

*Associu  
Sfida  
Honestum*

# Comment optimiser son activité physique 30'/jour



- DÉFINITIONS
- RECOMMANDATIONS
- PROCESS

# Définitions

**Optimiser:** Donner les meilleures conditions de fonctionnement.

L'OMS définit **l'activité physique** comme tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie. L'activité physique désigne tous les mouvements que l'on effectue notamment dans le cadre des loisirs, pour se déplacer d'un endroit à l'autre, sur le lieu de travail ou lors des tâches ménagères.

# Recommandations pour les enfants de 5 à 17 ans

Au moins  
**60**  
minutes par jour



**activité physique d'intensité modérée à soutenue**, tout au long de la semaine ; cette activité physique doit être principalement aérobique.



Au moins  
**3**  
fois par semaine



il convient d'intégrer des **activités aérobiques d'intensité soutenue**, ainsi que des activités qui **renforcent le système musculaire et l'état osseux**.



**LIMITER**  
le temps de sédentarité,  
et en particulier le temps  
de loisir passé devant  
un écran.



<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36612527/> Corde à sauter: Amélioration de la rétention

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36900937/> Corde à sauter: Amélioration des qualités physiques

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38846914/> Corde à sauter: TDAH Amélioration de la mémorisation et des qualités physiques

# Recommandations pour les adultes de 18 à 64 ans

**Au moins 150 à 300 minutes** d'activité physique aérobique d'intensité modérée

**ou au moins 75 à 150 minutes** d'activité physique aérobique d'intensité soutenue

ou une combinaison équivalente tout au long de la semaine

Pour retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé :

**Au moins 2 fois par semaine** des activités de renforcement musculaire d'intensité modérée ou plus soutenue faisant travailler les principaux groupes musculaires.

Pour retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé :

**Plus de 300 minutes** d'activité physique aérobique d'intensité modérée

**ou plus de 150 minutes** d'activité physique aérobique d'intensité soutenue

ou une combinaison équivalente tout au long de la semaine



**LIMITER** le temps de sédentarité

**REEMPLACER** par davantage d'activité physique de n'importe quel niveau d'intensité (y compris de faible intensité).

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22022122/> Yoga: amélioration de la condition physique et psychologique

# Recommandations pour les 65 ans et plus

**Au moins**  
**150**  
à **300**  
**minutes**  
d'activité physique  
aérobie d'intensité  
modérée

**ou**

**au moins**  
**75**  
à **150**  
**minutes**  
d'activité physique  
aérobie d'intensité  
soutenue

ou une combinaison équivalente tout au long de la semaine

Pour retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé :

**Au moins**  
**2**  
**fois par semaine**

des activités de renforcement musculaire d'intensité modérée ou plus soutenue faisant travailler les principaux groupes musculaires.

**Au moins**  
**3**  
**fois par semaine**

des activités physiques variées et à plusieurs composantes qui mettent l'accent sur l'équilibre fonctionnel et des exercices de force d'intensité modérée ou supérieure.

Pour retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé :

**Plus de**  
**300**  
**minutes**  
d'activité physique  
aérobie d'intensité  
modérée

**ou**

**plus de**  
**150**  
**minutes**  
d'activité physique  
aérobie d'intensité  
soutenue

ou une combinaison équivalente tout au long de la semaine





**LIMITER**  
le temps de sédentarité

**REEMPLACER**  
par davantage d'activité physique de n'importe quel niveau d'intensité (y compris de faible intensité).

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32088671/> Yoga et réduction du stress


# Recommandations pour les adultes et personnes âgées souffrant d'affections chroniques



 Au moins **150** à **300** minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée



ou

Au moins **75** à **150** minutes d'activité physique aérobique d'intensité soutenue





 

ou une combinaison équivalente tout au long de la semaine

Pour retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé :


Au moins **2** fois par semaine des activités de renforcement musculaire d'intensité modérée ou plus soutenue faisant travailler les principaux groupes musculaires.









Au moins **3** fois par semaine des activités physiques variées et à plusieurs composantes qui mettent l'accent sur l'équilibre fonctionnel et des exercices de force d'intensité modérée ou supérieure.









Pour retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé :


Plus de **300** minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée



ou

plus de **150** minutes d'activité physique aérobique d'intensité soutenue



ou une combinaison équivalente tout au long de la semaine

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36777040/>  
Yoga et amélioration des symptômes  
et de la qualité de vie des patients atteints de MICI


