

# Exercice physique dans les installations sportives

Il est recommandé à la population générale de pratiquer au **MINIMUM 3 heures d'activité cardiovasculaire** et deux séances de **musculature** par semaine.

Commencez par des exercices de faible intensité, puis augmentez progressivement jusqu'à une heure par jour, presque tous les jours.

Faire des exercices de musculature 3 fois par semaine aide à contrôler les facteurs de risque cardiovasculaire.

Outre les activités sportives en plein air, il est également recommandé d'utiliser les **installations sportives communautaires** (salle de sport, pistes, piscine), car elles constituent un environnement sûr. Les activités de groupe aident à rester motivé.

Les femmes enceintes, les personnes âgées et les personnes souffrant de maladies chroniques : il est conseillé de pratiquer une activité physique sous surveillance ; les **techniciens sportifs** sont les professionnels chargés d'adapter l'intensité et le type d'exercice des activités dirigées.

Pour les personnes âgées, des activités d'équilibre et de coordination sont recommandées deux fois par semaine.

L'entraînement par intervalles à haute intensité (HIIT) est contre-indiqué pour les personnes souffrant d'hypertension, d'insuffisance cardiaque, de diabète, d'obésité ou qui fument.

Buvez suffisamment d'eau.

Renseignez-vous sur les couvertures d'assurance sportive de chaque centre.

