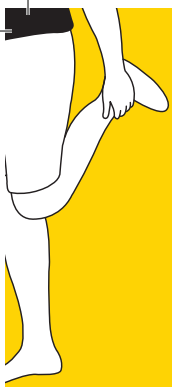
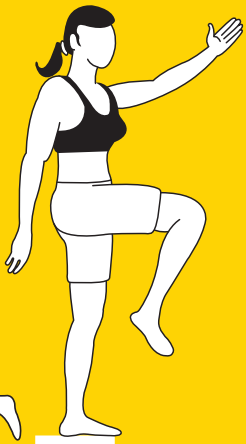
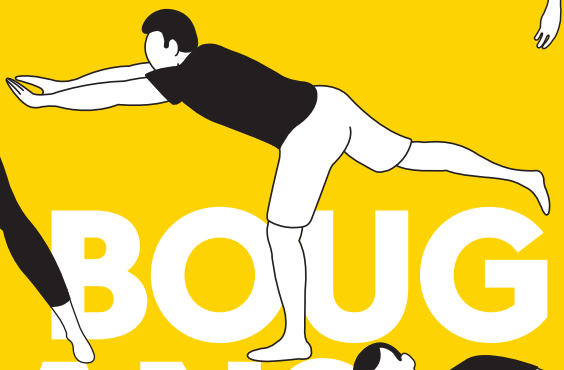
lacé
Loisirs Animation Culture
& Education populaire

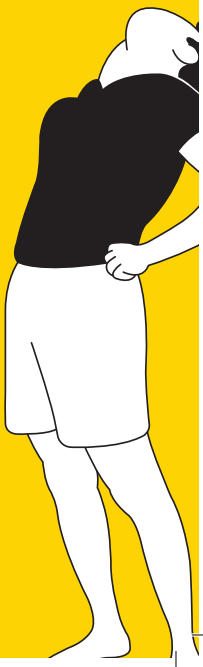
4 PARCOURS DANS LA VILLE

30 EXERCICES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉ

30 QUESTIONS SANTÉ



BOUGE DANS TA VILLE

MARLY

BOUGE DANS TA VILLE

PLAN DES PARCOURS 4

PARCOURS 1 6

PARCOURS 2 12

PARCOURS 3 18

PARCOURS 4 24

TEST D'AUTO-ÉVALUATION 30

Bouger un peu chaque jour, c'est

ÉDITO

Dans une volonté de promouvoir la santé pour tous, l'association L.A.C.É. (Loisirs, Animation, Culture et Éducation populaire), en partenariat avec Moselle Mouv' et la Maison de Santé Pluriprofessionnelle de la Seille, vous propose 4 parcours d'un kilomètre à découvrir dans la ville de Marly.

Ces parcours ont été conçus pour encourager chacun, quel que soit son âge ou sa condition physique, à intégrer davantage de mouvement dans son quotidien, de manière simple, progressive et agréable.

Être actif au quotidien – même avec des exercices doux – contribue à préserver sa santé, à améliorer son bien-être mental, et joue un rôle important dans la prévention et le suivi de nombreuses maladies chroniques (comme le diabète, l'hypertension ou les troubles musculo-squelettiques).
Sur chaque parcours, vous trouverez 7 à 8 ateliers proposant des exercices accessibles et adaptés, à réaliser sur place ou à reproduire chez vous à votre rythme.

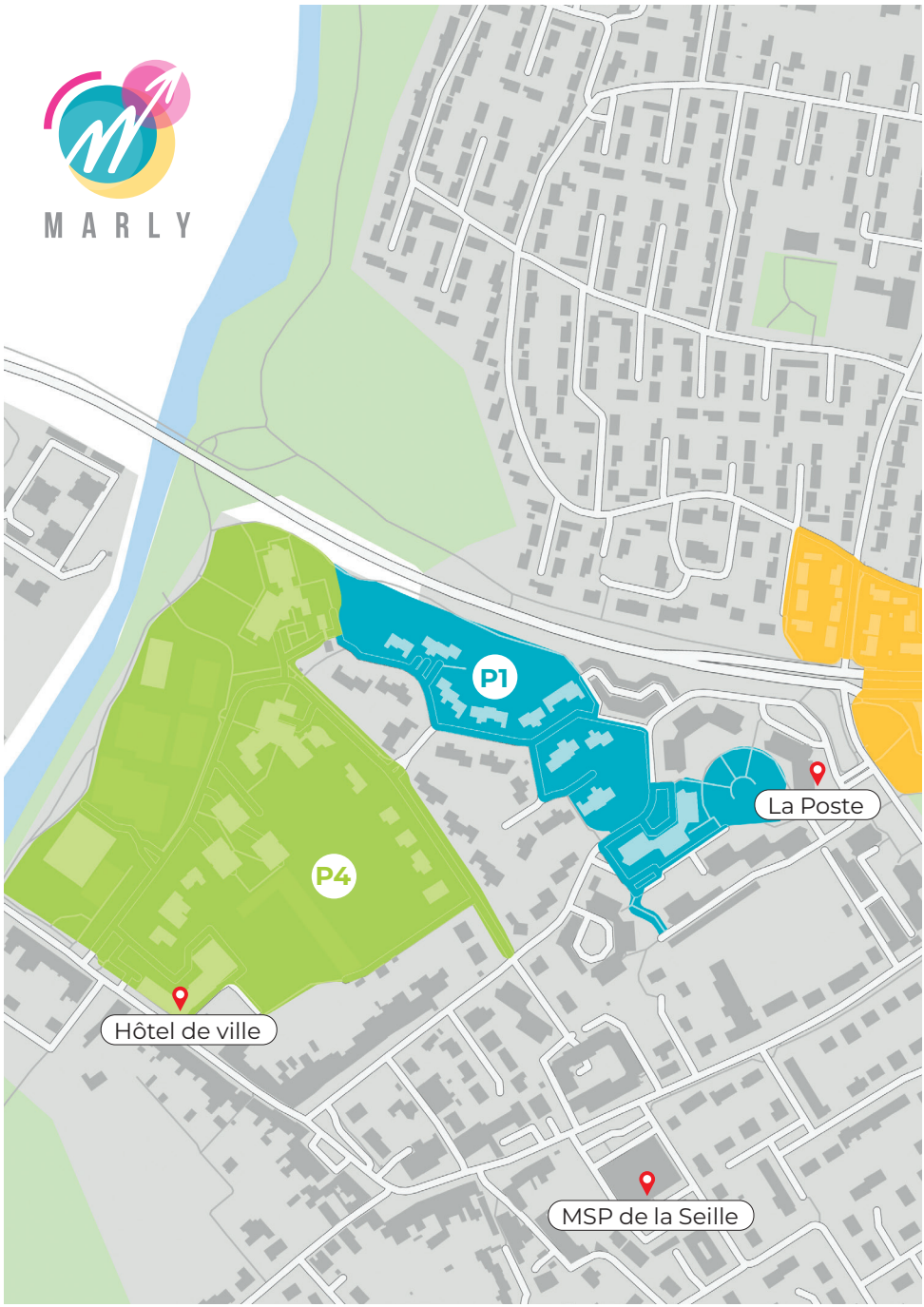
Les panneaux installés tout au long des parcours vous guideront pas à pas. Vous retrouverez également tous les exercices dans ce livret, pour pouvoir les refaire où et quand vous le souhaitez.

