

PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE À DOMICILE

RAPPEL DES RECOMMANDATIONS

Une pratique minimale d'activités physiques dynamiques



- 1h/jour pour les enfants et adolescents
- 30mn/jour pour les adultes
- Réaliser plusieurs fois par semaine des activités variées qui renforcent les muscles et améliorent la souplesse et l'équilibre

L'exposition aux écrans des enfants et adolescents

- éviter l'exposition aux écrans jusqu'à l'âge de 2 ans
- limiter à 1 heure par jour entre 2 et 6 ans
- réduire à 2 heures par jour au-delà de 2 ans.



Réduire son temps passé en position assise ou allongée et rompre ces périodes prolongées par :

DE LA MARCHÉ OU DES ÉTIREMENTS

IDÉALEMENT,
TOUTES LES HEURES



ET EN PRATIQUE, COMMENT FAIRE ?

Pour maintenir une pratique régulière, de nombreux exercices ne nécessitent pas de machines ou autres équipements sportifs

1. Se lever régulièrement
2. Marcher ou s'étirer toutes les 2 heures
3. Lorsque vous téléphonez, marchez !
4. Utiliser le mobilier pour le renforcement musculaire ou les étirements



5. Les tâches ménagères sont des activités physiques ! (nettoyer, astiquer, balayer...)
6. Faire des activités que vous avez l'habitude de reporter (bricolage, jardinage...)
7. Faire quelques activités qui favorisent l'équilibre
8. Si vous en avez un, profitez de votre jardin en vous activant



Pour remplacer la salle de sport, utilisez le mobilier et le matériel de votre maison ! Chaise, escaliers, bouteilles d'eau, murs, table...

QUELS OUTILS POUR Y PARVENIR PLUS FACILEMENT ?

De nombreuses applications gratuites existent aujourd'hui pour faciliter la pratique d'activités physiques, quelle que soit les conditions de pratiques.

15 applications mobile pour faciliter la pratique d'activités physiques

Santé (Application iOS)	30 days
Podomètre accupedo	Daily Yoga
JEFIT workout	Caynax HIIT
Fitness Budy	Teemo
7 minutes workout	Virtuagym
5 minutes de yoga	Adidas Training
FizzUp	
SworKit Lite	
Nike training club	



Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité