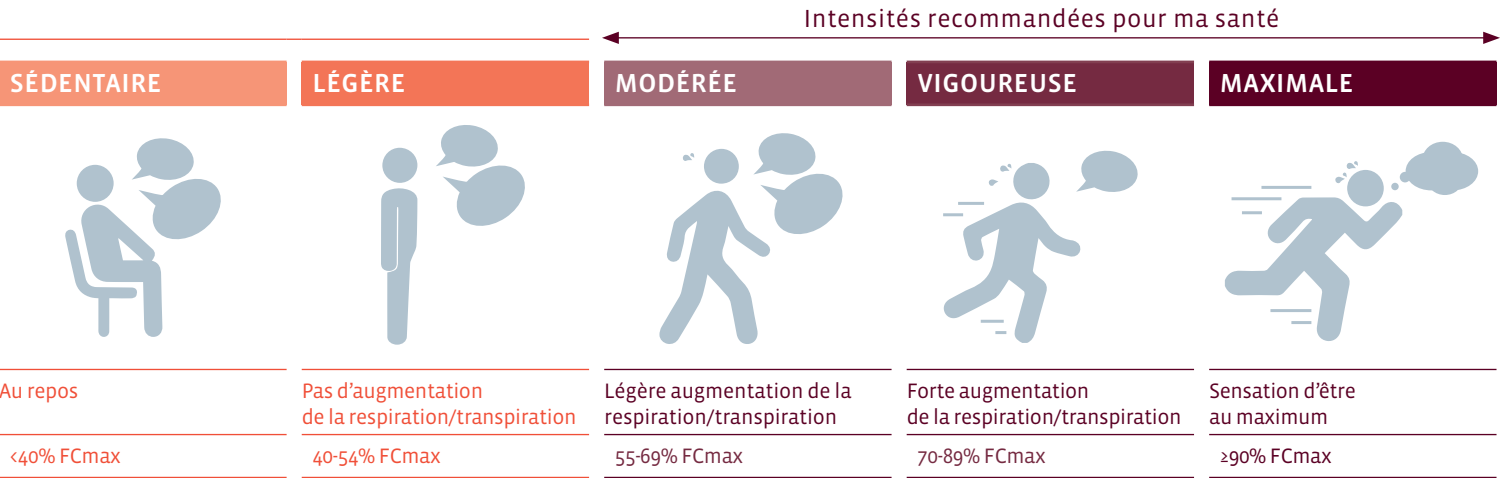


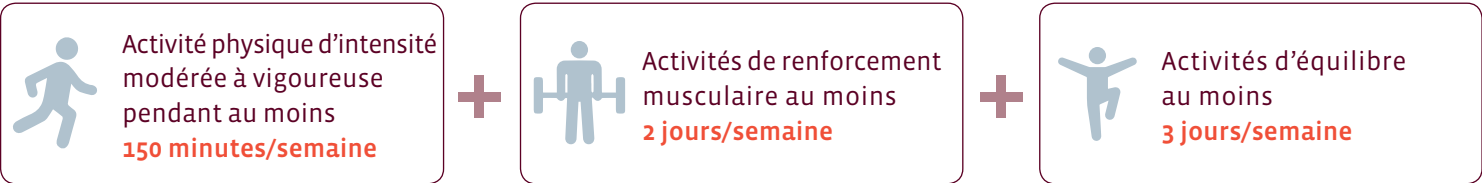
Quelques définitions & recommandations

Quelle est l'intensité de ma pratique d'activité physique ? *



FCmax : fréquence cardiaque maximale.

Quelles sont les recommandations minimales de pratique d'activité physique pour la santé des personnes adultes ? **



Quelques conseils

- Pratiquez au minimum **30 minutes** d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse au moins **5 jours/semaine**
- Choisissez des activités physiques qui vous plaisent et pratiquez-les avec des amis ou en famille
- Pratiquez les activités physiques à votre propre rythme
- Augmentez l'intensité ou/et le volume de façon progressive, selon vos capacités



En cas de maladie chronique,
visitez le portail **www.sport-sante.lu**
et demandez conseil à votre médecin



* Selon l'étude de Thornton et al. Physical Activity Prescription: A Critical Opportunity to Address a Modifiable Risk Factor for the Prevention and Management of Chronic Disease: A Position Statement by the Canadian Academy of Sport and Exercise Medicine. Br J Sports Med. 2016;50(18):1109-14.

