

**Pouvez-vous me conseiller un site internet gratuit où je pourrais me renseigner sur les différentes positions de sport à adopter pour sculpter mon corps et perdre un peu de poids? Merci d'avance Eurêkoï !**

Réponse apportée le **06/13/2014** par PARIS Bpi – Actualité, Art moderne, Art contemporain, Presse

Pour répondre à votre question, j'ai sélectionné des sites Internet grâce au moteur de recherche Google <http://www.google.fr>

Tout d'abord, ne connaissant pas vos aptitudes physiques, je vous invite vivement à consulter la page de la Direction régionale de la Jeunesse et des sports et de la Cohésion sociale de Champagne-Ardenne qui met à votre disposition de nombreux documents qui font le point à ce sujet.

Voici la liste des fiches :

Les conseils pour une pratique de qualité

- Les bienfaits de la pratique sportive sur la santé du jeune
- Les bienfaits de la pratique physique ou sportive chez l'adulte
- Conseils pour découvrir ou reprendre une activité physique ou sportive avec le maximum de sécurité
- Questionnaire auto-évaluation de votre condition physique

- Conseils pratiques lors de la reprise d'une activité sportive
- Les conditions d'une bonne pratique sportive
- Les structures pratiquant la médecine du sport
- Quelques bons conseils préalables à toute séance d'activités physiques
- Alimentation, hydratation, échauffement et récupération
- Questionnaire diététique
- Questionnaire auto-évaluation des facteurs de risque cardiovasculaires
- Questionnaire moral

Je vous conseille aussi le site MangerBouger <http://www.mangerbouger.fr> et plus particulièrement la page qui propose des outils pour pratiquer une activité physique quotidienne <http://www.mangerbouger.fr/bouger-plus/comment-bouger-plus-au-quotidien/pratiquer-une-activite-physique-quotidienne.html>

Cordialement, Eurêkoi – Bibliothèque publique d'information