerie, boulangerie….) »
- « Au boulot je fais une pause de 5 minutes pour aller 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 aller 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 »

Nb : 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.

N°4 : 10400 pas d'exercice physique hebdomadaire, étape de 10400 pas

Réalisez trois séquences de marche active d'au moins 3500 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 :

Les exercices physiques d'au moins 1300 pas (10 minutes) inclus dans les déplacements quotidiens facilitent la mise en œuvre du seuil minimal d'exercice physique à réaliser chaque semaine :

- « 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 pieds 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 pieds (épicerie, boulangerie….) »
- « Au boulot je fais une pause de 10 minutes pour aller 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 aller 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 »

Nb : 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.

N°5 : 11050 pas d'exercice physique hebdomadaire, étape de 11050 pas

Réalisez trois séquences de marche active d'au moins 3700 pas (ou 28 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 semblerez agréable et possible de faire :

28 minutes de vélo (en milieu naturel, vélo d'appartement, vélo elliptique)

28 minutes de natation (aquagym, aqua-bike, aqua-jogging)

28 minutes de renforcement musculaire

Participer à un cours de relaxation, de yoga, de taïchi

Pensez-y :

Les exercices physiques d'au moins 1300 pas (10 minutes) inclus dans les déplacements quotidiens facilitent la mise en œuvre du seuil minimal d'exercice physique à réaliser chaque semaine :

« 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 pieds 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 pieds (épicerie, boulangerie….) »

« Au boulot je fais une pause de 10 minutes pour aller 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 aller 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 »

Nb : 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.

N°6 : 11 700 pas d'exercice physique hebdomadaire, étape de 11700 pas

Réalisez trois séquences de marche active d'au moins 3900 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 semblerez agréable et possible 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 :

Les exercices physiques d'au moins 1300 pas (10 minutes) inclus dans les déplacements quotidiens facilitent la mise en œuvre du seuil minimal d'exercice physique à réaliser chaque semaine :

« 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 pieds 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 pieds (épicerie, boulangerie….) »

« Au boulot je fais une pause de 10 minutes pour aller 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 aller 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 »

Nb : Définissez à l'aide d'un agenda hebdomadaire faisant figurer les heures de la journée les créneaux ou il serait possible de mettre en place une séquence d'exercice physique.

N°7 : 13000 pas d'exercice physique hebdomadaire, étape de 13000 pas

Réalisez deux séquences de marche active d'au moins 3900 pas (ou 30 minutes d'exercice physique équivalent*)

Et une séquence de marche active d'au moins 5200 pas (ou 40 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 semblerez agréable et possible de faire :

30 ou 40 minutes de vélo (en milieu naturel, vélo d'appartement, vélo elliptique)

30 ou 40 minutes de natation (aquagym, aqua-bike, aqua-jogging)

30 ou 40 minutes de renforcement musculaire

Participer à un cours de relaxation, de yoga, de taïchi

Pensez-y :

Les exercices physiques d'au moins 1300 pas (10 minutes) inclus dans les déplacements quotidiens facilitent la mise en œuvre du seuil minimal d'exercice physique à réaliser chaque semaine :

« 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 pieds 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 pieds (épicerie, boulangerie….) »

« Au boulot je fais une pause de 10 minutes pour aller 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 aller 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 »

Nb : Définissez à l'aide d'un agenda hebdomadaire faisant figurer les heures de la journée les créneaux ou il serait possible de mettre en place une séquence d'exercice physique.

N°8 : 14300 pas d'exercice physique hebdomadaire, étape de 14300 pas

Réalisez deux séquences de marche active d'au moins 3900 pas (ou 30 minutes d'exercice physique équivalent*)

Et une séquence de marche active d'au moins 6500 pas (ou 50 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 semblerez agréable et possible de faire :

30 ou 50 minutes de vélo (en milieu naturel, vélo d'appartement, vélo elliptique)

30 ou 50 minutes de natation (aquagym, aqua-bike, aqua-jogging)

30 ou 50 minutes de renforcement musculaire

Participer à un cours de relaxation, de yoga, de taïchi

Pensez-y :

Les exercices physiques d'au moins 1300 pas (10 minutes) inclus dans les déplacements quotidiens facilitent la mise en œuvre du seuil minimal d'exercice physique à réaliser chaque semaine :

- « 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 pieds 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 pieds (épicerie, boulangerie….) »
- « Au boulot je fais une pause de 10 minutes pour aller 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 aller 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 »

Nb : 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.