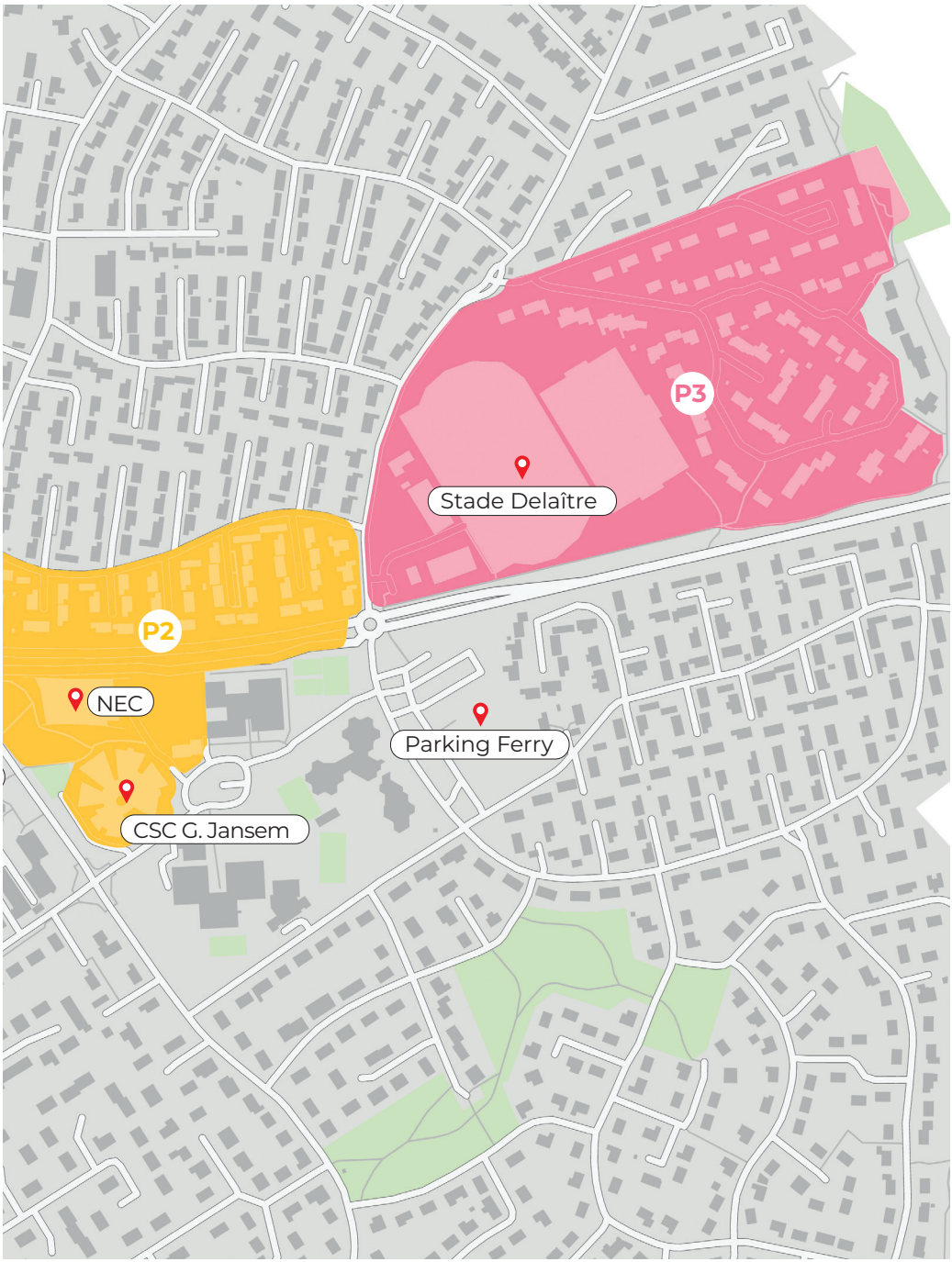
Chaque panneau est également muni d'un QR code : en le scannant avec votre smartphone, vous pourrez visionner les exercices en mouvement, via la plateforme Dinertia.
En complément, une question de santé vous est proposée à chaque atelier – la réponse se trouve dans ce livret, pour apprendre tout en bougeant !

Enfin, en dernière page, vous trouverez un test d'auto-évaluation de votre niveau d'activité physique : il vous permet de faire le point sur vos habitudes actuelles, de suivre votre progression, et pourquoi pas, de vous lancer un petit challenge personnel.

