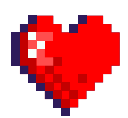




**SAVAIS-TU QU'IL EST POSSIBLE DE SE BLESSER EN JOUANT AUX JEUX VIDÉO OU EN UTILISANT TON CELLULAIRE ?**

**BLESSURES ET MALADIES POSSIBLES**



Maladies cardiovasculaires



Stress et anxiété



Douleurs/blessures au cou, dos et bras

**3 CONSEILS POUR UNE UTILISATION SAINNE DES JEUX VIDÉO ET DE TON CELLULAIRE**

**PAUSE**

**FAIRE DES PAUSES ACTIVES AUX 30 MINUTES**

Marcher ou marcher sur place pendant 1 minute





▶ VIDÉO

EFFORT PERÇU	■	■	■	■	■
MUSCULAIRE	■	■	■	■	■
CARDIO	■	■	■	■	■
POSTURE	■	■	■	■	■
ÉTIREMENT	■	■	■	■	■
ÉQUILIBRE	■	■	■	■	■
COORDINATION	■	■	■	■	■

Faire un étirement





▶ VIDÉO

EFFORT PERÇU	■	■	■	■	■
MUSCULAIRE	■	■	■	■	■
CARDIO	■	■	■	■	■
POSTURE	■	■	■	■	■
ÉTIREMENT	■	■	■	■	■
ÉQUILIBRE	■	■	■	■	■
COORDINATION	■	■	■	■	■

Faire un exercice musculaire





▶ VIDÉO

EFFORT PERÇU	■	■	■	■	■
MUSCULAIRE	■	■	■	■	■
CARDIO	■	■	■	■	■
POSTURE	■	■	■	■	■
ÉTIREMENT	■	■	■	■	■
ÉQUILIBRE	■	■	■	■	■
COORDINATION	■	■	■	■	■

**MENU**

**AVOIR UNE BONNE POSTURE DE JEUX**

1. Tête bien droite en rentrant le menton
2. Épaules légèrement vers l'arrière
3. Dos droit







▶ VIDÉO

EFFORT PERÇU	■	■	■	■	■
MUSCULAIRE	■	■	■	■	■
CARDIO	■	■	■	■	■
POSTURE	■	■	■	■	■
ÉTIREMENT	■	■	■	■	■
ÉQUILIBRE	■	■	■	■	■
COORDINATION	■	■	■	■	■

**START**

**INTÉGRER DES MOUVEMENTS EN JOUANT**

Marcher en position assise





▶ VIDÉO

EFFORT PERÇU	■	■	■	■	■
MUSCULAIRE	■	■	■	■	■
CARDIO	■	■	■	■	■
POSTURE	■	■	■	■	■
ÉTIREMENT	■	■	■	■	■
ÉQUILIBRE	■	■	■	■	■
COORDINATION	■	■	■	■	■