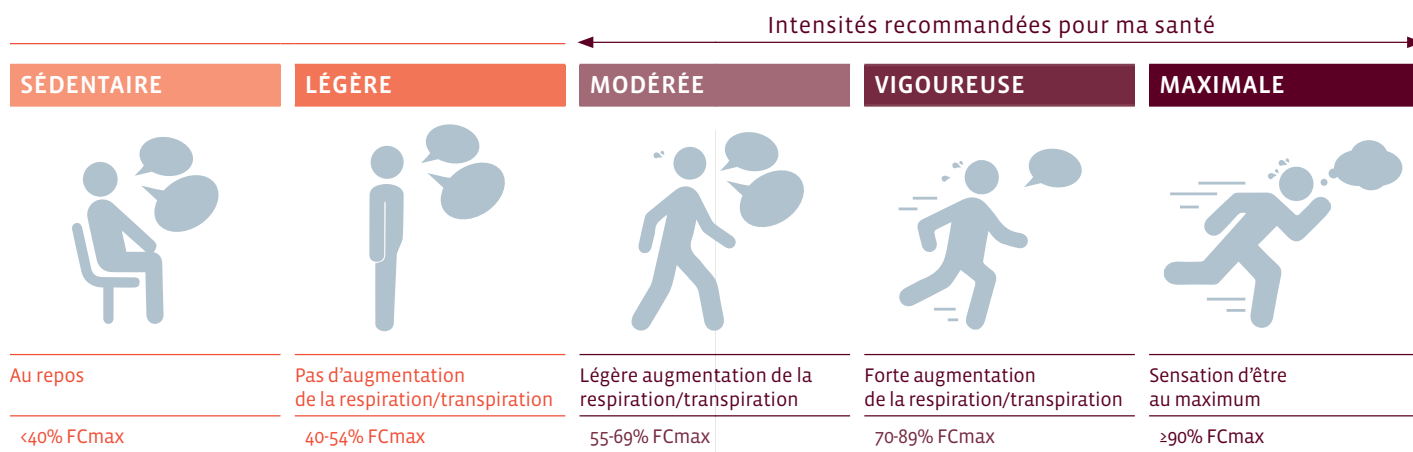


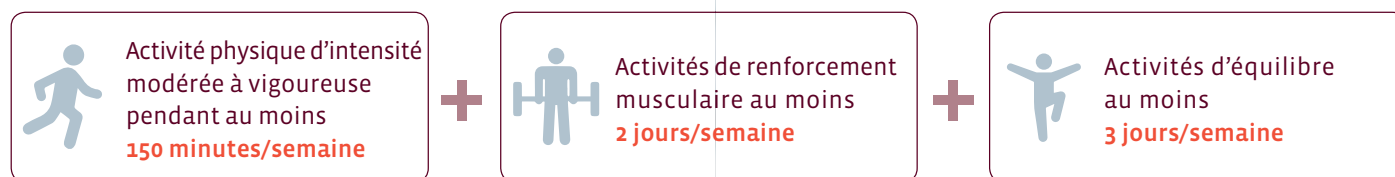
## Quelques définitions & recommandations

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](http://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.

## Organisations proposant les activités physiques thérapeutiques

### Accidents vasculaires cérébraux



**Bletz**  
68, rue du Château, L – 3217 Bettembourg  
Tél. 621 88 00 88 | info@bletz.lu | www.bletz.lu

### Cancer



**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

### Diabète



**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

### Maladies cardiovasculaires



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

### Maladies neurologiques



**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

### Maladies psychosomatiques



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

### Maladies rares



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

### Surpoids / obésité



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



### Pathologies orthopédiques

**Gesond Diddeleng – De Wibbel, Service santé scolaire**  
16, rte de Bettembourg, L – 3424 Dudelange  
Tél. 51 61 21 575 | gesonddiddeleng@dudelange.lu  
www.dudelange.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**  
1b, rue Thomas Edison, L-1445 Strassen, Luxembourg  
Tél. +352 27 72 01 23 | contact@flass.lu | www.flass.lu

## www.sport-sante.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	Surpoids / obésité	Pathologies orthopédiques
Aquagym	✓			✓	✓	✓	✓	
Boxe					✓			
Cyclisme				✓				
Danse / Zumba	✓					✓		
Gymnastique	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓
Jeux pour enfants	✓						✓	
Jogging	✓							
Marche Nordique	✓			✓	✓		✓	✓
Multi-sports	✓						✓	✓
Musculation	✓			✓	✓			
Natation				✓			✓	✓
Pétanque/Boccia	✓						✓	
Randonnée				✓				
Gymnastique douce (Yoga, Qi-Gong, etc.)	✓			✓	✓	✓	✓	

\* Sujet à modifications