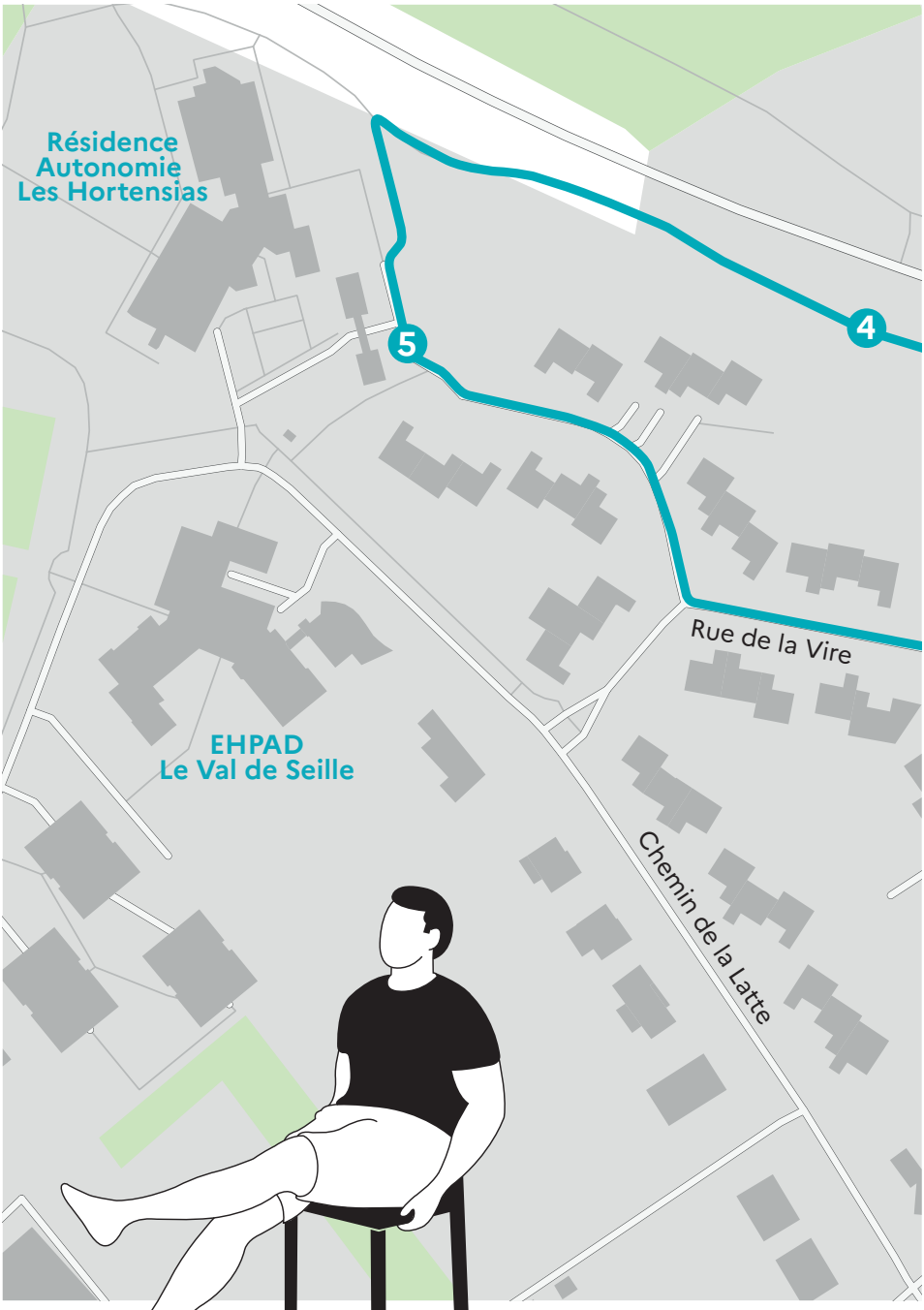
déjà prendre soin de demain.

PLAN GLOBAL




P3
Stade Delaître
P2
NEC
Parking Ferry
CSC G. Jansem

PARCOURS 1

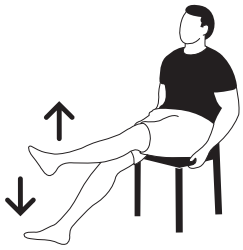

Résidence
Autonomie
Les Hortensias
5
4
Rue de la Vire
EHPAD
Le Val de Seille
Chemin de la Latte


M 113A
Rue Jean Moulin
Impasse Grand Rue
Place
de Gaulle
La
Poste
1
2
3
6
7
8

CISEAUX SUR CHAISE OU SUR BANC

3 séries de 30 secondes, 15 secondes de repos entre chaque série.

Assis sur le banc, pieds au sol, étendez vos jambes devant vous. Effectuez ensuite des mouvements de battement avec vos pieds en les montant et les descendant alternativement.



ÉTIREMENT DES QUADRICEPS DEBOUT

3 séries de 30 secondes, 15 secondes de repos entre chaque série.

Debout, en vous aidant d'un support à proximité, attrapez le talon avec la main et tirez-le doucement vers la fesse, en veillant à garder le dos droit. Maintenez cette position 30 secondes avant de relâcher progressivement.



SQUAT 45°

3 séries de 10 répétitions, 15 secondes de repos entre chaque série.

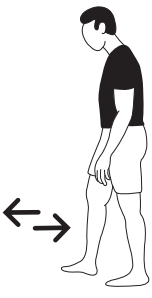
Debout, pieds écartés de la largeur des épaules. Effectuez une légère flexion des genoux, en poussant vos hanches vers l'arrière et en maintenant votre colonne vertébrale droite, puis revenez en position de départ. Veillez à ce que vos genoux restent alignés avec vos pieds.

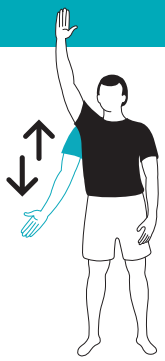


MARCHE SUR UNE LIGNE AVANT/ARRIÈRE

3 séries de 10 répétitions, 15 secondes de repos entre chaque série.

Debout, marchez vers l'avant en plaçant alternativement votre talon en contact avec votre pointe de pied. Répétez ce geste avec chaque pied en allant vers l'avant puis vers l'arrière. Si besoin vous pouvez vous aider d'un mur à proximité.

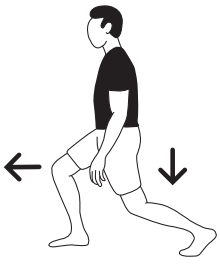




ÉLÉVATION LATÉRALE UNILATÉRALE DE L'ÉPAULE

3 séries de 10 répétitions, 15 secondes de repos entre chaque série.

Debout, orientez la paume vers l'avant. Soulevez le bras latéralement aussi haut que possible. Répétez ce mouvement, puis le reproduire avec le bras opposé.



DEMI FENTE AVANT ALTERNÉE

3 séries, 15 secondes de repos entre chaque série.

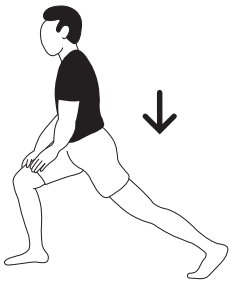
En position debout, marchez en faisant 2 grands pas, en abaissant à chaque fois le genou arrière vers le sol. Veillez à garder le dos droit.



EXTENSION RACHIS LOMBAIRE STATIQUE & RESPIRATION

3 séries de 10 répétitions, 15 secondes de repos entre chaque série.

Debout, écartez légèrement les jambes à la largeur des épaules, mains sur les cuisses. Inspirez profondément et inclinez-vous doucement vers l'avant. Revenir debout et expirer.



RENFORCEMENT DES QUADRICEPS EN POSITION DE FENTE

3 séries de 10 répétitions, 15 secondes de repos entre chaque série.

En position debout, les bras détendus, faites un pas en avant avec une jambe. Descendez ensuite en fente en veillant à garder votre dos droit. Aidez vous de vos mains placées sur votre genou pour remonter.

LE FER EST INDISPENSABLE À LA SANTÉ, ON LE TROUVE PRINCIPALEMENT DANS LES LÉGUMES DONT LES ÉPINARDS ET LES FRUITS.

VRAI OU FAUX ?

Popeye et ses épinards... c'est une légende. Les épinards comme tous les légumes et les fruits contiennent très peu de fer. Ce dernier se retrouve principalement dans les viandes, les poissons et crustacés. Les oléagineux et les légumineuses en contiennent aussi, mais il est moins bien assimilé par le corps.



