



SPORT

dossier thématique

1. Pourquoi avoir une activité physique régulière ?

2. Suis-je très sédentaire ?

3. Les petits plus du quotidien

4. A la recherche de mon activité

5. Je me lance

6. Fromages

7. Mon Programme sportif



Créé par Aurélie SCATURRO
Diététicienne Nutritionniste

POURQUOI AVOIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE ?

POUR LA SANTÉ

Elle diminue le risque de maladies cardio-vasculaires et d'hypertension artérielle

Elle diminue le risque de développement de certains cancers

Elle diminue le risque de diabète de type 2

Elle diminue le risque d'ostéoporose

Elle limite la prise de poids

Elle diminue le taux de graisses dans le sang tout en augmentant le « bon » cholestérol

AMÉLIORER SA QUALITÉ DE VIE

Elle améliore la qualité de vie.

Elle favorise la résistance à la fatigue.

Elle diminue l'anxiété et la dépression.

Elle aide à se relaxer et à être plus détendu.

Elle améliore la qualité du sommeil

AMÉLIORER SA CONDITION PHYSIQUE

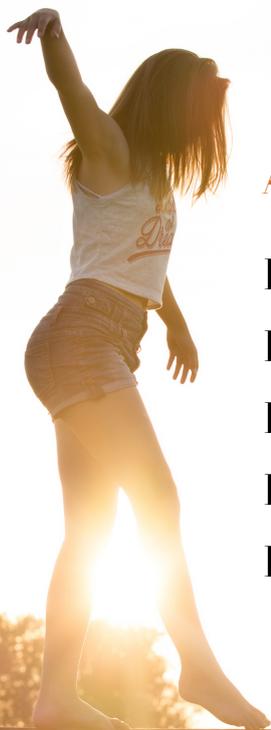
Elle augmente la force musculaire

Elle améliore la souplesse, l'équilibre et la coordination

Elle améliore les fonctions cardiaques et respiratoires

Elle aide à lutter contre le mal de dos

Elle permet de rester physiquement plus autonome avec l'âge



SUIS-JE TRÈS SÉDENTAIRE ?

1. Sur mon lieu de travail ou pendant mon occupation principale,

Je marche

a - Jamais

b - Occasionnellement

c - Souvent

2. Je suis assis(e)

a - Souvent

b - Occasionnellement

c - Jamais

3. Pendant mes loisirs, Je marche

a - Jamais

b - Occasionnellement

c - Souvent

4. Je pratique un sport

a - Jamais

b - Occasionnellement

c - Souvent

5. Je regarde la télévision

a - Souvent

b - Occasionnellement

c - Jamais

6. Pour me déplacer, je privilégie la marche à pied, le vélo...

a - Jamais

b - Occasionnellement

c - Souvent

RESULTATS

Reportez vos résultats dans le tableau ci-dessous puis additionnez vos points.

a	b	c
1	2	3

6 à 9 : très peu actif

9 à 12 : peu actif

12 à 15 : moyennement actif

15 à 18 : très actif

Le but n'est pas de devenir un grand sportif du jour au lendemain mais de passer à très peu actif à peu actif à pourquoi pas moyennement actif !



LES PETITS PLUS DU QUOTIDIEN

Rappelez-vous que même modérée, toute activité physique est utile. On peut, sans faire obligatoirement du sport, intégrer 30 minutes d'activité physique dans sa vie quotidienne.

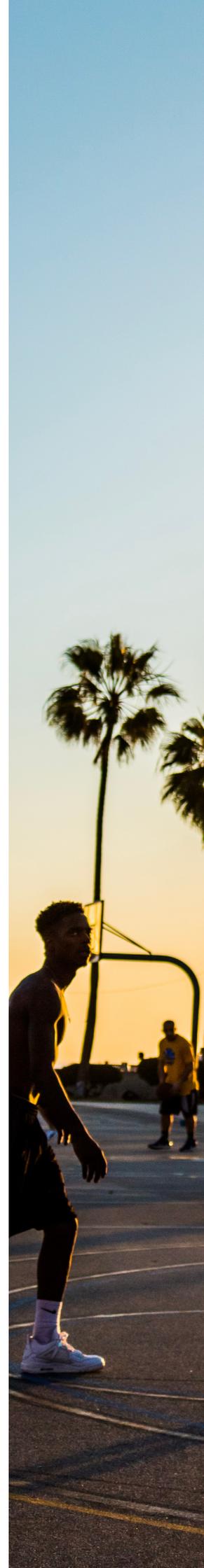
- 
- Facilement faisable*
Envisageables
Envisageable à long terme
Inenvisageables
- Aller au travail à pied / à vélo / en trottinette
 - Se garer plus loin au travail, aux courses, chez vous
 - Faire ses courses à pied
 - Travailler debout
 - Marcher 15 minutes avant de rentrer du travail
 - Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur
 - Se déplacer d'un pas soutenu
 - Aller chercher les enfants à l'école à pied
 - Promenade en famille
 - Jouer au ballon, à la marelle, à chat avec les enfants
 - Faire du shopping, le marché
 - Faire le ménage
 - Faire du volley, tennis, raquettes, badminton
 - Faire 10 squats 5 fois par jour
 - Nager
 - Yoga
 - Faire 10 minutes de corde à sauter 3 fois par jour
 - Danser
 - Jardiner
 - Bricoler
 - Aller à la piscine
 -

