



*Bouger chaque jour, c'est  
entretenir sa santé et sa  
mobilité*

**10 astuces faciles pour  
rester en forme et  
préserver sa mobilité !**



**mobilité club  
france**



1

Chaque pas **compte**

Marcher, pédaler dès que possible.  
Bouger, c'est gagner en mobilité.



2

## Faire de ses trajets un moment d'exercice

Allonger un peu son chemin, varier les terrains, prendre les escaliers... prendre soin de sa santé, c'est partout autour de soi, à portée de pas.



3

## Pause **active**, esprit **alerte**

Se lever, s'étirer et bouger toutes les heures. Ça réveille corps et esprit.



4

## Du **renforcement musculaire** sans s'en rendre compte

Porter ses courses, monter les escaliers... tous vos efforts comptent !



5) Garder **l'équilibre**, c'est garder sa **mobilité**

Travailler son équilibre et ses réflexes même avec des exercices simples = + de coordination et + de réactivité



**6** Bouger, c'est booster son  
**cerveau**

Concentration, mémoire, rapidité de prise de décision... le cerveau adore quand le corps s'active.



⑦ Bon **sommeil** = bonne **santé**

Bien bouger dans la journée aide à dormir comme un bébé pour bien récupérer.



8

La **mobilité**, ça se passe aussi dans l'**assiette**

Bien s'hydrater et bien manger, c'est la meilleure recette santé pour prendre soin de sa mobilité.



9

## Multimodalité : le mix malin

Passer de la voiture au vélo, au bus ou à la marche, c'est savoir choisir le bon mode selon les contraintes du moment.



10

## La loi du mouvement

Le corps se renforce avec le mouvement : plus on bouge, plus on est capable de bouger.



**Engagé** pour  
votre **mobilité**

en partenariat  
avec

