

Bewegungspyramid fir Kanner, Jugendlecher, erwuessener an eeler Leit

La pyramide de l'activité physique pour jeunes, adultes et personnes âgées

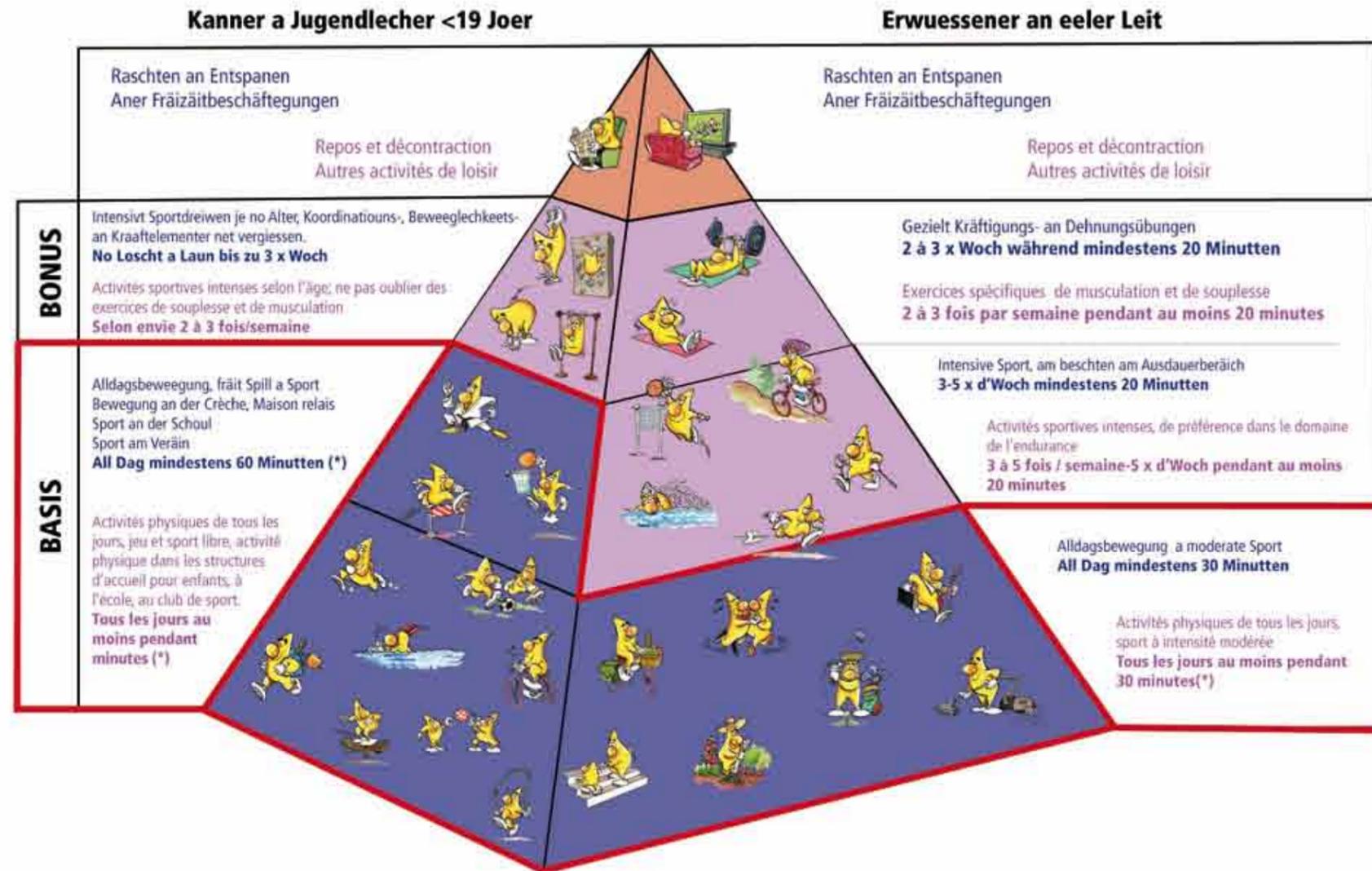
wivill Bewegung ass néideg fir säi Gesondheetskaptal ze erhalen ?

combien d'activité physique est nécessaire pour le maintien du capital santé ?



