



30 jours de plaisir dans un défi de remise en forme



Nous avons beaucoup plus de chances d'atteindre nos objectifs de santé si nous faisons souvent de l'exercice. Et nous sommes plus susceptibles de faire de l'exercice si nous trouvons des activités qui nous plaisent. C'est à ce moment-là que la remise en forme devient moins une corvée et plus un plaisir !

Alors, trouvons des activités différentes à essayer. Vous serez peut-être surpris de voir à quelle vitesse le temps passe lorsque vous trouvez un peu plus de plaisir dans le mouvement.

Votre mission : Expérimenter une activité physique différente chaque jour pendant 30 jours. Utilisez le guide ci-dessous pour vous aider. Ou si vous avez une idée d'exercice plus amusante, foncez !

Note :

La sécurité est essentielle. Consultez votre prestataire de soins de la santé avant de commencer une nouvelle activité physique. Si vous ressentez de la douleur ou des étourdissements, arrêtez l'activité. Écoutez votre corps et essayez une intensité plus faible si vous en avez besoin !



Cochez tous les jours où vous avez pu essayer une activité physique amusante.

Cliquez sur les cases à gauche de chaque jour ou imprimez-les et remplissez-les à la main.

1



Commençons par les bases. Quelles activités physiques aimez-vous vraiment pratiquer ? Peut-être qu'il s'agit de votre sport préféré. Ou de l'occasion de passer du temps seul avec une séance de yoga. Ou encore de vous connecter avec la nature lors d'une longue promenade. Notez vos cinq activités préférées et essayez-en une dès aujourd'hui !

2



Vous commencez à vous mettre au sport ? Nous pouvons commencer par quelque chose de simple mais néanmoins divertissant. **Marcher pour rester en forme** est un excellent moyen de se déconnecter de la technologie, de voir le grand air et de faire bouger son corps. Essayez ceci dès aujourd'hui.

3



Il peut être difficile de trouver le temps de faire de l'activité physique. Alors consultez cette liste **de stratégies d'exercice pour les modes de vie chargés** ! Essayez l'une des idées de cette liste et voyez si elle vous convient.

4



Faire de l'exercice peut être beaucoup plus amusant lorsque vous êtes avec un partenaire d'entraînement. Et cela augmente également vos chances de vous y tenir. Voici quelques idées pour **rendre la remise en forme plus sociale**.

5



Vous avez du mal à vous mettre en mouvement ? Cliquez sur ce lien pour découvrir comment **vous motiver à faire de l'exercice**, sans vous sentir coupable ou honteux.

30 jours de plaisir dans un défi de remise en forme



6



Vous cherchez une idée d'exercice ? Nous vous proposons quelques vidéos d'exercices, comme celle-ci pour **les squats**. Cet exercice simple utilise votre propre poids corporel et la gravité pour vous offrir un entraînement puissant du bas du corps..

7



De nouvelles idées de remise en forme passionnantes sont à portée de clic. **Lancez-vous avec des routines de remise en forme en ligne gratuites !** Elles vous permettent de découvrir facilement de nouvelles activités à essayer, le tout dans le confort de votre maison.

8



Les promenades vous conviennent-elles ? Si vous vous ennuyez, passez à la vitesse supérieure en matière de marche. Voici un lien qui vous aidera à **affiner votre technique de marche**. Cela peut vous aider à changer de style et à tirer le meilleur parti de votre activité physique !

9



Voici une nouvelle idée : essayez quelques exercices avec vos propres meubles. C'est une façon amusante de varier vos séances d'entraînement de manière sûre, simple et gratuite ! Voici **sept mouvements matinaux en pleine conscience, avec des variations sur chaise** à essayer.

10



Essayons un autre tutoriel ! Suivez cette **vidéo de pompes** pour apprendre la bonne forme. Vous pouvez obtenir un entraînement solide des pectoraux et des bras, depuis chez vous, gratuitement.

11



Trop de pluie ? Trop de chaleur ? Trop de neige ? Trop de fumée ? Le temps peut mettre un frein à vos plans d'exercices en plein air. C'est pourquoi nous avons rassemblé quelques **exercices résistants aux intempéries que vous pouvez faire à la maison**. Expérimitez-les, qu'il pleuve ou qu'il fasse beau, et voyez lesquels vous plaisent le plus !

12



Regardez cette **vidéo d'exercice de fente latérale stationnaire**. Cela demande un certain équilibre et c'est un puissant stimulant pour la force du bas du corps. Essayez-le pendant 10 répétitions sur chaque jambe et voyez ce que vous ressentez.

13



Quelle activité pourrait être plus amusante que **la danse comme exercice** ? Que vous soyez un pro ou que votre rythme soit un peu maladroit, cela n'a pas d'importance. Bouger votre corps au rythme de la musique est un excellent moyen de vous remonter le moral et de faire de l'exercice ! En solo ou en compagnie, dansez et amusez-vous.

