

#BONS
RÉFLEXES SANTÉ
OCCITANIE



CARDIO

QUELS SONT LES AVANTAGES DE L'EXERCICE CARDIOVASCULAIRE POUR LA SANTÉ ?

L'exercice cardiovasculaire renforce le cœur, améliore la circulation, réduit le risque de maladies cardiaques, aide à contrôler le poids, favorise la santé mentale, renforce les poumons et l'endurance physique. Cela contribue à une meilleure santé globale.

Niveau 1

Marche rapidement
ou cours sur place
pendant 45 secondes

Niveau 2

Fais 20 jumping jacks

Niveau 3

Fais 30 secondes de burpees

#BONS
RÉFLEXES SANTÉ
OCCITANIE



FORCE

POURQUOI EST-IL IMPORTANT DE GARDER SES MUSCLES FORTS ?

Garder ses muscles forts est important pour maintenir une bonne santé, prévenir les blessures, contrôler le poids, améliorer la posture et la mobilité, renforcer les os, et favoriser une meilleure qualité de vie globale.

Niveau 1

Fais 5 squats

(aide-toi d'une chaise si besoin)

Niveau 2

Fais 5 fentes avec chaque
jambe

Niveau 3

Fais 5 pompes

#BONS
RÉFLEXES SANTÉ
OCCITANIE



ÉQUILIBRE

POURQUOI EST-IL IMPORTANT DE TRAVAILLER SON ÉQUILIBRE ?

Travailler son équilibre est important pour prévenir les chutes, améliorer la stabilité et la coordination, favoriser la performance athlétique, faciliter la réhabilitation après une blessure, et promouvoir une meilleure santé mentale et physique.

Niveau 1

Tiens-toi sur un pied pendant 10 secondes, puis change de pied

Niveau 2

Tiens une posture d'arbre en yoga pendant 10 secondes de chaque côté

Niveau 3

Ferme les yeux et tiens-toi sur un pied pendant 10 secondes, puis change de pied

#BONS
RÉFLEXES SANTÉ
OCCITANIE



COORDINATION

COMMENT LA COORDINATION PEUT- ELLE AMÉLIORER LES PERFORMANCES PHYSIQUES ?

Une bonne coordination améliore la précision des mouvements, réduit les mouvements inutiles, renforce l'équilibre et la stabilité, favorise une réactivité accrue et contribue ainsi à une meilleure performance physique globale.

Niveau 1

Lance et attrape une balle avec une main, répète 10 fois

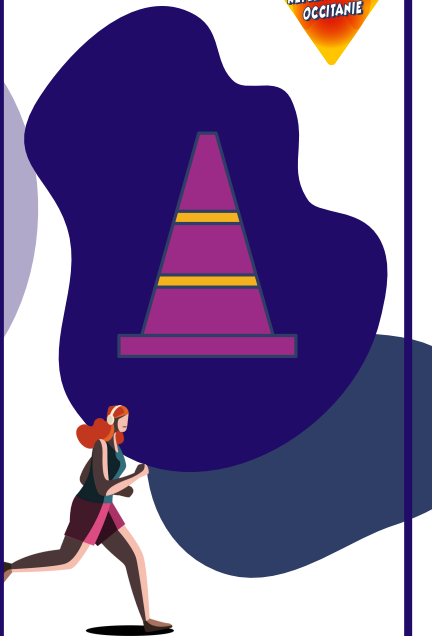
Niveau 2

Jongle avec trois balles pendant au moins 10 secondes

Niveau 3

Effectue une série de jonglerie le plus longtemps possible

#BONS
RÉFLEXES SANTÉ
OCCITANIE



AGILITÉ

COMMENT L'AGILITÉ PEUT-ELLE AIDER DANS LA VIE QUOTIDIENNE?

L'agilité dans la vie quotidienne permet d'éviter les blessures, d'accomplir les tâches plus efficacement, de prendre des décisions rapides et précises, et améliore ainsi la qualité de vie, surtout avec l'âge.

Niveau 1

Fais 10 pas latéraux de chaque côté, en gardant un rythme constant

Niveau 2

Fais une série de 10 répétitions de pas chassés en avant et en arrière, en maintenant une position basse

Niveau 3

Fais 10 squats sautés, en t'assurant de plier les genoux à l'atterrissage