



Bougez plus !

Les défis de la CPTS à ramener chez vous pour
bouger plus, et être en meilleure santé !



Bouger, c'est adopter un mode de vie plus actif en intégrant **davantage de mouvement** dans son quotidien et en limitant le temps passé assis ou allongé.

Marcher un peu plus chaque jour, choisir les **escaliers**, se promener avec des amis ou pratiquer une activité qui nous plaît : il existe mille façons de bouger un peu plus chaque jour.

La **CPTS Monts et Barrages** vous propose des défis simples et ludiques pour le plaisir de bouger au quotidien.

- 👉 Faites-les uniquement selon vos possibilités.
- 👉 Arrêtez immédiatement en cas de douleur, malaise ou essoufflement inhabituel.
- 👉 Vous ne devez jamais vous faire mal en réalisant un exercice.



Défi 50 pas

marcher sur place en comptant 50 pas



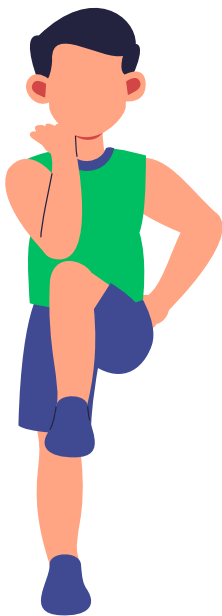
CPTS

Monts

& Barrages

Défi équilibre

tenir debout sur une jambe, bras écartés, 20 secondes (puis changer).



CPTS

Monts

& Barrages

Défi bras toniques

20 cercles avec les bras
(10 avant, 10 arrière).



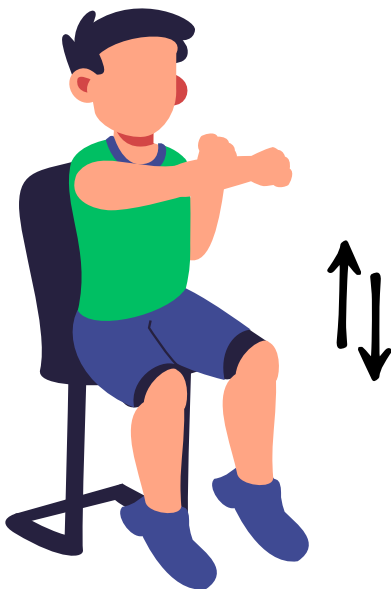
CPTS

Monts

& Barrages

Défi dos droit

s'asseoir et se relever 5 fois d'une chaise, sans utiliser les bras.



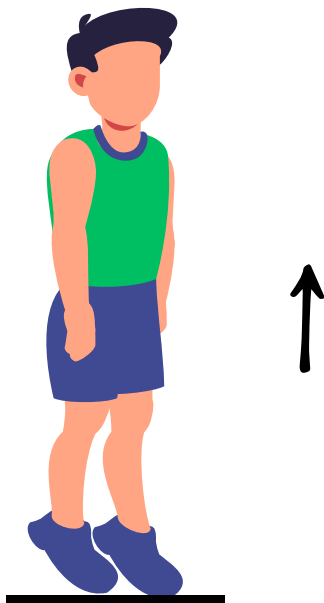
CPTS

Monts

& Barrages

Défi sourire actif

monter sur la pointe des pieds 15 fois



CPTS

Monts

& Barrages

Défi sourire actif (2)

monter sur les talons 15 fois



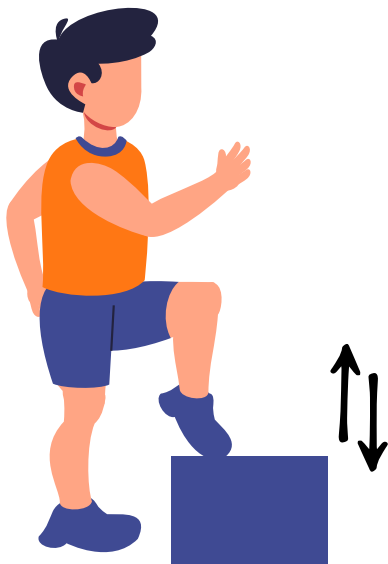
CPTS

Monts

& Barrages

Défi 50 marches

monter/descendre un marche-pied ou une
marche 50 fois



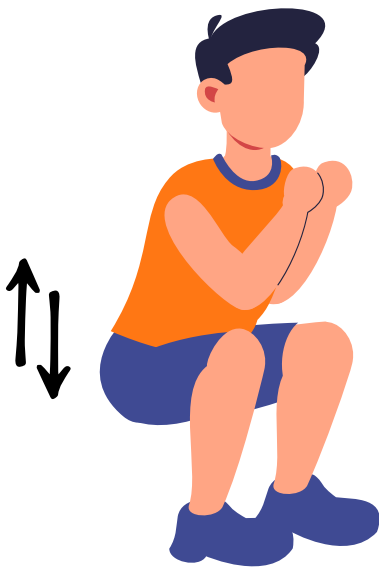
CPTS

Monts

& Barrages

Défi squats de la salle d'attente

faire 10 flexions (adapter l'amplitude selon âge et condition).