14



L'activité physique est accessible à tous. Même en cas de blessures anciennes, de douleurs chroniques, de handicaps ou de vieillissement corporel. Voici quelques conseils utiles pour **pratiquer des activités adaptées à tous les niveaux**, en toute sécurité.

30 jours de plaisir dans un défi de remise en forme



15



Faire de l'exercice peut vous faire transpirer. Et ce n'est pas toujours agréable quand il fait chaud. Essayez donc certaines de [ces activités physiques pour lutter contre la chaleur](#). Elles peuvent vous aider à brûler des calories tout en restant au frais.

16



Vous êtes maintenant à mi-chemin du défi ! Bon travail. Notez toutes les activités que vous avez essayées jusqu'à présent et qui vous ont le plus plu. Lesquelles ont fonctionné ? Lesquelles n'ont pas fonctionné ? Gardez cette note à portée de main et répétez votre activité préférée dès aujourd'hui !

17



Vous avez mal au dos ou des raideurs ? Ne vous inquiétez pas. Vous pouvez toujours faire de l'activité physique et vous amuser. Voici [sept exercices pour toute personne souffrant de « maux de dos »](#).

18



Il est temps de vous proposer une autre idée d'exercice ! Regardez [notre vidéo d'exercices de dips pour triceps](#) pour muscler vos bras et vous sentir plus fort. Vous pouvez utiliser un canapé, un banc de parc ou toute autre surface solide et stable pour supporter votre poids.

19



En choisissant une activité physique amusante à faire aujourd'hui, soyez fier de savoir qu'elle est aussi bénéfique pour votre esprit que pour votre corps. Apprenez tout sur [le lien entre l'exercice et la santé mentale](#).

20



Suivez cette courte vidéo pour apprendre la bonne forme d'un exercice [de fente marchée](#). C'est un moyen fantastique de renforcer vos jambes sans la monotonie d'un tapis roulant.

21



Si vous pouvez utiliser les escaliers, vous pouvez bénéficier d'un entraînement puissant. [Prenez votre envol avec cinq exercices d'escaliers](#) pour renforcer la partie inférieure de votre corps et faire battre votre cœur.

22



Le yoga est un moyen formidable de renforcer votre corps. Et vous pouvez pratiquer une activité physique étonnamment puissante, sans impact négatif sur vos genoux et vos pieds. Découvrez notre [introduction au yoga et ses cinq bienfaits incroyables](#). Essayez-le dès aujourd'hui et voyez si vous l'appréciez !

23



Voici un autre exercice de remise en forme. Suivez cette [vidéo pour des exercices de planche](#). Cela peut sembler facile, mais maintenir cette pose pendant seulement 30 secondes peut être un excellent exercice pour vos jambes et votre tronc.

30 jours de plaisir dans un défi de remise en forme



24



Vous avez du mal à trouver du temps pour faire de l'exercice ? Comblez vos moments creux avec des activités, même si elles ne durent que quelques minutes. Voici quelques **mouvements simples à faire n'importe où pendant les temps morts**. Ces activités peuvent être un excellent moyen de rompre une journée chargée et ennuyeuse avec un peu de joie et de variété.

25



Aucun d'entre nous ne rajeunit. Mais rester actif est un bon moyen de rester fort et souple ! Et c'est encore mieux si cette activité est amusante. Voici **votre guide pour rester mobile en vieillissant**.

26



Une dernière vidéo d'exercice avant de terminer ce défi. Celle-ci concerne un exercice appelé **pas vers le haut**. Si vous avez accès à des escaliers, à un banc solide ou même un grand trottoir, vous pouvez essayer cet exercice. C'est une excellente routine pour cibler les muscles des jambes et des fessiers.

27



La natation est un exercice incroyable pour tout le corps. Et c'est aussi stimulant ou relaxant que vous le souhaitez. Que vous ayez votre propre piscine ou que vous puissiez visiter une piscine communautaire ou un parc aquatique, voici **votre guide pour faire de l'exercice en piscine**.

28



Les exercices difficiles ne sont pas les seuls à être amusants. Essayez **une routine d'étirements avant de vous coucher pour mieux dormir**. Cela peut aider votre corps à se détendre et à relaxer votre esprit avant de vous endormir.

29



Vous avez du temps libre ? Remplissons-le avec **un entraînement amusant de 15 minutes**. Videz votre esprit et faites le plein d'énergie avec un circuit d'exercices qui combine tout.

30



Félicitations ! Vous avez atteint la fin du défi. Terminez en force en célébrant vos efforts. Faites votre activité physique préférée aujourd'hui, puis **récompensez-vous** avec quelque chose de sain et agréable. Continuez votre bon travail et apportez du bonheur à vos journées en restant actif !