

Sport, activité physique & sédentarité

Définitions & recommandations

DÉFINITION



- **Le sport** : activité physique exercée dans le sens d'un jeu et de l'effort et dont la pratique nécessite un entraînement méthodique et le respect des règles.
- **L'activité physique** : ensemble d'efforts musculaires effectués dans le quotidien sans notion de compétition avec ou sans notion de plaisir (marcher, jardiner, faire les courses, passer l'aspirateur, laver la voiture, jardiner ...)
- **Sédentarité** : état physique obtenu par manque d'activité physique quotidienne.

INDICATIONS ET RECOMMANDATION D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Niveau d'activité : objectif	Nombre de pas par jour	Minutes par jour d'activité modérée
Inactivité importante	< 3000	0
Activité faible	3000 - 6000	15
Recommandation	+ de 10 000	30

- On peut considérer qu'en dessous de 10 000 pas par jour nous sommes sédentaires.

CONCLUSION

La recommandation de l'INPES est d'effectuer l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche soutenue par jour.

Les enfants ont besoin de davantage d'activité physique que les adultes.

Sources:
Livret Plan National
Nutrition Santé
« spécial activité physique »