

SPORT SANTÉ KAKÉMONOS

Mise à disposition des outils de communication

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

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 tâches quotidiennes, les activités récréatives, l'éducation physique ou l'exercice planifié, dans le contexte familial, scolaire ou communautaire.

le bouge
1 heure par jour minimum

Un manque d'activité physique et sportive entraîne une élévation accrue des risques de maladies cardiovasculaires, une forme physique et un comportement social de moindre qualité et une durée de vie raccourcie.

VIENS PRATIQUER
dans un des 18 000 clubs !
www.monclubpredechezmoi.com

www.cros-nouvelle-aquitaine.org

SPORT SANTÉ

Recommandations pour rester en forme

Pour les adultes de 18 à 64 ans
L'activité physique englobe les loisirs, les déplacements (par exemple à vélo ou à pied), les activités professionnelles, les tâches ménagères, les activités ludiques, dans le contexte récréatif, l'éducation physique ou l'exercice planifié, dans le contexte familial, scolaire ou communautaire.

le fait
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 cardiovasculaires, une plus grande mortalité due à des maladies cardiovasculaires et due au cancer, une plus grande incidence de maladies cardiovasculaires, plus de cancers et de diabètes de type 2.

VIENS PRATIQUER
dans un des 18 000 clubs !
www.monclubpredechezmoi.com

www.cros-nouvelle-aquitaine.org

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'exercice planifié, 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 augmentation des risques de maladies cardiovasculaires, une forme physique et un comportement social de moindre qualité et une durée de vie raccourcie.

VIENS PRATIQUER
dans un des 18 000 clubs !
www.monclubpredechezmoi.com

www.cros-nouvelle-aquitaine.org

SPORT SANTÉ

Recommandations pour rester en forme

Pour les seniors de + 65 ans
L'activité physique englobe les loisirs, les déplacements (par exemple à marche ou à vélo), les activités professionnelles, les tâches ménagères, les activités ludiques, dans le contexte récréatif, l'éducation physique ou l'exercice planifié, dans le contexte familial, scolaire ou communautaire.

le fait
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
exercice d'équilibre et de mobilité articulaire

Un manque d'activité physique et sportive entraîne une plus grande mortalité de toutes causes cardiovasculaires, une plus grande mortalité due à des maladies cardiovasculaires et due au cancer, une plus grande incidence de maladies cardiovasculaires, plus de cancers et de diabètes de type 2.

VIENS PRATIQUER
dans un des 18 000 clubs !
www.monclubpredechezmoi.com

www.cros-nouvelle-aquitaine.org

SPORT SANTÉ

Recommandations pour rester en forme

ENTREPRISES
partez à

SENSIBILISER
et favoriser la biodiversité et l'activité physique

INCITER
au développement de l'activité physique pour tous

DIMINUER
le temps passé au travail

FAVORISER
l'accompagnement des dirigeants

Un manque d'activité physique et sportive entraîne des troubles musculo-squelettiques ce qui représente 80% des maladies professionnelles.

VIENS PRATIQUER
dans un des 18 000 clubs !
www.monclubpredechezmoi.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 se compose de 6 panneaux de 2m sur 0,80m.
Format utilisable uniquement en intérieur (disposant d'un support à poser au sol).

Elle est mise à disposition gratuitement pour les adhérents et les partenaires du CROS.
Possibilité de prêt, moyennant une participation financière, pour les établissements et les structures de Nouvelle-Aquitaine labellisés « Génération 2024 » et « Terre de Jeux 2024 ».

Contact : communication.nouvelleaquitaine@franceolympique.com