L'ACRONYME APA SIGNIFIE ACTIVITÉ PÉTANQUE ADAPTÉE.

VRAI OU FAUX ?

Cela signifie Activité Physique Adaptée.



LA SOMNOLENCE ET LA FATIGUE, C'EST LA MÊME CHOSE.

VRAI OU FAUX ?

La somnolence est l'état intermédiaire entre le sommeil et la veille ; elle précède l'endormissement. La fatigue est un état physiologique, bref ou durable, consécutif à un excès de travail, à un effort trop long ou encore à une pathologie. La fatigue est anormale si elle perdure malgré le sommeil et le repos.



LE SUCRE FAIT PARTIE DE LA FAMILLE DES GLUCIDES.

VRAI OU FAUX ?

Les glucides fournissent de l'énergie à l'organisme, c'est en quelque sorte son carburant.



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AIDE À FAIRE BAISSER LA TENSION ARTÉRIELLE.

VRAI OU FAUX ?

Par le travail du cœur lors de l'exercice physique et la perte de poids, la tension artérielle tend à diminuer.



SI JE DORS MOINS QUE MES BESOINS, J'ACCUMULE UNE DETTE DESOMMEIL.

VRAI OU FAUX ?

Dormir 1h à 2h de moins que ses besoins par nuit, en s'accumulant, crée une dette de sommeil.



POURQUOI RECOMMANDE-T-ON DE PRIVILÉGIER LES CÉRÉALES COMPLÈTES ?

Pain, pâtes ou riz complets sont plus riches en vitamines, en minéraux, en oligoéléments et en fibres, car les céréales complètes conservent leur enveloppe. Leur richesse en fibres, notamment, fait qu'ils rassasient plus et ralentissent l'assimilation du sucre qu'ils contiennent.

FAIRE DU MÉNAGE, FAIRE DES COURSES SONT DES ACTIVITÉS PHYSIQUES.

VRAI OU FAUX ?

L'Organisation Mondiale de la Santé (O.M.S.) définit la pratique d'une activité physique comme "tout mouvement corporel produit par les muscles entraînant une dépense énergétique supérieure au repos".



PARCOURS 2

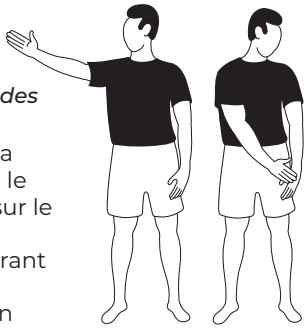

Rue des Lys
Avenue des Azalées
Rue de
M 113A
NEC
Avenue du Long Prey
Centr
Socio-Cu
1
2
3
4


5
6
7
8
Avenue de Magny
Rue de la Croix St-Joseph
Cosec

METTRE SA CEINTURE DEBOUT

3 séries de 10 répétitions, 15 secondes de repos entre chaque série.

Debout, placez le bras lésé vers la hanche opposée, tendre ensuite le bras en le levant vers le haut et sur le côté, pouce orienté vers l'arrière. Maintenez la main du regard durant tout le mouvement.
Revenez doucement à la position de départ et répétez.



EXTENSION RACHIS LOMBAIRE DEBOUT

3 séries de 10 répétitions, 15 secondes de repos entre chaque série.

Debout, avec les pieds alignés sous les épaules pour une bonne stabilité. Placez les mains sur les côtés de la taille. Inclinez doucement la tête vers l'arrière, en suivant avec le haut du corps, en allant aussi loin que possible. Maintenez la position.



MOUVEMENT DE BRAS AVANT ARRIÈRE

3 séries de 30 secondes, 15 secondes de repos entre chaque série.

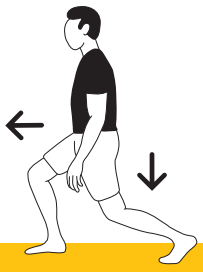
Debout, détendre les épaules et laisser les bras pendre naturellement. Imitez le balancement des bras comme lors d'une marche dynamique, en alternant le mouvement des bras de manière rythmée.

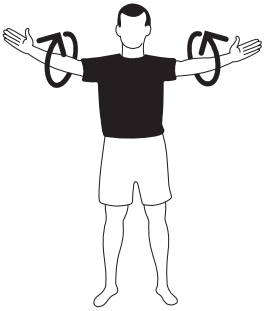


DEMI FENTE AVANT ALTERNÉE

3 séries de 10 répétitions, 15 secondes de repos entre chaque série.

En position debout, marchez en faisant de grands pas, en abaissant chaque fois le genou arrière vers le sol. Veillez à garder le dos droit.

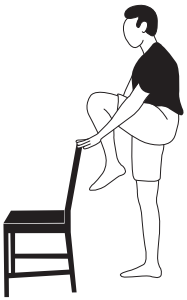




PETITS CERCLES BRAS TENDUS LATÉRALEMENT

3 séries de 30 secondes, 15 secondes de repos entre chaque série.

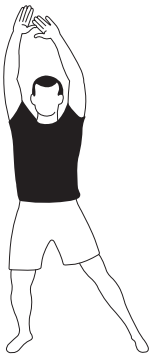
Positionnez-vous debout avec vos bras étendus sur les côtés, à hauteur d'épaule. Effectuez des mouvements circulaires avec vos mains, en gardant vos bras bien droits.



GENOU POITRINE AVEC APPUI

3 séries de 10 répétitions, 15 secondes de repos entre chaque série.

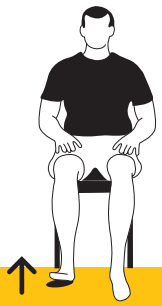
Debout, face à un support à proximité, tenez-vous fermement. Levez alternativement chaque genou aussi haut que vous le pouvez. Répétez ce mouvement de levée de genoux.



JUMPING JACK ADAPTÉ

3 séries de 10 répétitions, 15 secondes de repos entre chaque série.

Debout, les bras tendus, levez alternativement chaque jambe latéralement tout en amenant les bras au-dessus de la tête en un mouvement fluide. Alternez entre la jambe droite et gauche.



LEVER DE POINTE DE PIED

3 séries de 10 répétitions, 15 secondes de repos entre chaque série.

Assis avec les pieds à plat sur le sol, soulevez et abaissez la pointe de votre pied. Répétez ce geste plusieurs fois.

UN CYCLE DE SOMMEIL DURE 4 HEURES.

VRAI OU FAUX ?

Un cycle de sommeil dure entre 90 et 120 min.



IL EST CONSEILLÉ DE MANGER DES PRODUITS LAITIERS 2 À 3 FOIS PAR JOUR.

VRAI OU FAUX ?