CPTS

Monts

& Barrages

Défi cardio express

marcher sur place en levant les genoux 30
secondes



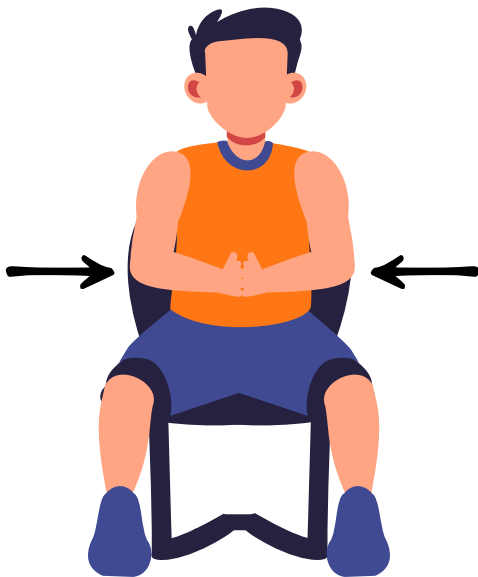
CPTS

Monts

& Barrages

Défi gainage

pousser les paumes des mains l'une contre l'autre 20 secondes (contraction statique)



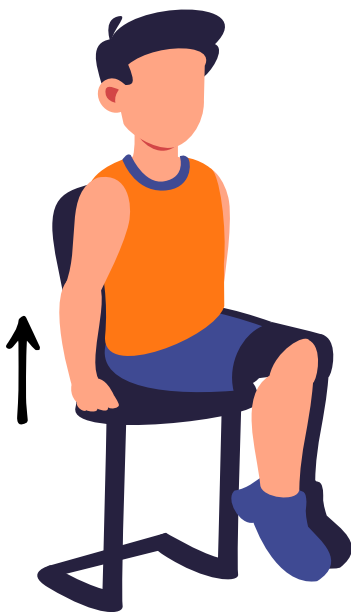
CPTS

Monts

& Barrages

Défi bras forts

appuyer les mains sur les accoudoirs d'une chaise et soulever légèrement les fesses
(5 répétitions)



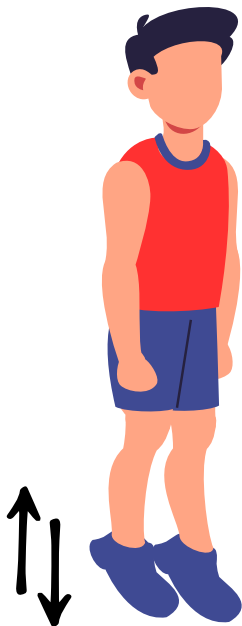
CPTS

Monts

& Barrages

Défi sautille !

faites 20 petits sauts sur place
(ou 2×10).



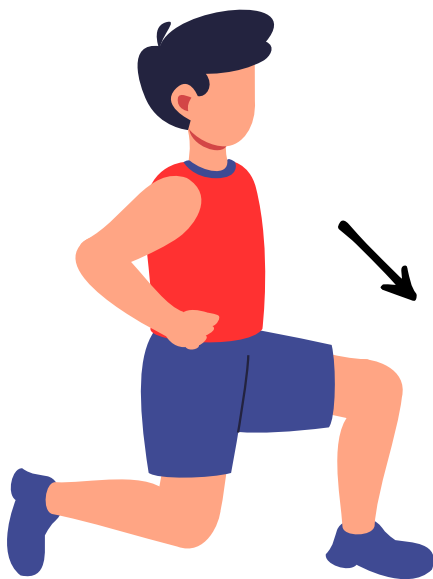
CPTS

Monts

& Barrages

Défi fentes

10 pas en avant avec flexion du genou
(alterner jambes).