(*) Op d'Fro, wéi intensiv des 60 (Kanner a Jugendlecher) resp. 30 (Eerwuessener an eeler Leit) Basis-Minutten Bewegung a Sport solle sinn, gët et folgend Ämterwert: De Betreffenden soll eng lichte Verstärkung vun der Otmung verspieren esou wéi wann e giff zügeg goen. Je nodeem kann en och ufänken lichte ze schweessen.

(**) A la question quelle doit être l'intensité des 60 (enfants et jeunes) resp. 30 (adultes) minutes de base d'activité physique et de sport, la réponse suivante est de mise: La personne devrait avoir une respiration légèrement accélérée et légèrement, exactement comme si elle faisait de la marche accélérée. A ce stade, certaines personnes peuvent déjà légèrement transpirer.



Raschten	De Kierper soll och mol raschten fir sech ze erhuelen. Aner (Fräizäit-) Interessen sollen net ze kuerz kommen. TV, Internet, Computer-spiller sinn net tabu, mee: esou vill wéi néideg, esou wéineg wéi mëglech.
Reposer	Le corps doit récupérer en se reposant. D'autres occupations de loisir sont à intégrer dans la journée. Les TV, internet, jeux vidéo, jeux d'ordinateur ne sont pas tabou, mais «à consommer avec modération»: autant que nécessaire, aussi peu que possible.
BONUS	Wat iwert d'Basis erausgeet ass e Bonus fir d'Gesondheetspräven- tioun, mecht Spaaß eleng oder mat Frënn. Dobäi soll jiddereen seng Grenze kennen: ze vill kann och schiedlech sinn. Tout ce qui dépasse la base, est à considérer comme bonus pour le maintien de la santé. En général, ce bonus s'acquiert par le plaisir de pratiquer, que ce soit seul ou avec des amis. Chacun doit trouver ses limites psychiques et physiques: trop en faire peut devenir nocif pour la santé, d'où prudence....
BASIS	Esou vill solls du all Dag mindestens u Bewegung a Sport opweisen: 60 Minuten fir Kanner a Jugendlecher, 30 Minuten fir Erwuessener an eeler Leit. Dat sinn d'Recommendatiounen vun de Gesondheetsautoritéiten Voilà combien d'activités physiques et de sport tu devrais pratiquer tous les jours : 60 minutes(*) pour enfants et adolescents, 30 minutes (*) pour adultes et personnes âgées

LETZ MOVE!

All Dag Bewegung a Sport,
och fir dech!

Bouge et fais du sport
tous les jours!



Maach mat a schreiw dech an!

Participe en t'inscrivant!



Eng Campagne vun

Departement ministeriel des Sports, an der
Comité olympique et sportif luxembourgeois

Am Kader vun

Plan d'action national «Gesond lessen, méi bewegem»

Mat der Ënnerstëtzung vun / avec le soutien de



Bewegungsaktiv Leit :

- hu méi e kleng Risiko fir Häerzkreeslaf- krankheeten, verschidde Kriibsorten, Réckwéi, Iwwergewicht an Osteoporose
- si kierperlech méi leeschtungsfäeg
- gi manner séier krank
- hu méi Selbstvertrauen
- gi méi positiv mat hirem Kierper ëm
- si méi opmierksam a konzentréiert
- si méi belaaschtbar bei Stress
- si méi équilibréiert
- hun e besseren Émgang mat Aneren
- schlofe besser

Mir stelle vir:

**Plan d'action national
„Gesond iessen, méi bewegen“**



Dëse Plan national besteet zënter 2006 an huet als Ziel dass méiglechst vill Leit e gesonden an aktive Liewensstil adoptéieren, doduerch dass se sech gesond ernähren a genuch beweegen. D'Campagne „Lëtzt move“ ass en Deel vun dësem Plan d'action national.

Méi doriwwer op:
<http://www.sport.public.lu/fr/sport-loisir/pan-extension/index.html>

WÉI A WOU?

Am Alldag gött et vill Geleëenheeten kierperlech aktiv ze ginn: zu Fouss a mam Vélo aplaz mam Auto; Träpen huelen aplaz de Lift, am Gaart schaffen, 2 Statiounen éischer aus dem Bus klammen.

Et ass net schwéier ganz gezielt e puer Kilometer zu Fouss spazéieren ze goen, nom Motto „3000 Schrëtt extra den Dag“. D'Natur rífft zu alle Joreszäiten.

