

Mathilde Borel

Brest – Bretagne

Enseignante en Activité Physique Adaptée

**Enseignante à l'Université de
Bretagne Occidentale en STAPS**

Séminaire de l'année dernière

COMMENT DÉBUTER OU REPRENDRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE EN DOUCEUR



REPRENDRE
UNE ACTIVITÉ
PHYSIQUE...

POURQUOI PAS ?



En 2018 : un second volet

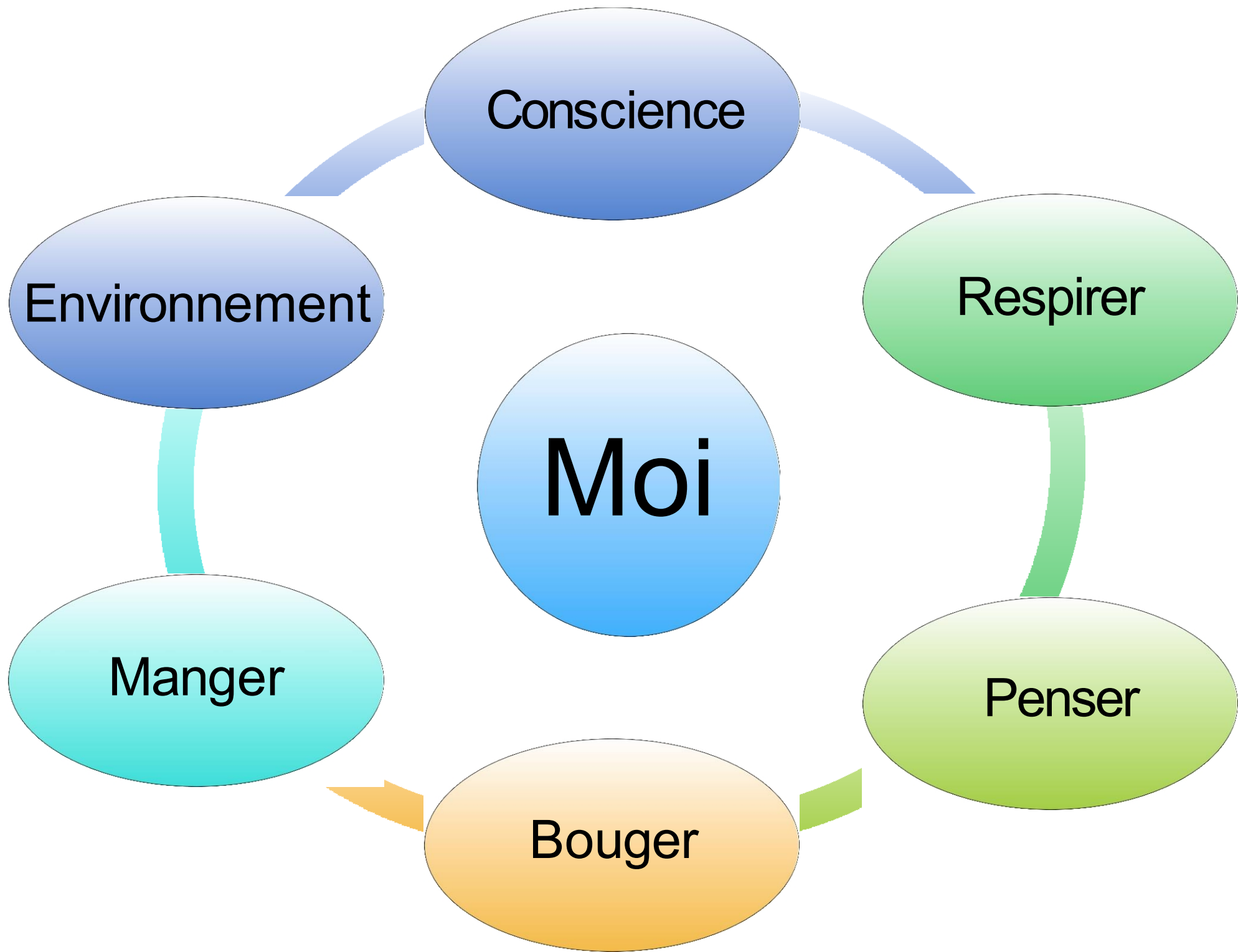
**Un mode de vie
en santé**

**...à la recherche
de l'équilibre**



Le mode de vie, c'est quoi ?

**Qu'est-ce que c'est
pour vous un mode
de vie en santé ?**



Comment fonctionne t-on aujourd'hui ?

Quelles sont les conséquences ?

