

J'AI TOUT ESSAYÉ, LE SPORT CE N'EST PAS POUR MOI

POURQUOI CE N'EST PAS SI GRAVE!

PARFOIS, CE N'EST VRAIMENT PAS POUR VOUS

J'ai la flemme
C'est trop tard

Et le regard des autres ?

Je n'ai pas confiance en moi

J'ai eu de mauvaises expériences

Ce qu'on me propose ne me correspond pas



J'ai peur
Ça coûte cher
Je n'ai pas le temps

Je ne vais pas y arriver

J'ai mal, je suis fatigué.e

Je ne prends pas de plaisir



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE C'EST QUOI ?

150 minutes par semaine
Activité modérée/intense
(= léger essoufflement)
10 mins minimum/session
Idéalement 5 jours sur 7

**ET C'EST DÉJÀ
BIEN!**

AU QUOTIDIEN ÇA PEUT ÊTRE...



- Marcher, se déplacer en fauteuil roulant et/ou jouer en bonne compagnie : avec soi-même, des proches grands ou petits, des animaux...
- La sexualité sous toutes ses formes tant qu'elle vous est agréable et plaisante
- Des activités artistiques : peinture, musique, poterie, danse, jeux, jeux vidéos...
- Des tâches que vous aimez : bricoler, jardiner, nettoyer, décorer...

Et si vous inventiez une activité rien que pour vous ?



SANS OUBLIER

Que parfois dormir, ça peut aider plus que le sport
De s'autoriser à ne rien faire, flemme power

Chaque effort a du sens mais privilégier
le plaisir en a plus encore.



Cifepk
2024