N°9 : 15600 pas d'exercice physique hebdomadaire, étape de 16500 pas

Réalisez deux séquences de marche active d'au moins 3900 pas (ou 30 minutes d'exercice physique équivalent*)
Et une séquence de marche active d'au moins 7800 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 ou 60 minutes de vélo (en milieu naturel, vélo d'appartement, vélo elliptique)
- 30 ou 60 minutes de natation (aquagym, aqua-bike, aqua-jogging)
- 30 ou 60 minutes de renforcement musculaire
- Participer à un cours de relaxation, de yoga, de taïchi

Pensez-y :

Les exercices physiques d'au moins 1300 pas (10 minutes) inclus dans les déplacements quotidiens facilitent la mise en &oeil;uvre du seuil minimal d'exercice physique à réaliser chaque semaine :

- « 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 pieds 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 pieds (épicerie, boulangerie….) »
- « Au boulot je fais une pause de 10 minutes pour aller 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 aller 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 »

Nb : 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.

N°10 : 16 900 pas d'exercice physique hebdomadaire, étape de 16900 pas

Réalisez trois séquences de marche active d'au moins 3000 pas (ou 23 minutes d'exercice physique équivalent*)

Et une séquence de marche active d'au moins 7800 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 semblerez agréable et possible de faire :

23 ou 60 minutes de vélo (en milieu naturel, vélo d'appartement, vélo elliptique)

23 ou 60 minutes de natation (aquagym, aqua-bike, aqua-jogging)

23 ou 60 minutes de renforcement musculaire

Participer à un cours de relaxation, de yoga, de taïchi

Pensez-y :

Les exercices physiques d'au moins 1300 pas (10 minutes) inclus dans les déplacements quotidiens facilitent la mise en œuvre du seuil minimal d'exercice physique à réaliser chaque semaine :

« 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 pieds 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 pieds (épicerie, boulangerie….) »

« Au boulot je fais une pause de 10 minutes pour aller 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 aller 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 »

Nb : 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.

N°11 : 18 850 pas d'exercice physique hebdomadaire, étape de 18850 pas

Réalisez trois séquences de marche active d'au moins 3700 pas (ou 28 minutes d'exercice physique équivalent*)

Et une séquence de marche active d'au moins 7800 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 semblerez agréable et possible de faire :

28 ou 60 minutes de vélo (en milieu naturel, vélo d'appartement, vélo elliptique)

28 ou 60 minutes de natation (aquagym, aqua-bike, aqua-jogging)

28 ou 60 minutes de renforcement musculaire

Participer à un cours de relaxation, de yoga, de taïchi

Pensez-y :

Les exercices physiques d'au moins 1300 pas (10 minutes) inclus dans les déplacements quotidiens facilitent la mise en œuvre du seuil minimal d'exercice physique à réaliser chaque semaine :

« 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 pieds 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 pieds (épicerie, boulangerie….) »

« Au boulot je fais une pause de 10 minutes pour aller 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 aller 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 »

Nb : 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.

N°12 : 19 500 pas d'exercice physique hebdomadaire, étape de 19500 pas

Réalisez trois séquences de marche active d'au moins 3900 pas (ou 30 minutes d'exercice physique équivalent*)

Et une séquence de marche active d'au moins 7800 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 ou 60 minutes de vélo (en milieu naturel, vélo d'appartement, vélo elliptique)

30 ou 60 minutes de natation (aquagym, aqua-bike, aqua-jogging)

30 ou 60 minutes de renforcement musculaire

Participer à un cours de relaxation, de yoga, de taïchi

Pensez-y :

Les exercices physiques d'au moins 1300 pas (10 minutes) inclus dans les déplacements quotidiens facilitent la mise en œuvre du seuil minimal d'exercice physique à réaliser chaque semaine :

- « 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 pieds 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 pieds (épicerie, boulangerie….) »
- « Au boulot je fais une pause de 10 minutes pour aller 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 aller 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 »

Nb : 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.