Quelles stratégies met-on en place ?

Comment réagir ?

**Des outils pour trouver
un équilibre de vie**

Ressentir sa respiration

Omniprésente

**Trop souvent
délaissée !!!**

Inconsciente

**Elle nous
anime toute
notre vie**



Les bienfaits de la respiration

- ✓ Favorise la **décontraction musculaire** (limite les tensions)
- ✓ Améliore le **fonctionnement cellulaire = + de Vitalité**
- ✓ Aide à la **digestion**
- ✓ Active la **circulation sanguine**
- ✓ Augmente les **capacités physique** (muscles, concentration...)

- ✓ Augmente l'**oxygénation du sang**
- ✓ Permet de **se connecter à soi** (émotions-sensations-posture)
- ✓ Améliore la **posture**
- ✓ Aide à mieux appréhender ses **émotions**
- ✓ Favorise l'élimination des **Toxines** de l'organisme

...

L'importance de l'alimentation

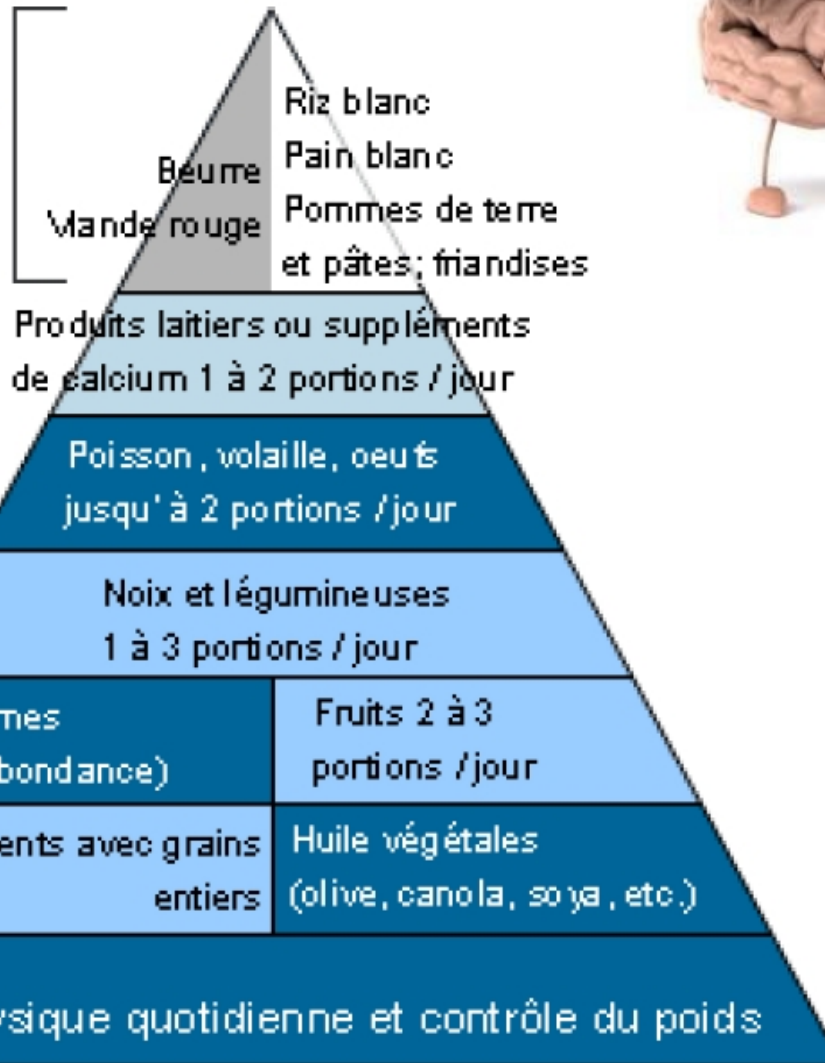
**Ce que je mets
dans mon assiette**

...

Mon carburant

L'importance de l'alimentation

Consommer avec modération





tiens,
j'ai rendez-vous
avec moi-même

Ce que je retiens

- ❖ **Je suis Maître** dans ma vie/mon corps --> **ACTEUR PRINCIPAL**
- ❖ Je prends **du emps** pour moi
- ❖ **Prendre soin de MOI** , pour être mieux avec les autres
- ❖ **Respirer,**
- ❖ **Être dans la conscience, accepter** ce qui est là,
- ❖ Bien m'alimenter, choisir **mon carburant**, prendre plaisir à cuisiner, à me nourrir,
- ❖ **S'hydrater**
- ❖ **Aller dans la nature**

