

La pratique d'une activité physique, même à intensité modérée, permet de prévenir les risques liés à l'inactivité.

En France, **37% des enfants de 6 à 10 ans et 73% des jeunes de 11 à 17 ans** n'atteignent pas les recommandations en matière d'activité physique.

De plus, l'inactivité se cumule souvent à la sédentarité. En effet, les adultes passent en moyenne 12 heures par jour assis les jours travaillés, et 9 heures par jour assis les jours non travaillés. **80% des adultes** passent au moins 3 heures par jour devant un écran hors activité professionnelle.

Il est important d'avoir conscience de ces risques liés à l'inactivité et la sédentarité, et de les prévenir tout au long de la vie. Les kinésithérapeutes, spécialistes du mouvement, sont les seuls professionnels de santé à être également des professionnels du sport.

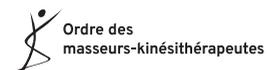
**Les kinésithérapeutes sont en effet les professionnels de santé spécialistes de la rééducation fonctionnelle et motrice, et de la réadaptation.** Ils utilisent à cette fin l'activité physique et sportive.

Ensemble, partout en France, luttons contre la sédentarité et promouvons l'activité physique et sportive comme outil de bien-être et de santé.

**Professionnels de santé et de la prévention, les kinésithérapeutes vous soignent tout au long de votre vie. N'hésitez pas à les consulter !**



**#Sport  
Kiné  
Santé**



**BOOSTER  
SA SANTÉ  
EN BOUGEANT**

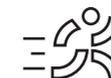
**pour améliorer  
ses performances !**

## **QUELQUES CONSEILS SIMPLES POUR LUTTER CONTRE L'INACTIVITÉ !**

**La pratique d'une activité physique quotidienne et modérée se matérialise par des comportements qui améliorent la santé et le bien-être : marcher, utiliser les escaliers, privilégier les mobilités actives (vélo, trottinette...), danser, faire le ménage, bricoler, jardiner...**

### **LES BIENFAITS**

- **À court terme :**  
Réduction du stress, amélioration de la qualité du sommeil. Elle permet de multiplier par cinq la production naturelle d'endorphine, essentielle au bon fonctionnement du système nerveux.
- **À long terme :**
  - ↳ Jusqu'à 3 ans d'espérance de vie,
  - ↳ Jusqu'à 6 ans d'autonomie de plus.



### **PASSER À L'ACTION**

- **Effectuer 30 minutes au moins par jour d'activité physique modérée** (déplacements à pied, vélo, trottinette, escaliers, bricolage, jardinage...).
- En complément, il est recommandé d'effectuer une **activité physique d'intensité élevée 2 à 3 fois par semaine.**

Le kinésithérapeute est compétent pour vous conseiller et vous accompagner dans votre démarche de mise en place d'une activité sportive, ou dans votre projet de réussite sportive.

**Z  
O  
O  
M**

**Être sédentaire :**  
avoir une dépense énergétique faible suite à une position assise ou allongée prolongée

**Être inactif :**  
avoir un niveau insuffisant d'activité physique d'intensité modérée à élevée, c'est-à-dire un niveau inférieur à un seuil d'activité physique recommandé

**Activité physique :**  
tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques entraînant une dépense énergétique supérieure à celle de repos

## À CHAQUE OBJECTIF, SES ACTIVITÉS

- Améliorer son endurance : marche, vélo, jogging, natation
- Se muscler : exercices de renforcement musculaire spécifiques ciblant des groupes musculaires (squats, pomvwhing, yoga)
- Gagner en équilibre : gymnastique, yoga, vélo.

### COMMENT OPTIMISER LES BIENFAITS D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE INTENSE

Avoir une alimentation adaptée avant/pendant/après l'effort est primordial pour garder un corps en bonne santé. Il est recommandé d'éviter de pratiquer une activité physique intense lors de températures élevées et/ou de pics de pollution.

#### 1 AVANT L'EFFORT

- Planifier des **séances progressives** en fonction de sa forme
- Planifier des **temps de récupération**
- **S'échauffer** rigoureusement.

#### 2 PENDANT L'EFFORT

- Avoir un **bon équipement**, adapté à l'activité
- **Boire quelques gorgées d'eau** toutes les 10 à 15 minutes
- **Écouter son corps**, s'arrêter en cas d'essoufflements anormaux, de douleur thoracique, de sensation de malaise ou fatigue anormale.

#### 3 APRÈS L'EFFORT

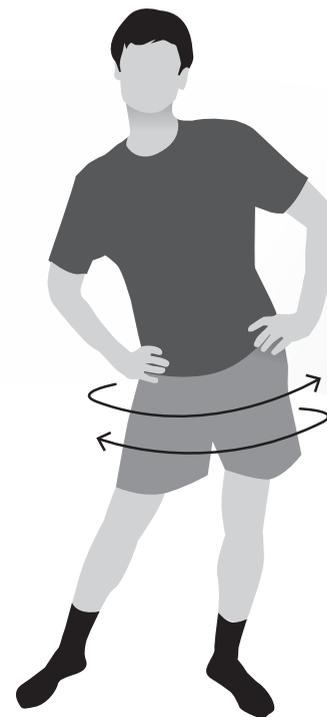
- **Effectuer un retour au calme** pendant 10 minutes.

## QUELQUES EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT



### ACTIVATION MUSCULAIRE

S'appuyer contre un mur en mettant les mains en avant. Mettre les 2 pieds au même niveau jusqu'à atteindre une certaine tension. Décoller alternativement un talon puis l'autre tout en accélérant progressivement.



### ROTATION DU BASSIN

Sur place, les mains sur les hanches, réaliser des cercles de plus en plus grands avec le bassin. Réaliser ce mouvement 10 fois de chaque côté.

### MONTÉE DE GENOU ET TALONS-FESSES

Sur place ou en se déplaçant, monter alternativement les genoux et les bras opposés, puis faire la même chose en montant les talons en direction des fesses.

## QUELQUES EXERCICES DE RÉCUPÉRATION

### JAMBES LEVÉES

Poser les jambes tendues sur un mur, le dos posé au sol et les épaules ouvertes (il est possible de ressentir des fourmis dans les jambes). Respirer librement et amplement en mobilisant le ventre pendant 10 minutes dans un premier temps, puis augmenter la durée.



### LES FESSIERS PROFONDS

Étirements à effectuer après un temps de pause post effort. Placer une cheville (droite) au-dessus du genou opposé (gauche), ouvrir la hanche (droite) sans déséquilibrer le bassin, et tracter doucement la cuisse (gauche) avec les deux mains. Effectuer le mouvement pendant 30 à 40 secondes puis changer de jambes. Renouveler le mouvement 5 fois de chaque côté.



### LES ADDUCTEURS

Assis dos droit, coller les pieds. Ouvrir progressivement les hanches pour ressentir une tension, puis relâcher. Ne pas réaliser d'à-coups. Réaliser cet étirement pendant 30 à 40 secondes à 5 reprises.



**CES EXERCICES SONT DES EXEMPLES DONNÉS À TITRE INDICATIF. N'HÉSITÉS PAS À CONSULTER VOTRE KINÉSITHÉRAPEUTE.**