

POURQUOI FAUT-IL BOUGER ?

Faire un peu c'est déjà mieux que rien du tout !

UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE C'EST BON POUR :



Ma santé physique



Mon moral



Mon sommeil



Le lien social

LES RECOMMANDATIONS



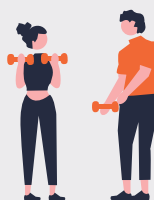
MOINS DE 5 ANS

3 heures par jour
de jeux et d'activités
physiques variées



ENTRE 6 ET 17 ANS

1 heure par jour
d'activités physiques
dynamiques



ADULTES

2,5 à 5 heures par semaine
d'activités physiques
dynamiques
(Si possible, réparties régulièrement
en 1/2 heure à 1 heure par jour)



BOUGER ? QU'EST CE QUE ÇA VEUT DIRE ?

Pratiquer une activité ce n'est pas seulement faire du sport ! Cela inclut aussi les **tâches domestiques, le bricolage, le jardinage, les activités créatives**, ainsi que **se déplacer à vélo ou à pied** plutôt qu'en voiture ou en bus.

LES BÉNÉFICES

- ➔ Augmentation de l'espérance de vie (jusqu'à 7 ans!)
- ♥ Préviend l'apparition de l'hypertension, du diabète et lutte contre l'obésité
- ✚ Diminution des risques de développer une maladie longue



Bouger :
le premier
traitement
sans effets
secondaires !

ON PARLE DE PLUS EN PLUS DE « SÉDENTARITÉ »

La sédentarité c'est le temps que nous passons assis, allongés ou en position statique debout.

La sédentarité nuit à la santé, d'autant plus si elle est combinée à l'inactivité physique.

C'est la quatrième cause de mortalité dans le monde, mais c'est surtout la première qu'on peut éviter !



BOUGER, C'EST BON POUR LA SANTÉ



Les lieux en libre accès pour pratiquer une activité physique à Decazeville Communauté !



DECAZEVILLE



CRANSAC



LIVINHAC-LE-HAUT



OÙ BOUGER PRÈS DE CHEZ VOUS ?

Les lieux accessibles gratuitement et en permanence

1 // ALMONT-LES-JUNIES

☺ Quartier de l'étoile 



2 // AUBIN

☺ Combes 

☺ Plan d'eau du Gua 

☺ Avenue du lycée 


☺ Rue Albert Maurs 



3 // BOISSE-PENCHOT

☺ Rue des deux ponts 

☺ Rue des joutes 

☺ Camping de Roquelongue 



4 // BOUILLAC


☺ Rue du Moulin 

☺ La Garenne 

☺ Rue de la mairie 




5 // CRANSAC

☺ Parc thermal 


☺ Plan d'eau de Passelaygues 



6 // DECAZEVILLE

☺ Esplanade Jean Jaurès 

☺ Square Pierre Delpech 

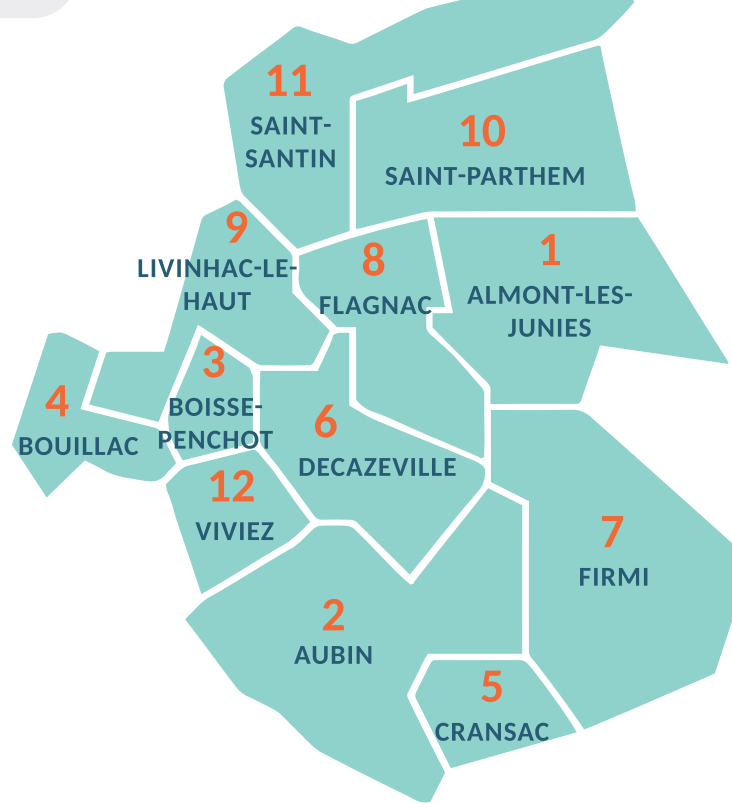
☺ Square André Cauffet 

☺ Rue de la montagne 

☺ Sailhenc 



DECAZEVILLE COMMUNAUTÉ



7 // FIRMI

☺ Square des écoles 


☺ Place de la république 

☺ Bassin de la Forézie 

☺ Complexe sportif 



8 // FLAGNAC

☺ Chemin des berges 


☺ Flagnac 

☺ Agnac 



9 // LIVINHAC-LE-HAUT


☺ Chemin des rives du Lot 

☺ Avenue Paul Ramadier 

☺ Rue François Fabié 



Vous êtes élèves?

Inscrivez-vous à l'UNSS dans votre établissement scolaire ! 

10 // SAINT-PARTHEM

☺ Port d'Agrès 

☺ Bourg 



11 // SAINT-SANTIN

☺ Stade 

☺ Saint Julien de Piganiol 



12 // VIVIEZ

☺ Place de l'église 

☺ La Boudie 


☺ Allée du Parc 

☺ Quartier Le Cruzet 





Vous voulez faire du sport en club ?


Tennis • Rugby • Roller • Football • Gym • Basket • VTT • Course à pied • Randonnée • Badminton • Aviron


Renseignez-vous auprès des mairies ou de l'Office du Tourisme par téléphone ou sur leurs sites Internet ! 

LÉGENDE


 Aire de fitness


 Aire de jeux

 City Stade


 Court de tennis


 Mini-golf

 Pump Track

 Skate Park

 Stade

 Table de ping-pong

 Véloroute V86 « La Vallée du Lot à vélo »

Des sentiers de randonnée pour la marche, le vélo ou l'équitation existent sur nos communes. Des caches de géocaching (chasse au trésor) sont également disséminées à travers le territoire.

EN SAVOIR +