A LA RECHERCHE DE L'ACTIVITÉ FAITE POUR MOI

Cochez les activités en fonction de ce que vous aimez ou non et remplissez les bulles qui sont envisageable dans votre quotidien.



- Aquabike, aquagym
- Athlétisme
- Badminton, tennis, ping-pong, volleyball
- Basketball, Football, Handball
- Corde à sauter
- Course à pied, trail
- Cross training, crossfit, judo, kung-fu, lutte, MMA...
- Cyclisme
- Danse : classique, flamenco, hip-hop, salsa, samba, pôle dance...
- Equitation
- Escalade
- Escrime
- Fitness, stretching, step, aérobic
- Golf
- Gymnastique
- Marche nordique, sportive, athlétique
- Musculation
- Natation
- Padle, surf, canoë, kayak
- Pilate
- Roller
- Ski, surf
- Sport de combat : Aikido,
- Vélo, VTT, trottinette
- Zumba



JE ME LANCE !

QUELLE DURÉE ?

S'il est plus efficace de pratiquer une activité chaque jour, il est tout à fait possible de fractionner dans la semaine et d'adapter la durée en fonction de l'intensité de l'activité :

ACTIVITÉ	2 FOIS PAR SEMAINE	3 FOIS PAR SEMAINE	4 FOIS PAR SEMAINE	5 FOIS PAR SEMAINE	TOUS LES JOURS
FAIBLE	1h50	1h15	55 min	45 min	30 min
MODÉRÉE	1h15	50 min	40 min	30 min	20 min
ÉLEVÉE	50 min	35 min	25 min	20 min	15 min

MES FREINS

“ Je n'ai pas le temps ”



Vidéo fitness sur [Youtube](#)

Acquérir un [vélo d'appartement](#), elliptique, un tapis de course...

Intégrez de petites [activités dans votre quotidien](#) (voir page 4)

Pratiquer des [activités à haute intensité](#) pour y consacrer moins de temps !

“ Je n'ai pas les moyens ”

Les [activités d'extérieurs](#) : la marche, courir, randonnée

les vidéos [YouTube](#) : fitness, yoga,

Faire du vélo

[Sport d'équipe](#) : foot, basket, volley...

Certaines associations proposent des [cours collectifs](#) gratuits !



QUELLE ACTIVITÉ ?

Il est recommandé de faire 30 minutes d'activité physique 5 fois par semaine. Seulement toutes les activités ne se valent pas. Vous n'aurez pas les mêmes dépenses en marchant qu'en allant courir pour une durée égale. Mais le but est de faire une activité qui vous correspond et que vous pourrez pratiquer sur la durée et surtout adaptée à vos capacités physiques et votre mode de vie.

ACTIVITÉS D'INTENSITÉ FAIBLE : 45 MIN



Marche lente
Ménage : vaisselle, repassage, poussière...
Bricolage, arrosage du jardin
Loisirs : bowling, pétanque, billard, tennis de table, danse de salon...

ACTIVITÉS D'INTENSITÉ MODÉRÉE : 30 MIN



Marche rapide
Ménage (aspirateur, vitres)
Jardinage d'entretien
Danse, ski, voile, badminton
Sport de loisir : Vélo, natation, aquagym...

ACTIVITÉS D'INTENSITÉ ÉLEVÉE : 20 MIN



Marche avec dénivelés, randonnée en moyenne montagne
Bêcher, déménager
Sports collectifs : football, basket-ball, volley-ball, sports de combat...
Sport intense : Jogging, VTT, Natation rapide, saut à la corde, tennis, squash, escalade

ON Y VA PAR ÉTAPE

1. Prenez votre emploi du temps et indiquez tous vos créneaux libres.
2. Répartissez dans votre planning les temps d'activités physique que vous avez déterminés.
3. Considérez cette activité comme un impératif au même titre que d'aller travailler ou faire le ménage.
4. Ne vous posez plus de questions, allez-y que l'envie soit là ou non et vous verrez que vous ne regretterez jamais d'y être allé.

Mon Programme Sportif

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6 h							
7 h							
8 h							
9 h							
10 h							
11 h							
12 h							
13 h							
14 h							
15 h							
16 h							
17 h							
18 h							
19 h							
20 h							
21 h							
22 h							