

# ACTIVITÉ PHYSIQUE AU QUOTIDIEN :

## QUELLES SONT LES RECOMMANDATIONS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE À SUIVRE EN FONCTION DE VOTRE SITUATION ?



### Enfants et adolescents (6-17 ans)

**Recommandation : 1 heure minimum par jour d'activité physique d'intensité modérée à élevée**

 **Idées d'activités :** corde à sauter, saut à l'élastique, jeux de ballon, marche, vélo, piscine, jeux en plein air ou sport d'équipe

---



### Adultes (18-64 ans)

**Recommandation : 30 minutes minimum par jour d'activité physique d'intensité modérée à élevée + renforcement musculaire, assouplissement et équilibre 2 fois par semaine**

 **Idées d'activités :** sport, promenades à pied ou à vélo, activités domestiques (passer l'aspirateur, jardiner, bricoler...)

---



### Séniors (≥ 65 ans)

**Recommandation : 30 minutes minimum par jour d'activité physique d'intensité modérée à élevée + renforcement musculaire, assouplissement et équilibre 2 à 3 fois par semaine**

 **Idées d'activités :**

- Intensité modérée : balades à pied ou à vélo, gymnastique, pilate, yoga, aquagym
- Intensité élevée : monter rapidement les escaliers, marche nordique, fitness, tennis

---



### Femmes enceintes

**Recommandation : 30 minutes minimum par jour d'activité physique d'intensité modérée + renforcement musculaire 1 à 2 fois par semaine**

 **Idées d'activités :** marche, natation, gymnastique douce

**En complément de l'activité physique, il est recommandé de LIMITER LA SÉDENTARITÉ :** réduisez le temps passé assis ou allongé. Marchez et étirez-vous après 2h d'affilée en position assise ou allongée

 Vous cherchez d'autres idées ? Retrouvez le catalogue d'activités du PNNS<sup>1</sup> sur le site [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

1. PNNS. Les recommandations pour les adultes.

En ligne : <https://www.mangerbouger.fr/bouger-plus/a-tout-age-et-a-chaque-etape-de-la-vie/>