



### Alimentation

Je mange trois repas équilibrés par jour

### Environnement

Je recherche une activité de proximité et je pratique avec mes amis

### Hydratation

Je bois de l'eau régulièrement, 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice

### Régularité

Je pratique au moins 30 min d'activité physique par jour

### Avis médical

Je tiens compte des conseils extérieurs et consulte mon médecin

### Plaisir

Je choisis une activité physique qui me plaît

### Durée

Je privilégie la durée à l'intensité

### Adaptation

Je recherche une activité adaptée à mes envies et à mon âge

### Récupération

J'écoute mon corps et je respecte mon rythme

### Équipement

J'adapte ma tenue à ma pratique pour favoriser mon confort

### Diversité

Je choisis différentes activités

### Echauffement

Je respecte mon corps et sa mise en activité

**Bouger, c'est bon pour ma santé**