

ON Y VA!

ACTIVITÉ PHYSIQUE, MODE DE VIE ACTIF...
REJOIGNEZ LE MOUVEMENT !

MON CARNET PERSONNEL

onyva-paysdelaloire.fr

« ON Y VA ! », QU'EST-CE QUE C'EST ?

On y va !, c'est la démarche **pour vous faciliter la pratique d'une activité physique ou sportive adaptée** en Pays de la Loire.



Votre carnet personnel est là pour vous accompagner et vous aider dans la reprise ou le commencement d'une activité physique.

Il a différents rôles :

- Vous aider à **évaluer votre situation** et suivre vos évolutions.
- Vous donner **une base d'échanges** avec les professionnels de santé ou les intervenants de l'activité physique ou sportive adaptée que vous pourrez rencontrer.
- Vous donner **des informations et des astuces** pour vous aider à bouger plus, et mieux !



On y va !, c'est aussi un site internet plein d'informations pratiques, et **une cartographie pour trouver les intervenants de l'activité physique ou sportive adaptée** proches de chez vous.

onyva-paysdelaloire.fr

Sauf opposition de votre part, votre médecin traitant sera informé régulièrement du contenu et du déroulement de votre parcours On y va !, ceci dans le seul but d'assurer la continuité de votre suivi. Vous pouvez avoir accès à vos données et les modifier en envoyant un email à **onyva@sraenutrition.fr**

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR MIEUX VIVRE

C'est prouvé, une activité physique régulière et pratiquée correctement permet **de prévenir les maladies chroniques et de se sentir mieux au quotidien**, que l'on vive avec une maladie chronique ou non.

ELLE EST BÉNÉFIQUE POUR ...

LE MORAL

Elle améliore la santé mentale et aide à être plus relaxé **en agissant sur l'anxiété ou la dépression.**

LA FORME

Elle augmente l'espérance de vie et permet de se sentir mieux en améliorant la condition physique.

LES RENCONTRES

Elle améliore la confiance en soi. Elle favorise les **rencontres et le partage.**

LA RESPIRATION

Elle permet de **renforcer les capacités cardiaques et respiratoires.**

LE SOMMEIL

Elle améliore l'endormissement et la qualité du sommeil.

LES MOUVEMENTS

Elle développe la souplesse, l'équilibre et la bonne coordination des mouvements.

LA QUALITÉ DE VIE

Elle réduit **les douleurs et la fatigue.**

L'OSTÉOPOROSE

Elle prévient l'ostéoporose et maintient l'autonomie plus longtemps.



ET SURTOUT... CHOISISSEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE QUI VOUS FAIT PLAISIR !

VOTRE BILAN



Synthèse de votre bilan du / / réalisé avec

VOTRE PROJET PERSONNALISÉ :

Vos envies :

Vos contraintes :

Vos objectifs personnels :

VOTRE PROCHAIN RENDEZ-VOUS :

Jour : Heure : Avec :

Jour : Heure : Avec :

Contact :

VOUS, VOS BESOINS

FOCUS SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, VOS BESOINS

L'activité physique regroupe...

Les activités physiques quotidiennes dont font partie :

- les déplacements actifs : marcher, faire du vélo, monter et descendre par les escaliers...
- les activités domestiques : faire le ménage, bricoler, jardiner...
- les activités professionnelles (travail physique par exemple).

La pratique sportive, en loisirs ou compétition, individuelle ou collective.

Lors d'une journée habituelle, combien de temps pratiquez-vous une activité physique ?

Ce que vous aimeriez changer :

Pour cela, vous commenceriez par :

Et vous auriez besoin de :



À SAVOIR :

Être **actif** ne signifie pas forcément faire un sport intensif ! L'activité physique c'est aussi marcher pour aller chercher son pain, prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, passer l'aspirateur, faire du vélo...

VOUS, VOS BESOINS

FOCUS SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, VOS BESOINS

La sédentarité correspond **au temps passé assis ou allongé** dans la journée (au travail, dans les transports, à la maison). La sédentarité trop prolongée entraîne **des risques pour la santé**, quel que soit notre niveau d'activité physique.

Lors d'une journée habituelle, combien de temps êtes-vous assis ou allongé
(en dehors des heures de sommeil) ?

Ce que vous aimeriez changer :

Pour cela, vous commenceriez par :

Et vous auriez besoin de :



À SAVOIR :

Se lever 1 minute après chaque heure passée en position assise est un bon moyen d'agir sur les effets de la sédentarité !

ASTUCES ET CONSEILS

Voici quelques idées pour vous aider à intégrer une activité physique régulière dans votre quotidien. Les meilleures astuces seront les vôtres !

En groupe, c'est plus facile de se motiver !

« J'ai rencontré des personnes comme moi, et on se voit régulièrement. »

Quel que soit votre âge, bouger régulièrement vous apportera des bénéfices.

« À 77 ans, je passe moins de temps assis et mon dos me dit merci ! »

La meilleure activité physique c'est celle qui vous plaît !

