

### *10 commandements pour une activité physique réussie*

1.

Choisissez une activité qui vous plaise et qui soit à proximité de chez vous.

2.

Pratiquez une activité physique modérée, régulière et adaptée.

3.

Appliquez les règles de pratique : échauffement, étirement, récupération...

4.

Diversifiez vos activités.

5.

Privilégiez l'exercice à plusieurs (amis, proches, professionnels...).

6.

Consultez votre médecin au moindre doute sur votre santé.

7.

Respectez les règles de sécurité.

8.

Adoptez une alimentation équilibrée et réduisez votre consommation de tabac et d'alcool.

9.

Tenez un carnet de bord et notez-y vos objectifs et vos projets.

10.

Gardez présent à l'esprit qu'***un peu d'exercice vaut mieux que pas du tout...***