

Nos recommandations pour rester en **bonne santé** grâce à **l'activité physique**.

Des repères simples, validés par la science, adaptés à chaque âge et à chaque situation.



SANTÉ GLOBALE



PRÉVENTION DES MALADIES



BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN

Contactez-nous

Réservez votre **accompagnement personnalisé** et **adapté** à vos besoins.

1 OBJECTIFS



• **PRÉVENIR** les maladies chroniques



• **MAINTENIR** la santé globale



• **DÉVELOPPER** :
 ✓ la capacité cardio-respiratoire
 ✓ la force musculaire
 ✓ la souplesse, la mobilité



2 ADULTES



AÉROBIE

• **300 minutes** / semaine d'intensité modérée
 ou
 • **150 minutes** / semaine d'intensité élevée



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

• Au moins 2 séances / semaine



3 PLUS DE 65 ANS

RENFORCEMENT MUSCULAIRE adapté pour prévenir la sarcopénie

• **Fréquence** : 2 à 3 séances / semaine
 • **Objectif** : préserver la masse musculaire, prévenir les chutes et maintenir l'autonomie
 • Travail de l'**ÉQUILIBRE** recommandé



4 ENFANTS ET ADOLESCENTS

• **Au moins 60 minutes** / jour d'intensité modérée à élevée
 • **Inclure** :
 ✓ Activités aérobies
 ✓ Renforcement musculaire



5 ENFANTS MOINS DE 5 ANS



• Minimum **180 minutes** d'activité / jour

• ≈ **15 minutes** par heure d'éveil



6 À RETENIR



RÉGULARITÉ
 Bouger souvent, même un peu, fait la différence.



ADAPTATION
 À son âge, à sa condition physique et à ses capacités.



VARIÉTÉ
 Associer cardio, renforcement, équilibre et plaisir.



PROGRÉSSION
 Avancer à son rythme et rester motivé dans le temps.

Bouger régulièrement, à son niveau, est essentiel pour la santé, quelque soit l'âge ou l'état de santé.