Les recommandations sont de 3 produits laitiers (lait, fromage, yaourt) par jour pendant l'enfance et l'adolescence, mais aussi pour les personnes de plus de 55 ans. Avant cela, il est préconisé de manger 2 produits laitiers par jour. Attention le beurre, la crème fraiche et les crèmes desserts ne sont pas considérés comme des produits laitiers.



ON PEUT SE FAIRE PRESCRIRE DES SÉANCES DE SPORT ADAPTÉ PAR SON MÉDECIN TRAITANT.

VRAI OU FAUX ?

Il est possible pour le médecin de prescrire du "sport sur ordonnance" pour les personnes atteintes d'une affection longue durée (ALD), d'une maladie chronique ou en perte d'autonomie, ainsi que pour un IMC supérieur à 30.



IL FAUT QUE JE SOIS COUCHÉ AVANT UNE CERTAINE HEURE, SINON JE NE SERAI PAS EN FORME LE LENDEMAIN.

VRAI OU FAUX ?

La forme du lendemain ne dépend pas principalement de l'heure de coucher. Elle dépend davantage de la qualité du sommeil que de la quantité de sommeil.



COMMENT RÉPARTIR LES PROTÉINES - FÉCULENTS - LÉGUMES POUR COMPOSER UNE ASSIETTE IDÉALE ?

1/4 protéines - 1/4 féculents - 1/2 légumes

LES PROTÉINES SONT INDISPENSABLES DANS LE DÉVELOPPEMENT DES MUSCLES.

VRAI OU FAUX ?

Les protéines sont les « briques » de l'organisme. Elles permettent de fabriquer les muscles, les os, les cheveux, les ongles, la peau..., tous les organes mais aussi les hormones, les enzymes et les anticorps...



LE SOMMEIL EST COMPOSÉ DE 4 STADES.

VRAI OU FAUX ?

Les 4 stades du sommeil sont l'endormissement, le sommeil léger, le sommeil profond et le sommeil paradoxal.



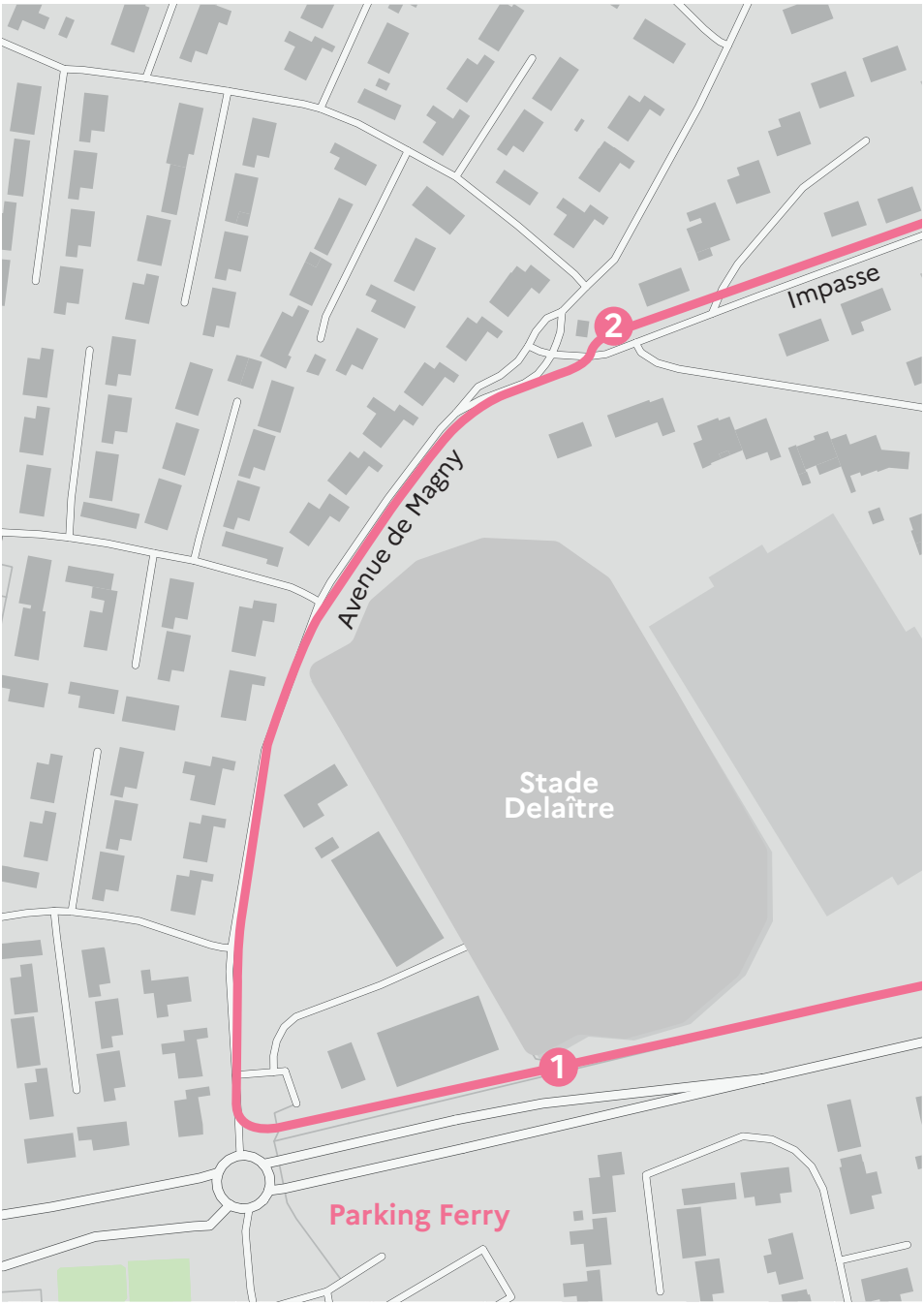
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE APPORTE DES BIENFAITS PSYCHOLOGIQUES.

VRAI OU FAUX ?

En-dehors des bienfaits sur le corps, l'activité physique amène une diminution du stress et de l'anxiété, un renforcement de l'estime de soi, une détente ou encore la réduction des symptômes de dépression.



PARCOURS 3

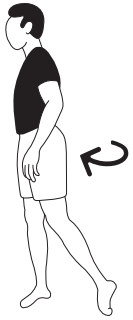



3
des Violettes
4
5
Rue des Genêts
6
7
M 113A

TOURNER LES CHEVILLES DEBOUT

3 séries de 30 secondes, 15 secondes de repos entre chaque série.

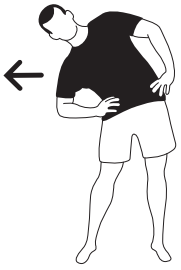
Debout, tournez votre corps d'un côté en plantant fermement le pied opposé au sol en essayant de toucher le sol avec l'arrière du petit orteil.
Revenez à la position de départ et effectuez le même mouvement de l'autre côté.



