

SPORT SANTÉ / KAKÉMONOS

Mise à disposition des outils de communication

Découvrez cette exposition Sport Santé physique composée de 5 kakémonos reprenant les recommandations de l'OMS en matière d'activité physique et sportive pour tous les âges.

NOUVELLE-AQUITAINE
SPORT SANTÉ



Recommandations* pour rester en forme

Pour les enfants de 5 à 10 ans
L'activité physique englobe notamment le jeu, les sports, les déplacements, les loisirs quotidiens, les activités récréatives, l'éducation physique ou l'éducation physique, dans le contexte familial, scolaire ou communautaire.

le bouge
1 heure par jour minimum

Un manque d'activité physique et sportive entraîne une déficience ou un développement anormal de l'individu, une forme physique et un comportement social de moindre qualité et une durée de vie raccourcie.**

VIENS PRATIQUER
dans un de nos **18 000 clubs !**
www.monclubpresdechexmoi.com

www.cros-nouvelle-aquitaine.org



NOUVELLE-AQUITAINE
SPORT SANTÉ



Recommandations* pour rester en forme

Pour les adultes de 18 à 64 ans
L'activité physique englobe les loisirs, les déplacements (au travail, le marché ou le vélo), les activités professionnelles, les tâches ménagères, les activités ludiques, dans le contexte scolaire, familial ou communautaire.

le bouge
2h30 par semaine
d'activités d'intensité modérée
ou 1h15 par semaine
d'activités d'intensité soutenue
ou 30min / 5 jours par semaine
de marche rapide

Un manque d'activité physique et sportive entraîne une plus grande mortalité de toutes causes confondues, une plus grande mortalité liée à des maladies cardiovasculaires et liée au cancer, une plus grande incidence de maladies cardiovasculaires, plus d'accidents et de diabète de type 2.**

VIENS PRATIQUER
dans un de nos **18 000 clubs !**
www.monclubpresdechexmoi.com

www.cros-nouvelle-aquitaine.org



NOUVELLE-AQUITAINE
SPORT SANTÉ



Recommandations* pour rester en forme

Pour les adolescents de 11 à 17 ans
L'activité physique englobe le jeu, les sports, les déplacements, les tâches quotidiennes, les activités récréatives, l'éducation physique ou l'éducation physique, dans le contexte familial, scolaire ou communautaire.

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

Un manque d'activité physique et sportive entraîne une déficience ou un développement anormal de l'individu, une forme physique et un comportement social de moindre qualité, et une durée de vie raccourcie.**

VIENS PRATIQUER
dans un de nos **18 000 clubs !**
www.monclubpresdechexmoi.com

www.cros-nouvelle-aquitaine.org



NOUVELLE-AQUITAINE
SPORT SANTÉ



Recommandations* pour rester en forme

Pour les séniors de + 65 ans
L'activité physique englobe les loisirs, les déplacements (par exemple le marché ou le vélo), les activités professionnelles, les tâches ménagères, les activités ludiques, dans le contexte familial ou communautaire.

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

Un manque d'activité physique et sportive entraîne une plus grande mortalité de toutes causes confondues, une plus grande mortalité liée à des maladies cardiovasculaires et liée au cancer, une plus grande incidence de maladies cardiovasculaires, plus d'accidents et de diabète de type 2.**

VIENS PRATIQUER
dans un de nos **18 000 clubs !**
www.monclubpresdechexmoi.com

www.cros-nouvelle-aquitaine.org



NOUVELLE-AQUITAINE
SPORT SANTÉ



Recommandations* pour rester en forme

ENTREPRISES
parties 0

SENSIBILISER
et inciter les dirigeants à l'adoption de l'activité physique

INCITER
au développement de l'activité physique pour tous

DMINUIER
le temps passé assis au travail

FAVORISER
l'encouragement des dirigeants

Un manque d'activité physique et sportive entraîne une plus grande mortalité de toutes causes confondues, une plus grande mortalité liée à des maladies cardiovasculaires et liée au cancer, une plus grande incidence de maladies cardiovasculaires, plus d'accidents et de diabète de type 2.**

VIENS PRATIQUER
dans un de nos **18 000 clubs !**
www.monclubpresdechexmoi.com

www.cros-nouvelle-aquitaine.org



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.

Cette exposition est à disposition en prêt en priorité pour les adhérents et partenaires du CROS, pour les établissements et structures de Nouvelle-Aquitaine labellisés « Génération 2024 » et « Terre de Jeux 2024 ».

Nous pouvons également mettre à votre disposition gratuitement les fichiers sur simple demande à l'adresse e-mail suivante : communication@cros-nouvelle-aquitaine.org.