Wanderweeër, Velospisten, Schwämmen, Skateparks, Spillplazen, Multisportter- rain'ën waarden...
Fräizäitsport-angebot an ginn ëmmer méi heefeg, 1500 Sportveräiner hunn hir Diren op.

E puer Tips fir Ufänger:

Et ass ni ze spéit fir mat regelméisseger Bewegung an altergeméissem Sport unzufänken.

Eng Ennersichung beim Dokter op Sporttauglechkeet ass dringend ugeroden.

Net ze vill intensiv ufänken an net ze oft pro Woch.

Op säi Kierper lauschten an sech net direkt mat „alen Huesen“ moosse wëllen.



em wat geet et?

Jonk an Al soll derzou iwwerzeegt ginn, all Dag genuch Bewegung a Sport ze hunn an dat selwer ze dokumentéieren an ze kontrolléieren

Wéi geet dat?

Alles wat een am Dag vu Bewegung a Sport mécht kann een op en Internet-Konto aginn an da gesäit een wou een drun ass (all Dag, all Woch, all Mount, d'ganz Joer)

KOMM maach mat!

Huel däi (Bewegungs-)liewen an d'hand!

Sief däin eegene sportmanager!

Info:

www.letzmove.lu
www.sport.public.lu

MIR stelle fir: de "MOVY"



Heen ass gläichzäiteg Maskottchen an eng Hëllef, fir deng Bewegung an däi Sport ze comptabiliséieren.

POURQUOI faire du sport?

Les individus actifs...

- présentent un moindre risque concernant les maladies du métabolisme, les douleurs dorsales, l'obésité, l'ostéoporose et les maladies cardio-vasculaires
- sont physiquement plus performants
- tombent moins souvent malades
- ont plus de confiance en eux-mêmes
- prennent mieux conscience de leur corps,
- sont plus attentifs et mieux concentrés
- être bien plus sollicités et savent mieux gérer le stress
- sont plus équilibrés
- sont plus sociables
- dorment mieux

Nous présentons :

**Plan d'action national
„Gesond iessen, méi bewegen“**



Ce plan national existe depuis 2006 et a pour objectif d'amener le plus possible de personnes à un mode de vie sain et actif en les incitant à manger plus équilibré et à bouger plus. La campagne „Lëtzt move“ fait partie de ce Plan d'action national.

Pour en savoir plus :
<http://www.sport.public.lu/fr/sport-loisir/pan-extension/index.html>

où et comment ?

Dans la vie de tous les jours nous rencontrons de nombreuses occasions pour devenir actifs: marcher à pied ou en bicyclette au lieu de prendre la voiture; monter les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur, faire du jardinage, descendre du bus 2 stations plus tôt.

Et puis c'est assez facile d'ajouter volontairement quelques kilomètres à pied dans son déroulement journalier en adoptant le principe des „3000 pas supplémentaires chaque jour“. La nature exerce son attrait tous les jours....

Que ce soient des chemins de randonnée, des pistes cyclables, des piscines, des skate-parks, des places de jeux ou des terrains multisports.....tout peut inciter à une pratique.

Il y a des offres de sport-loisir un peu partout; n'oublions pas les quelque 1500 clubs de sport qui ont tous leur porte grande ouverte.

Quelques conseils pour débutants:

Il n'est jamais trop tard pour commencer avec une activité physique et un sport adapté à son âge.

Avant de commencer, une visite médicale s'impose. Il faut éviter de commencer de façon trop intense et d'accumuler trop de séances hebdomadaires.

Il faut être attentif aux signaux que donne le corps et ne pas, en tant que débutant, vouloir se mesurer à des sportifs expérimentés.



de quoi s'agit-il?

Il s'agit de convaincre tout le monde, jeunes et moins jeunes, de pratiquer chaque jour suffisamment d'activités physiques et de sport, de documenter cette pratique et d'assurer un auto-contrôle.
Comment ça marche ?
Toute activité physique et sportive journalière est inscrite sur un compte créé sur un site Internet. Ce compte permet de voir où on en est chaque jour, chaque semaine, chaque mois, chaque année.

REJOINS-NOUS!

*Prends en main ta propre vie sportive.
(re-)mets toi en mouvement !*

Sois ton propre manager sportif!

Info:

www.letzmove.lu
www.sport.public.lu

NOUS présentons: "MOVY"



Il est en même temps notre mascotte et une aide précieuse pour comptabiliser tes activités physiques et ton sport.