INCLINAISON DU BUSTE MAINS SUR LES HANCHES

3 séries de 10 répétitions, 15 secondes de repos entre chaque série.

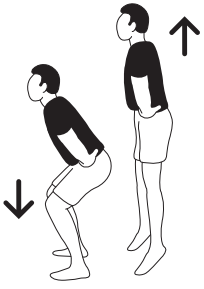
Debout, détendez vos épaules et écartez légèrement les pieds.
Posez les mains sur les hanches et inclinez doucement le corps d'abord vers la droite, puis vers la gauche, en cherchant à étirer les côtés du tronc..



GRENOUILLE SUR PLACE

3 séries de 30 secondes, 15 secondes de repos entre chaque série.

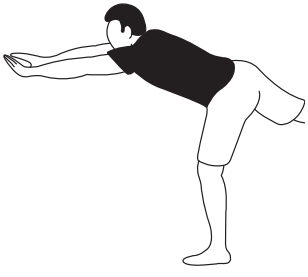
Debout, abaissez vos fesses vers l'arrière, en gardant le dos droit.
Assurez-vous que vos genoux ne dépassent pas vos orteils et restent alignés avec vos hanches.
Sautez en avant, atterrissant dans la même posture. Répétez ce mouvement.

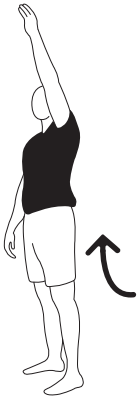


SUPERMAN SUR UN PIED

1 série, maintenir la position 15 secondes.

Debout sur une jambe, étendez les bras devant vous et l'autre jambe derrière pour aligner votre corps horizontalement. Gardez les bras, le dos et la jambe alignés, avec le bassin et les épaules parallèles au sol.
Tenez cette posture, en prenant appui sur un support si besoin.
Reproduisez sur l'autre jambe.

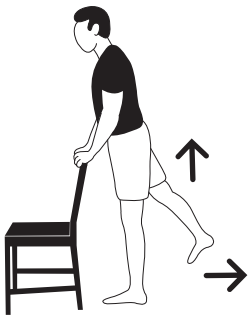




ÉLÉVATION FRONTALE UNILATÉRALE DE L'ÉPAULE

3 séries de 10 répétitions, 15 secondes de repos entre chaque série.

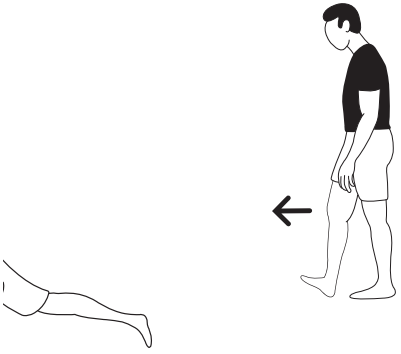
Debout, soulevez le bras tendu devant vous aussi haut que possible. Répétez l'exercice avec le bras opposé.



ÉLÉVATION DE LA JAMBE TENDUE VERS L'ARRIÈRE

3 séries de 10 répétitions, 15 secondes de repos entre chaque série.

Debout face à un support (ex. chaise ou barrière), tenez-vous à celui-ci. Soulevez votre pied vers l'arrière, en maintenant votre jambe tendue et votre dos alignés. Répétez ce mouvement.



DÉROULEMENT LENT DU PAS

3 séries de 30 secondes, 15 secondes de repos entre chaque série.

Debout, marchez en posant d'abord le talon, puis déroulez lentement votre pied. Prenez conscience de chacun des appuis de votre pied au sol.

PARMI CES RECOMMANDATIONS DE SANTÉ PUBLIQUE, LAQUELLE EST VRAIE ?

- **A** **Au moins 1 heure par jour d'activité à haute intensité**
- **B** **Au moins 30 min d'activité physique au moins 5 jours par semaine**
- **C** **Commencer une pratique sportive avant 18 ans pour un bénéfice pour la santé**



Pour les adultes, il est recommandé de pratiquer 30 minutes d'activité physique au moins 5 jours par semaine, en évitant de rester 2 jours consécutifs sans pratiquer.

Pour les enfants, cette recommandation est de 1h par jour.

LA CONSOMMATION D'ALCOOL FACILITE L'ENDORMISSEMENT.

VRAI OU FAUX ?

Par son effet relaxant, l'alcool favorise l'endormissement, MAIS il déstructure le sommeil et provoque une augmentation des apnées du sommeil. Ainsi l'alcool engendre de la fatigue le lendemain.



UN JUS DE FRUIT EN BRIQUE PEUT REMPLACER UNE PORTION DE FRUIT.

VRAI OU FAUX ?

En boisson, seuls les fruits mixés (smoothies) peuvent compter comme une portion de fruits car ils gardent toutes leurs fibres. Il est préférable toutefois de privilégier les fruits à croquer, dont les fibres restent entières.



L'INACTIVITÉ PHYSIQUE AUGMENTE LE RISQUE DE SURVENUE DE MALADIES.

VRAI OU FAUX ?

L'inactivité physique augmente le risque de survenue de maladies inflammatoires, métaboliques comme le diabète, certains types de cancer, maladies cardio-vasculaires.



IL FAUT 8 HEURES DE SOMMEIL POUR ÊTRE EN FORME.

VRAI OU FAUX ?

Les besoins en sommeil sont propres à chacun et varient en fonction de nos activités de la journée, mais aussi en fonction de notre génétique.



LA LENTILLE EST UN LÉGUME.

VRAI OU FAUX ?

C'est un féculent et plus précisément une légumineuse.



IL EST DÉCONSEILLÉ DE PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE LORSQU'ON A DE L'ARTHROSE.

