

# SPORT SANTÉ / AFFICHES

Mise à disposition des outils de communication

Découvrez les 6 affiches reprenant les recommandations de l'OMS en matière d'activité physique et sportive pour tous les âges ainsi que les recommandations en matière de temps passé sur les écrans.

NOUVELLE-AQUITAINE  
**SPORT SANTÉ**

**Recommandations\* pour rester en forme**

J'ai entre  
**5 ans et 10 ans**

Je bouge  
**1 heure par jour minimum**

VIENS PRATIQUER  
dans un de nos 18 000 clubs !

[www.monclubpresdechexmoi.com](http://www.monclubpresdechexmoi.com)

NOUVELLE-AQUITAINE  
**SPORT SANTÉ**

**Recommandations\* pour rester en forme**

J'ai entre  
**11 ans et 17 ans**

Je bouge  
**1 heure par jour minimum**  
+ **20 min d'activités soutenues**  
**3 fois par semaine**

VIENS PRATIQUER  
dans un de nos 18 000 clubs !

[www.monclubpresdechexmoi.com](http://www.monclubpresdechexmoi.com)

NOUVELLE-AQUITAINE  
**SPORT SANTÉ**

**Recommandations\* pour rester en forme**

J'ai entre  
**18 ans et 64 ans**

Je fais  
**2h30 par semaine**  
d'activités d'endurance d'intensité modérée  
ou **1h15 par semaine**  
d'activités d'endurance d'intensité soutenue  
ou **30min / 5 jours par semaine**  
de marche rapide  
+ **2 jours par semaine**  
Renforcement musculaire

VIENS PRATIQUER  
dans un de nos 18 000 clubs !

[www.monclubpresdechexmoi.com](http://www.monclubpresdechexmoi.com)

NOUVELLE-AQUITAINE  
**SPORT SANTÉ**

**Recommandations\* pour rester en forme**

J'ai plus de  
**65 ans**

Je fais  
**30 min / 5 jours par semaine**  
d'activités d'intensité modérée  
ou **20 min / 3 jours par semaine**  
d'activités d'intensité soutenue  
+ **2 à 3 fois par semaine**  
exercices d'équilibre et de mobilité  
articulaire

VIENS PRATIQUER  
dans un de nos 18 000 clubs !

[www.monclubpresdechexmoi.com](http://www.monclubpresdechexmoi.com)

NOUVELLE-AQUITAINE  
**SPORT SANTÉ**

**Recommandations\* pour rester en forme**

ENTREPRISES  
pensez à

SENSIBILISER  
sur les liens liés à l'identité et l'identité physique

INCITER  
au développement de l'activité physique pour tous

DIMINUER  
le temps passé assis ou travaillé

FAVORISER  
l'encouragement des dirigeants

**80%** des métiers professionnels sont  
des métiers musculo-squelettiques

VIENS PRATIQUER  
dans un de nos 18 000 clubs !

[www.monclubpresdechexmoi.com](http://www.monclubpresdechexmoi.com)

NOUVELLE-AQUITAINE  
**SPORT SANTÉ**

**LAISSE LES ÉCRANS  
ET FAIS DU SPORT !**

**ADOpte LES BONS GESTES !**

Avant 3 ans  
pas d'écran  
hors divertissements

Entre 3 et 6 ans  
**20 min par jour max**  
Les écrans limitent l'imagination

Entre 6 et 9 ans  
**30 x 45 min par jour max**  
L'écran comme élément  
d'apprentissage

Plus de 10 ans  
**1 heure par jour max**

VIENS PRATIQUER  
dans un de nos 18 000 clubs !

[www.monclubpresdechexmoi.com](http://www.monclubpresdechexmoi.com)

## INFOS

Le CROS Nouvelle-Aquitaine a pour objectif de promouvoir les bienfaits de l'activité physique et sportive.

C'est pourquoi, afin de lutter contre les problématiques de santé publique, nous avons réalisé des outils de communication qui rappellent les recommandations de l'OMS.

Si vous êtes intéressés par cette collection d'affiches, nous mettons à votre disposition gratuitement les fichiers en haute définition sur simple demande à l'adresse e-mail suivante :

[communication@cros-nouvelle-aquitaine.org](mailto:communication@cros-nouvelle-aquitaine.org)