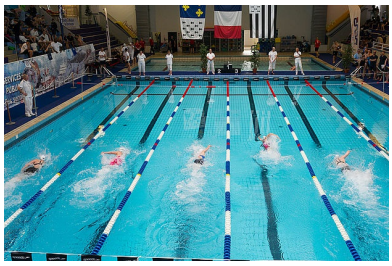
Ce site utilise des cookies et vous laisse le choix d'accepter ou de refuser leur utilisation. ✓ OK, tout accepter
En savoir plus

ESPACE MILITAIRE

Maintien de la condition physique

En qualité de militaire, quel que soit votre niveau de responsabilité, votre emploi, votre âge ou votre sexe, le maintien d'une bonne condition physique est un enjeu majeur pour l'exercice de votre métier et la préservation de votre capital santé.



Outre l'attention portée à l'hygiène de vie et à la prévention des accidents, quelques principes simples d'activité physique quotidienne contribueront à limiter les effets de la sédentarisation professionnelle par leur action préventive des maladies cardio-vasculaires et métaboliques ainsi que le surpoids:

- La réalisation de 30' d'activité quotidienne (préconisation de l'organisation mondiale de la santé)
- La progressivité dans le rythme et l'intensité des activités physiques (fondamentale pour garantir l'intégrité physique)
- La diversité des activités physiques pratiquées (évite la lassitude et sollicite plus largement l'ensemble des qualités physiques)
- La qualité de l'environnement et du matériel utilisé (facteur essentiel pour réduire le risque de blessure)
- La prise de conseils auprès des spécialistes en entraînement physique, militaire et sportif