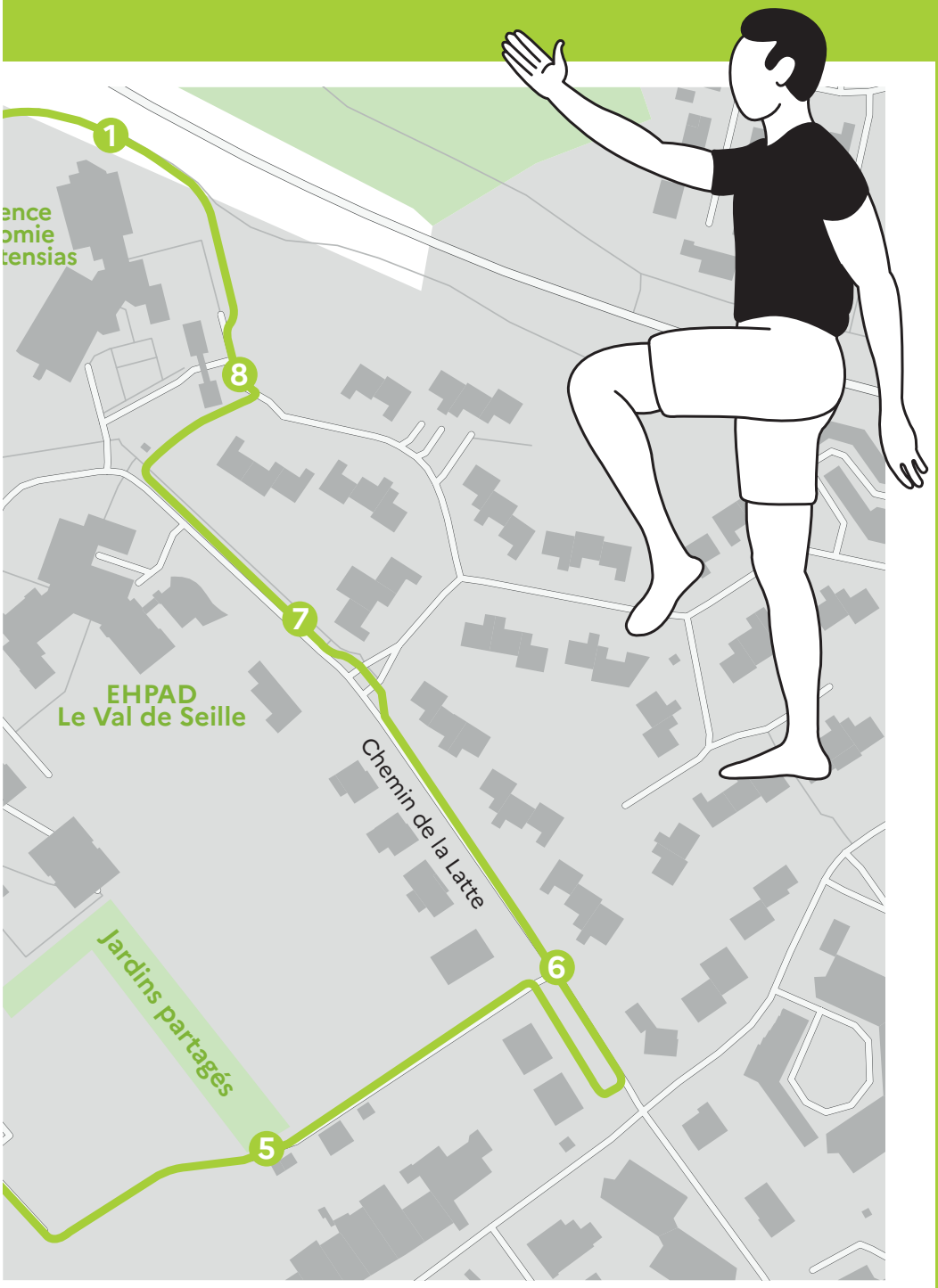
VRAI OU FAUX ?

L'activité physique permet de garder son amplitude articulaire. Cela permet également de diminuer la sensation de douleur. En revanche, l'activité physique ne diminue pas l'arthrose, ni ne la guérit. Il est important de rester à l'écoute de son corps et de pratiquer une activité physique adaptée.



PARCOURS 4

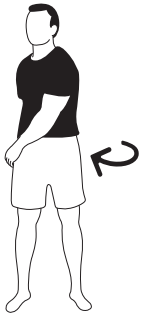

Résidence
Autonomie
Les Hortens
2
3
Tennis
Club
Rue des Écoles
Hôtel de ville
4


1
8
7
6
5
ence
omie
tensias
EHPAD
Le Val de Seille
Chemin de la Latte
Jardins partagés

TWIST DU BUSTE AVEC BRAS SOUPLES

3 séries de 30 secondes, 15 secondes de repos entre chaque série.

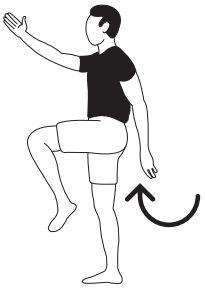
Debout, balancez les bras autour de vous en veillant à garder les bras et les épaules détendus.



MARCHE MILITAIRE

3 séries de 30 secondes, 15 secondes de repos entre chaque série.

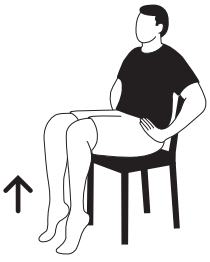
Debout, marchez sur place en levant le genou et le bras opposé en direction du ciel.



ÉLÉVATION DES TALONS BILATÉRALE

3 séries de 10 répétitions, 15 secondes de repos entre chaque série.

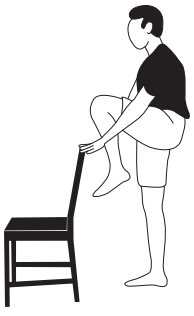
Assis sur une chaise, mains sur les hanches, élevez les talons puis posez- les. Répétez cet enchaînement.

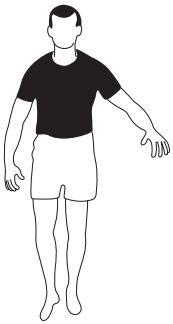


GENOU POITRINE AVEC APPUI

3 séries de 10 répétitions, 15 secondes de repos entre chaque série.

Debout (en prenant appui sur un mur ou une chaise si nécessaire), levez alternativement chaque genou aussi haut que vous le pouvez. Répétez ce mouvement.

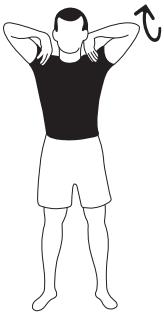




ÉQUILIBRE SUR UN PIED AVEC MOUVEMENT DANS 5 DIRECTIONS

3 séries de 30 secondes, 15 secondes de repos entre chaque série.

En position debout, équilibrez-vous sur un pied. Étendez l'autre jambe devant vous aussi loin que possible, puis ramenez-la. Reproduisez ce mouvement en dirigeant votre jambe en diagonale, sur le côté, en arrière. La jambe qui supporte votre poids doit rester stable et ferme.



CERCLES DES ÉPAULES COUDES FLÉCHIS

3 séries de 30 secondes, 15 secondes de repos entre chaque série.

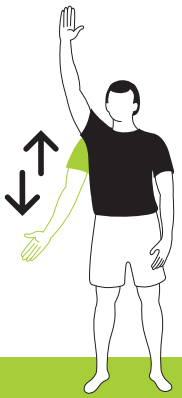
Debout, placez vos mains sur vos épaules et soulevez vos coudes jusqu'à ce que vos bras soient alignés horizontalement. Faites des mouvements circulaires avec vos coudes.



CERCLE D'ÉPAULE BRAS LE LONG DU CORPS

3 séries de 10 répétitions, 15 secondes de repos entre chaque série.