« Moi je vais faire mes courses à pied ! »

UN BON OBJECTIF EST UN OBJECTIF ACCESSIBLE ET RÉALISABLE, QUE CHACUN DOIT ADAPTER À SA FORME ET SON ÉTAT DE SANTÉ !

QUELQUES MOTS SUR L'ALIMENTATION ET L'HYDRATATION

En parallèle d'une activité physique quotidienne, il est important d'associer une alimentation équilibrée. N'oubliez pas également de boire suffisamment d'eau avant, pendant et après vos activités physiques.

Plus d'informations sur mangerbouger.fr



FAITES LE TEST !

Le **test de Ricci et Gagnon** est très utile pour faire le point sur votre situation actuelle, et de vous situer parmi les trois profils suivants : **inactif, actif ou très actif**. Il vous permet d'avoir un regard objectif sur votre niveau d'activité physique et/ou de sédentarité. Quel que soit votre résultat, **n'hésitez pas à en parler avec votre médecin** et les professionnels de santé qui vous connaissent.

POINTS

Comportements sédentaires (A)

Combien de temps passez-vous en position assise par jour (loisirs, télé, ordinateur, travail...)?

1	2	3	4	5	SCORE
+ 5h	4 à 5h	3 à 4h	2 à 3h	- de 2h	

TOTAL (A) :

Activités physiques quotidiennes (B)

Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ?

En dehors de votre travail régulier, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers : bricolage, jardinage, ménage, etc. ?

Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?

Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour ?

1	2	3	4	5	SCORE
légère	modérée	moyenne	intense	très intense	
- de 2h	3 à 4h	5 à 6h	7 à 9h	+ de 10h	
- de 15 min	16 à 30 min	31 à 45 min	46 à 60 min	+ de 60 min	
- de 2	3 à 5	6 à 10	11 à 15	+ de 16	

TOTAL (B) :

**Activités physiques de loisirs
(dont sports) (C)**

	1	2	3	4	5	SCORE
Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ?	non				oui	
À quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?	1 à 2 fois / mois	1 fois / sem	2 fois / sem	3 fois / sem	4 fois / sem	
Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?	- de 15 min	16 à 30 min	31 à 45 min	46 à 60 min	+ de 60 min	
Habituellement, comment percevez-vous votre effort ? Le chiffre 1 représentant un effort très facile et le 5, un effort difficile	1	2	3	4	5	

TOTAL (C) :

TOTAL (A) + (B) + (C) :

Calculez en additionnant le nombre de point (1 à 5) correspondant à la case cochée à chaque question.

- DE 18 = INACTIF

Il n'est jamais trop tard pour commencer ! Parlez-en avec vos amis, vos proches, ou les professionnels de santé qui vous accompagnent pour vous aider à définir les activités que vous pourriez intégrer à votre mode de vie. Chaque petit effort compte !

ENTRE 18 ET 35 = ACTIF

Continuez !
Des bénéfices supplémentaires apparaîtront en augmentant progressivement la durée et/ou l'intensité de vos activités.

+ DE 35 = ACTIF

Continuez !
Pensez à varier vos activités et à garder des périodes de récupération. Et si vous accompagnez vos proches ?

SUIVI DE VOTRE ÉVOLUTION

Date / /

Ce que vous avez réussi à mettre en place :

En général, ce que vous ressentez lors de vos activités physiques :



Ce qui est difficile parfois c'est :

Ce qui vous aiderait c'est :

SUIVI DE VOTRE ÉVOLUTION

Date / /

Ce que vous avez réussi à mettre en place :

En général, ce que vous ressentez lors de vos activités physiques :



Ce qui est difficile parfois c'est :

Ce qui vous aiderait c'est :

POURQUOI “ ON Y VA ! ” ?

On y va !,

c'est un coup de pouce, un déclic. C'est un accompagnement pour se mettre **en mouvement et aller mieux**. C'est aussi une démarche concertée entre acteurs du sport et de la santé pour permettre aux malades chroniques de mieux vivre avec leur maladie et de faire de l'activité physique leur meilleure alliée.

POUR EN SAVOIR PLUS

Comment trouver une activité encadrée proche de chez vous ?

Rendez-vous sur la cartographie des lieux de pratique sur :

www.onyva-paysdelaloire.fr/search

Plus d'astuces et d'information pour mieux bouger au quotidien ?

Rendez-vous sur l'espace patient :

www.onyva-paysdelaloire.fr/patient

UN PROJET PORTÉ PAR :



**RÉGION ACADÉMIQUE
PAYS DE LA LOIRE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*



AVEC LE CONCOURS DE :

- la Structure Régionale d'Appui et d'Expertise (SRAE) Nutrition des Pays de la Loire,
- le Centre de Ressources, d'Expertise et de Performance Sportives (CREPS) des Pays de la Loire,
- le Comité Régional Olympique et Sportif des Pays de la Loire (CROS),
- les Unités de Formation et de Recherche des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives (UFR STAPS) des Pays de la Loire,
- la Région Pays de la Loire.