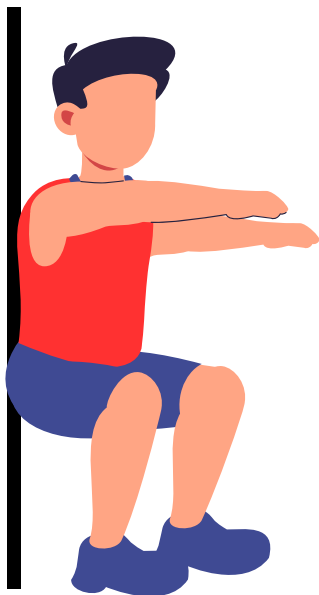
CPTS

Monts

& Barrages

Défi chaise invisible

s'adosser contre un mur comme si on était assis, tenir 30 secondes.



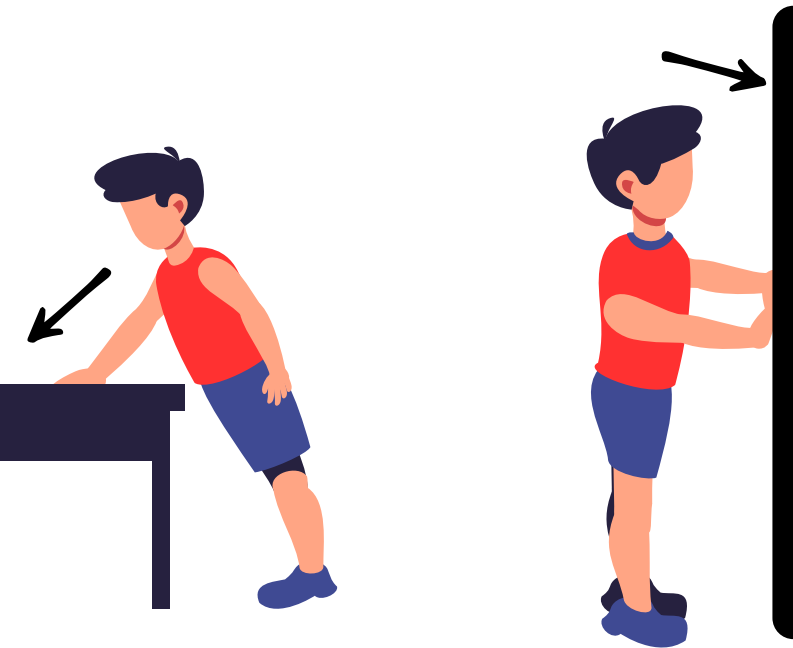
CPTS

Monts

& Barrages

Défi pompes adaptées

10 pompes contre un mur ou un comptoir



CPTS
Monts
& Barrages

Les défis "respire"

Inspirez en levant lentement les bras au-dessus de la tête.

Expirez en les abaissant doucement



Répétez 5 à 10 fois

INSPIREZ



EXPIRER



CPTS

Monts

& Barrages

Les défis "respire"

Inspirez lentement en comptant jusqu'à 4

Expirez doucement en comptant jusqu'à 4



Répétez 5 à 10 fois

INSPIREZ



EXPIRER



CPTS

Monts

& Barrages

Les défis "respire"

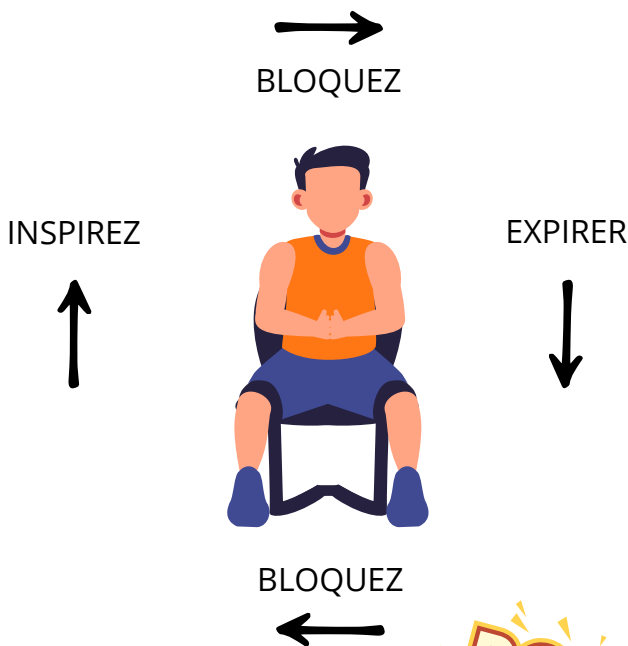
Inspirez en comptant jusqu'à 4

Bloquez votre respiration en comptant jusqu'à 4

Expirez en comptant jusqu'à 4

Bloquez votre respiration en comptant jusqu'à 4

🔄 Répétez 4 fois



CPTS

Monts

& Barrages

Vous l'avez fait ?

Bravo !

CPTS
Monts
& Barrages

