



Quels sont mes objectifs

- ✓ Fréquence :X/semaine
- ✓ Intensité : ☐ faible ☐ modérée ☐ élevée
- ✓ Temps : ☐ 15 min ☐ 30 min ☐ 1h ou +
- ✓ Type :



Mon emploi du temps d'activité physique

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE

GHBS

5 avenue de Choiseul
56100 Lorient

02 97 06 90 90 / utet@ghbs.bzh

www.ghbs.bzh



**Mieux bouger aujourd'hui
Pour mieux vivre demain**

Réalisation GHBS - UTET - DOPPRU Communication - Février 2026

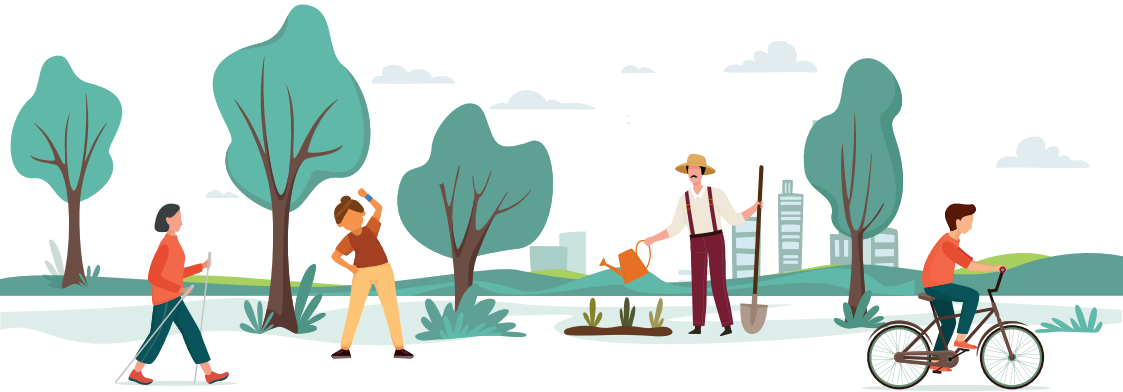
**ENCOURAGER L'ACTIVITÉ
PHYSIQUE ADAPTÉE**





L'activité physique adaptée, c'est quoi ?

- Tout mouvement corporel produit par les muscles, entraînant une dépense énergétique supérieure à celle du repos, et adapté aux capacités physiques de la personne.
- Exemples : déplacements (marche, vélo...), monter les escaliers, activités professionnelles, jardiner, bricoler, faire du ménage...



les bienfaits de l'activité physique :

- ✓ Améliore les fonctions cardiaques et respiratoires.
- ✓ Améliore la santé des vaisseaux.
- ✓ Aide à contrôler le poids.
- ✓ Renforce les muscles, les os et l'équilibre.
- ✓ Améliore la santé mentale.
- ✓ Favorise un meilleur sommeil.
- ✓ Réduit l'inflammation chronique.
- ✓ Favorise les interactions sociales.



Comment faire



Quelles sont mes motivations à pratiquer une activité physique ?