Debout, les bras détendus le long du corps, montez les épaules vers les oreilles et faites-les tourner en arrière en dessinant de grands cercles. Réalisez ce mouvement lentement et avec précaution.



ÉLÉVATION LATÉRALE UNILATÉRALE DE L'ÉPAULE

3 séries de 10 répétitions, 15 secondes de repos entre chaque série.

Debout, orientez la paume vers l'avant. Soulevez le bras latéralement aussi haut que possible. Répétez ce mouvement, puis le reproduire avec le bras opposé.

L'INSOMNIE EST DITE CHRONIQUE QUAND ELLE DURE PLUS D'UN MOIS.

VRAI OU FAUX ?

Le critère de l'insomnie chronique est une perturbation du sommeil au moins 3 fois par semaine et depuis au moins 3 mois.



LES PRODUITS LAITIERS SONT LES ALIMENTS LES PLUS RICHES EN CALCIUM.

VRAI OU FAUX ?

Les produits laitiers sont très riches en protéines et en calcium, sous une forme particulièrement bien assimilable par l'organisme. Le calcium apporte des éléments de construction pour nos organes et permet le maintien de la masse musculaire et osseuse. Vous en trouvez aussi dans les sardines, les amandes, les choux par exemple.



IL FAUT ÊTRE ESSOUFFLÉ PAR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR QU'ELLE SOIT BÉNÉFIQUE POUR LA SANTÉ.

VRAI OU FAUX ?

Nous pouvons ressentir des bénéfices liés à une activité physique sans pour autant être essoufflé en la pratiquant.



LES RITUELS DU COUCHER SONT IMPORTANTS POUR LES ADULTES COMME POUR LES ENFANTS.

VRAI OU FAUX ?

Par les rituels avant le coucher, le cerveau se met en condition pour permettre au sommeil de venir. Se brosser les dents, lire, se relaxer, se doucher... autant de petites habitudes importantes pour trouver le sommeil.



LA PRATIQUE RÉGULIÈRE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE PEUT AVOIR DES BÉNÉFICES SUR LES CAPACITÉS COGNITIVES (MÉMOIRE, MOTRICITÉ, LANGAGE ET PERCEPTION).

VRAI OU FAUX ?

La pratique d'une activité physique régulière a des bénéfices sur les fonctions cognitives. Elle est recommandée en particulier dans les cas de maladies cognitives ou suite à un AVC.



LES BISCOTTES APPORTENT MOINS DE CALORIES QUE LE PAIN.

VRAI OU FAUX ?

C'est tout le contraire, elles sont plus énergétiques que le pain et comme elles rassasient moins, on en mange souvent plus !



UNE SIESTE DE 2 HEURES PERMET UNE BONNE RÉCUPÉRATION SI ON EST FATIGUÉ.

VRAI OU FAUX ?

Les siestes courtes (20 à 30 minutes) sont à privilégier.

Dormir 2 heures risque de nuire à la qualité de la nuit suivante.



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AIDE À FAIRE BAISSER LA TENSION ARTÉRIELLE.

VRAI OU FAUX ?

Par le travail du cœur lors de l'exercice physique et la perte de poids, la tension artérielle tend à diminuer.



TEST D'AUTO-ÉVALUATION

VOTRE NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

D'après J. Ricci et L. Gagnon, université de Montréal, modifié par F. Laureyns et J-M. Séné. Le questionnaire d'auto-évaluation permet de déterminer votre profil : inactif, actif ou très actif ? Calculez en additionnant le nombre de points (1 à 5) correspondant à la case cochée à chaque question.

		POINTS					SCORES
		1	2	3	4	5	
(A) COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES	Combien de temps passez-vous en position assise par jour (loisirs, télé, ordinateur, travail, etc) ?	+ de 5 h	4 à 5 h	3 à 4 h	2 à 3 h	- de 2h	
						TOTAL (A)	
		1	2	3	4	5	SCORES
(B) ACTIVITÉS PHYSIQUES DE LOISIRS (DONT SPORTS)	Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ?	Non				Oui	
	À quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?	1 à 2 fois / mois	1 fois / sem.	2 fois / sem.	3 fois / sem.	4 fois / sem.	
	Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?	- de 15 min	16 à 30 min	31 à 45 min	46 à 60 min	+ de 60 min	
	Habituellement comment percevez-vous votre effort ? 1 = effort très facile, 5 = effort difficile.	1	2	3	4	5	
						TOTAL (B)	
		1	2	3	4	5	SCORES
(C) ACTIVITÉS PHYSIQUES QUOTIDIENNES	Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ?	Légère	Modérée	Moyenne	Moyenne intense	Très intense	
	En dehors de votre travail régulier, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers ?	Moins de 2 h	3 à 4 h	5 à 6 h	7 à 9 h	Plus de 10 h	
	Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?	- de 15 min	16 à 30 min	31 à 45 min	46 à 60 min	+ de 60 min	
	Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour ?	Moins de 2	3 à 5	6 à 10	11 à 15	Plus de 16	
						TOTAL (C)	
						TOTAL (A) + (B) + (C)	



VOUS AVEZ UN SCORE INFÉRIEUR À 18 :

Vous avez le profil d'une personne qui pratique peu d'activité physique. Essayez d'augmenter votre quantité d'activité physique quotidienne, vous verrez les bienfaits au bout de quelques semaines. C'est la régularité de l'activité physique qui compte et pas seulement son intensité. Demandez plus de conseils à votre médecin pour démarrer.



VOUS AVEZ UN SCORE COMPRIS ENTRE 18 ET 35 :

Vous avez le profil d'une personne plutôt active, bravo ! Continuez ainsi pour garder les bénéfices pour votre santé. Afin de maintenir un bon état de santé, sachez que c'est la régularité d'une activité physique qui compte et pas seulement son intensité.



VOUS AVEZ UN SCORE SUPÉRIEUR À 35 :

Vous avez le profil d'une personne plutôt très active, bravo ! Attention quand même à ne pas dépasser vos limites ! Pensez à varier les activités et à vous accorder du repos !

Et si vous faisiez monter votre score dans les mois à venir en faisant évoluer votre activité physique et en reproduisant ce test ?

DATE DU TEST	SCORE	DATE DU TEST	SCORE





Parce que bouger ensemble,
c'est aussi construire ensemble…
Ce projet est le fruit d'un travail collectif,
rendu possible grâce à l'implication
et au soutien de nos partenaires :

MARLY

MSP DE LA SEILLE

Moselle Mouv' LE RÉSEAU SANTÉ PAR LE SPORT

Asalée Action de santé libérale en équipe

Dinertia.

ars Agence Régionale de Santé Grand Est

régime local d'assurance maladie Alsace-Moselle

EUROMÉTROPOLE METZ



BOUGE DANS TA VILLE



c'est bien plus que des parcours :
c'est une invitation à prendre soin de soi,
pas après pas.