

# 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 aide 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