**LIMITER** le temps de sédentarité





**REEMPLACER** par davantage d'activité physique de n'importe quel niveau d'intensité (y compris de faible intensité).





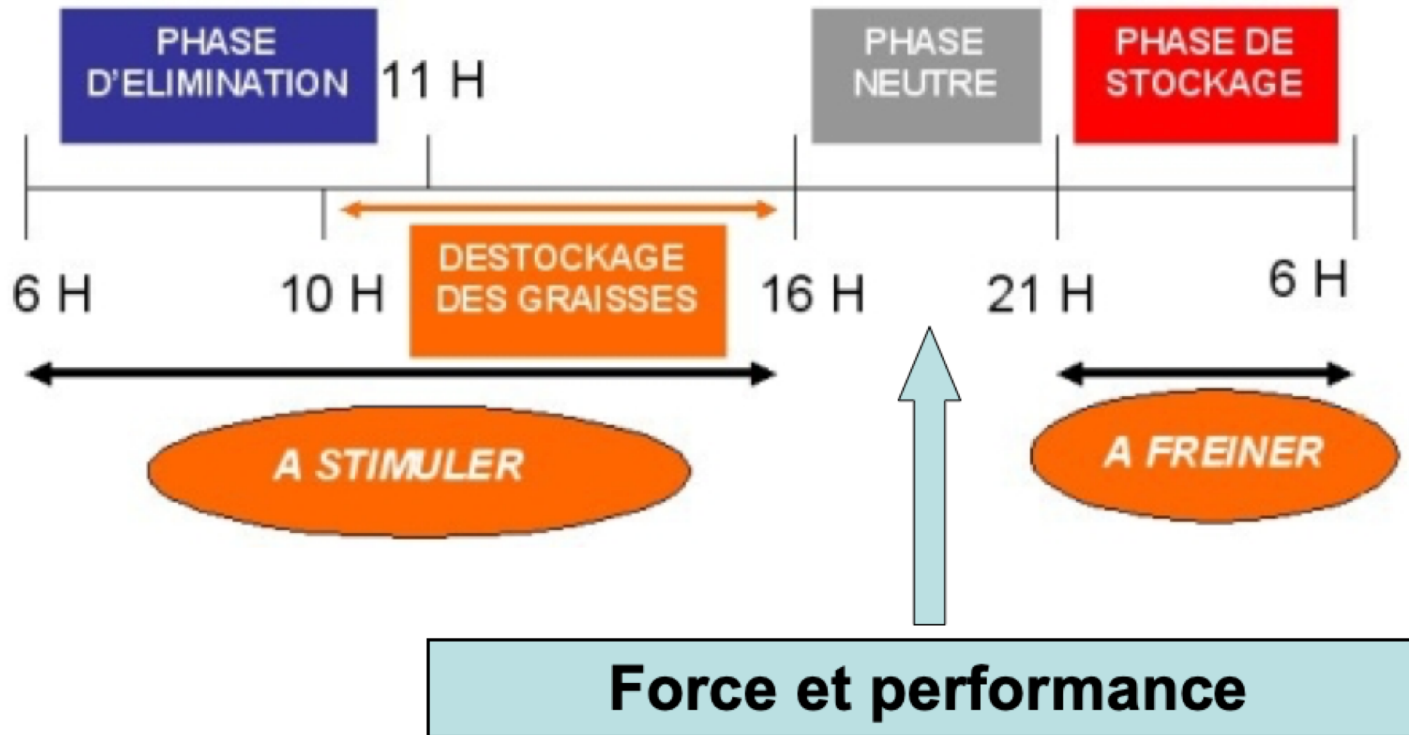
# PROCESS

## FAIRE UN TEST D'EFFORT ET UN BILAN DIETETIQUE





# CHRONOBIOLOGIE ET BIODISPONIBILITE



## **Les règles de construction des séances :**

Depuis Zatsiorki en 1966 on sait que dans une séance de préparation physique il faut respecter certaines règles :

- les exercices qui ont besoin d'une grande vigilance nerveuse doivent être mis au début de la séance (après l'échauffement).
- ceci donne donc l'ordre de priorité suivant :

**vitesse -> force -> endurance**

Figure 1 : l'ordre de priorité dans une séance

# EXEMPLE



ÉCHAUFFEMENT 1 Et 2

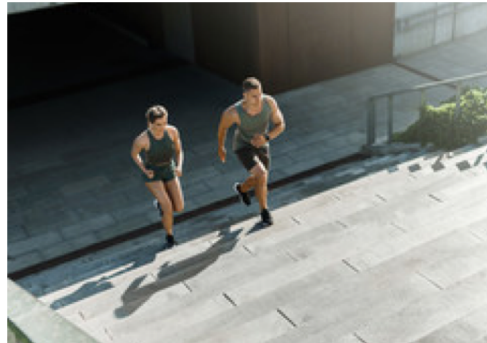


1) Mouvements avec amplitude et résistance 5'

2) Mouvements dynamiques avec amplitude 5'



3) Vitesse 3X  
sur 10 à 20 m.



4) Force concentrique 3X  
sur 10 à 20 m.



5) Force excentrique 3X  
sur 10 à 20 m.



6) « Endurance » 10'

# MERCI

*Associu  
Sfida  
Honestum*

## Bibliographie

- [Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité](#)
- La chronobiologie – M.J. CHALLAMEL, M. THIRION
- G. COMETTI (Les méthodes modernes de musculation – CEP Dijon – UFR STAPS Dijon – 1988)