** Selon les recommandations de l'OMS, Global recommendations on physical activity for health, 2010.



Blëtzt
68, rue du Château, L – 3217 Bettembourg
Tél. 621 88 00 88 | info@bletzt.lu | www.bletzt.lu



Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs Oncologiques
23, rue de Steinsel, L – 7395 Hunsdorf
Tél. 691 12 12 07 ou Tél. 691 25 00 28
info@sportifsoncologiques.lu | www.sportifsoncologiques.lu



Europa Donna Luxembourg
BP 818, L – 2018 Luxembourg
Tél. 621 47 83 94 | europadonna@pt.lu | www.europadonna.lu



Fondation Cancer
209, rte d'Arlon, L – 1150 Luxembourg
Tél. 45 30 331 | fondation@cancer.lu | www.cancer.lu



Maison du Diabète de l'Association Luxembourgeoise du Diabète
143, rue de Mühlenbach, L-2168 Luxembourg-Eich
Tél. 48 53 61 | diabete@pt.lu | www.ald.lu



Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs pour Cardiaques
BP 1366 L – 1013 Luxembourg
Tél. 621 49 65 93 | contact@algsc.lu | www.algsc.lu



Back To Sport
1, rue Raoul Follereau, L – 8240 Luxembourg
Tél. 661 646 464 | contact@backtosport.lu | www.backtosport.lu



Multiple Sclérose Lëtzebuerg
MS-Day Center – Um Bill, Maison 1, L – 7425 Bill
Tél. 40 08 44 | mslux@pt.lu | www.msweb.lu



Parkinson Luxembourg
Centre Parkinson « La Tulipe »
Domaine Schaefer, 16, rue des Champs, L – 3348 Leudelange
Tél. 23 69 84 51 | info@parkinsonlux.lu | www.parkinsonlux.lu



APGS - Prévention et gestion du stress chronique
Tél. 691 210 099 | info@centre-de-ressources.org
www.centre-de-ressources.org



ALAN – Maladies Rares Luxembourg
17, op Zaemer (ZAE Robert Steichen), L – 4959 Bascharage
Tél. 266 122-1 | info@alan.lu | www.alan.lu



Gesond Diddeleng – De Wibbel, Service santé scolaire
16, rte de Bettembourg, L – 3424 Dudelange
Tél. 51 61 21 575 | gesonddiddeleng@dudelage.lu
www.dudelage.lu | www.facebook.com/gesonddiddeleng



Medizinische Sport-Gruppen für Personen mit Orthopädischen & Metabolischen Störungen
Groupe Sportif pour adolescents ou personnes en surpoids | CHL – Clinique d'Eich
Tél. 4411-7333 | patrick.msgom@gmail.com
www.chl.lu/fr/dossier/groupe-sportif-pour-personnes-en-surpoids



Movin 'Kids, Ville de Luxembourg
Service des sports de la VdL
5, rue de l'Abattoir, L – 1111 Luxembourg
Tél. 4796-4401 | sports@vdl.lu | www.vdl.lu
Service médical des écoles de la VdL
20, rue du Commerce, L – 1351 Luxembourg
Tél. 4796-2948 | sports@vdl.lu | www.vdl.lu



Gesond Diddeleng – De Wibbel, Service santé scolaire
16, rte de Bettembourg, L – 3424 Dudelange
Tél. 51 61 21 575 | gesonddiddeleng@dudelage.lu
www.dudelage.lu | www.facebook.com/gesonddiddeleng



Medizinische Sport-Gruppen für Personen mit Orthopädischen & Metabolischen Störungen
1. Luxemburger Hüft- und Kniesportgruppe
Clinique du Sport | Clinique d'Eich
Tél. 4411-7201 | luxhsg@gmail.com
www.chl.lu/fr/dossier/luxemburger-huft-und-kniesportgruppe
1st return-to-sports group Luxembourg
Clinique du Sport – Clinique d'Eich
Tél. 4411-7201 | kine.eich@chl.lu
www.chl.lu/fr/dossier/premier-groupe-luxembourgeois-de-reprise-du-sport



Sport-Santé
Fondation Norbert Metz, 76, Rue d'Eich, L-1460 Luxembourg
Tél. +352 26970-849 | contact@sport-sante.lu
www.sport-sante.lu



Fédération Luxembourgeoise des Associations de Sport de Santé
3, rte d'Arlon, L-8009 Strassen | contact@flass.lu
www.flass.lu

La pratique d'une activité physique régulière a une influence positive dans la prévention, le traitement et la gestion de nombreuses maladies chroniques.

Plus de 65 heures d'activité physique sont proposées chaque semaine par les partenaires de Sport-Santé*.

Les cours sont encadrés par des professionnels et sont adaptés au niveau des participants.

		Accidents vasculaires cérébraux	Cancer	Diabète	Maladies cardiovasculaires	Maladies neurologiques	Maladies psychosomatiques	Maladies rares	Surpoids / obésité	Pathologies orthopédiques
	Aquagym		✓		✓	✓		✓	✓	
	Boxe					✓				
	Cyclisme				✓					
	Danse / Zumba		✓					✓		
	Gymnastique		✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓
	Jeux pour enfants		✓						✓	
	Jogging		✓							
	Marche Nordique		✓		✓	✓			✓	✓
	Multi-sports		✓						✓	✓
	Muscultation		✓		✓	✓				
	Natation				✓			✓	✓	
	Pétanque/Boccia	✓						✓		
	Randonnée				✓					
	Gymnastique douce (Yoga, Qi-Gong, etc.)		✓		✓	✓	✓	✓		

* Sujet à modifications