

## COMMENT DEVENIR UN SUPERHÉROS ?

Prendre les escaliers à chaque fois que tu le peux pour développer tes supers muscles.

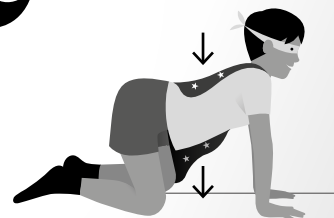
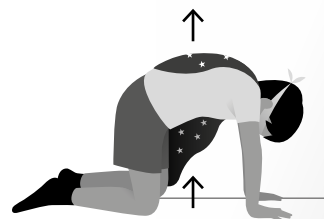
### LE CHEVALIER

Place une jambe en avant avec la deuxième jambe tendue derrière. Avec le dos droit, garde l'appui sur la jambe arrière et avance ton buste en glissant sur la jambe avant.



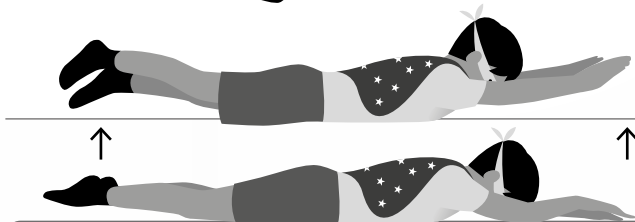
### DOS DU CHAT DOS DU CHIEN

Mets-toi à quatre pattes avec les mains en dessous des épaules et les genoux en dessous des hanches. Regarde vers le bas, expire en rentrant ton ventre et en arrondissant le dos. Puis, inspire en gonflant le ventre et en creusant le dos tout en relevant la tête.



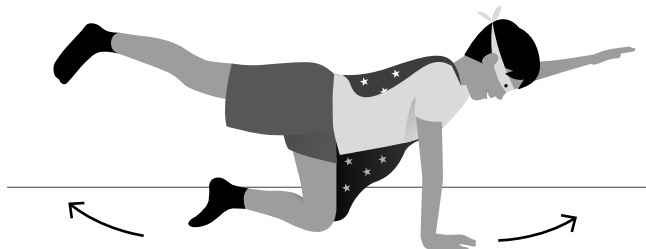
### LE FLAMANT ROSE

Debout, le dos droit, avec la main vers l'arrière, prends ton pied et ramène la cuisse en arrière tout en restant droit pour étirer les muscles avant de la cuisse.



### SUPERMAN

En position à plat ventre, tends tes bras et tes jambes. En inspirant, décolle légèrement et en même temps les bras et les jambes. Tiens 5 à 10 secondes puis repose tes bras et tes jambes. Répète cet exercice 10 fois pour commencer, puis augmente régulièrement le nombre de répétitions.



### L'ASTRONAUTE

Mets-toi à quatre pattes, tends le bras et la jambe opposés pour les aligner au niveau de ton buste. Tends les deux en inspirant, et tiens la position en soufflant. Alterne avec bras et jambe opposés. Répète cet exercice 20 fois pour commencer, puis augmente régulièrement le nombre de répétitions.



#Sport  
Kiné  
Santé

Ordre des  
masseurs-kinésithérapeutes



**BOOSTER  
SA SANTÉ  
EN BOUGEANT**

**pour devenir  
un superhéros!**

Fais les exercices suivants 5 minutes après un effort pour aider tes supers pouvoirs à se développer. Tu peux aussi faire ces petits exercices après toutes tes activités, à la maison ou à l'extérieur.



Garder la position pendant **15 → 20** secondes.

Répéter **5** fois d'un côté **5** fois de l'autre côté.



**UN ENFANT QUI BOUGE BIEN  
DEVIENDRA UN ADULTE  
EN MEILLEURE SANTÉ !**

Pour bien grandir et être en pleine forme, il est important de choisir des activités qui aident tes os à devenir forts et solides. Ils se développent et ont besoin d'être traités avec soin pour grandir correctement. Tu dois prendre soin de toi dès le début pour être en super forme quand tu seras grand.

Bouger et jouer dès que tu le peux est une excellente habitude qui te prépare à être actif et en bonne santé quand tu seras grand pour vivre de super aventures.

**SI TU FAIS DE L'ACTIVITÉ  
PHYSIQUE TOUS LES JOURS**

• **Tu auras des pouvoirs qui peuvent se développer rapidement ...**

↳ Ton corps sera plus puissant, ton cerveau va réfléchir plus rapidement, ton cœur et ta respiration seront plus forts comme un superpouvoir qui te donne de l'énergie,

↳ Tu éviteras à ton corps de prendre du poids.

• **... et des pouvoirs qui se développeront plus tard pour être fort quand tu seras adulte**

↳ Tes muscles et tes os qui travaillent en équipe seront plus costauds, comme une armure spéciale pour affronter toutes tes aventures du futur,

↳ Tu deviendras un super protecteur de ton corps contre les méchantes maladies comme l'hypertension, le diabète...

L'accueil des jeux olympiques et paralympiques dans notre pays est le moment idéal pour faire de l'activité physique en bougeant. Professionnels de santé et de la prévention, les kinésithérapeutes te soigneront tout au long de ta vie. N'hésite pas à en parler à tes parents pour aller les consulter.

La pratique d'une activité physique, même à intensité modérée, permet de prévenir les risques liés à l'inactivité.

En France, **37% des enfants de 6 à 10 ans et 73% des jeunes de 11 à 17 ans** n'atteignent pas les recommandations en matière d'activité physique.

Ensemble, partout en France, luttons contre la sédentarité et promouvons l'activité physique et sportive comme outil de bien-être et de santé.

**LE SAVAIS-TU ?**

Chanter, jouer à cache-cache, faire des chorégraphies, jouer à l'élastique, à la balle aux prisonniers, aux billes...



Tous ces jeux entre copains sont bons pour la santé !

Et surtout, n'oublie pas de rigoler !



**LE KINÉSITHÉRAPEUTE  
AIDE LES SUPERHÉROS**

En grandissant, ton dos et ton bas du corps sont les parties qui peuvent plus facilement te faire mal, et c'est normal.

Il est conseillé de pratiquer au quotidien 1 heure d'activité comme : marcher, monter les escaliers, faire du vélo, ... et 3 fois par semaine des activités plus dynamiques comme courir, sauter, pratiquer des jeux de balles ou ballon, etc.

Bouge tout en t'amusant ! Il est important de faire des activités que tu aimes pour que tu aies envie de les faire le plus souvent possible.

Booste tes supers pouvoirs en évitant de regarder trop souvent la télévision, le téléphone, la tablette...

