

REPÈRES

ÊTRE ACTIF-VE AU QUOTIDIEN

Bouger dans la vie de tous les jours (marcher, prendre les escaliers, se déplacer, réaliser des tâches du quotidien) permet de limiter le temps



passé assis et de rester actif-ve tout au long de la journée. **Multipliez les occasions de bouger dès que possible.**

ET

PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

En parallèle, certaines **activités plus soutenues** (activité physique ou sport) sont nécessaires pour entretenir sa santé.

Au moins **30 minutes** par jour pour un-e adulte (**60 minutes** pour les enfants et adolescent-e-s), possibles en plusieurs fois et avec une :



- **Intensité modérée** : essoufflé-e mais vous pouvez parler
- **Intensité plus élevée** : essoufflé-e et parler devient difficile

Au moins **2 fois** par semaine : renforcer les muscles, la souplesse ou l'équilibre



L'OBJECTIF EST DE COMBINER LES DEUX !

SOURCES & RESSOURCES :

CE CONTENU EST UNE SYNTHÈSE ISSUE DE SANTE.GOUV
ACTIVITÉ PHYSIQUE, SÉDENTARITÉ ET SANTÉ
ET DU SITE

MANGERBOUGER

COMMENT SE MOTIVER DANS LA DURÉE ?

<https://www.mangerbouger.fr/bouger-plus/avoir-un-mode-de-vie-actif/comment-etre-plus-actif-au-quotidien/comment-se-motiver-dans-la-duree>



SE FIXER LES BONS OBJECTIFS

<https://www.mangerbouger.fr/bouger-plus/avoir-un-mode-de-vie-actif/comment-etre-plus-actif-au-quotidien/se-fixer-les-bons-objectifs>

COMMENT FAIRE DU SPORT DANS MON APPARTEMENT ?

<https://www.mangerbouger.fr/bouger-plus/avoir-un-mode-de-vie-actif/comment-etre-plus-actif-au-quotidien/comment-faire-du-sport-dans-mon-appartement>



DES IDÉES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES POUR LES ENFANTS

<https://www.mangerbouger.fr/bouger-plus/avoir-un-mode-de-vie-actif/comment-etre-plus-actif-au-quotidien/des-idees-d-activites-physiques-pour-les-enfants>

BOUGER, GARDER LE RYTHME



Astuces pour garder la motivation au quotidien



POUR TENIR DANS LA DURÉE

☐ *Je fixe un objectif simple et précis*

(ex : 30 min de marche, un jour sur deux)

☐ *Je choisis des jours et horaires concrets*

(ex : lundi, mercredi, samedi matin)

☐ *Je m'autorise à adapter sans arrêter*

(ex : 10-15 min au lieu d'annuler)

☐ *Je valorise ce qui est fait*

(ex : calendrier, appli, carnet)

☐ *Je prépare à l'avance*

(ex : tenue prête, sac, itinéraire)

☐ *J'intègre l'activité à une habitude*

(ex : après le travail, en sortant les enfants, etc.)

☐ *Je prévois une alternative*

(ex : marche à la maison si météo défavorable)

☐ *Je m'appuie sur un rappel*

(ex : alarme, agenda, message)

CE QUE JE PEUX FAIRE QUAND ...



JE PRENDS MOINS DE PLAISIR

(monotonie, perte d'envie)

- Varier les activités
- Changer de parcours ou de moment
- Associer l'activité à quelque chose d'agréable (musique, extérieur, avec d'autres)
- Choisir des activités qui me plaisent
- Pratiquer avec d'autres quand c'est possible (ex : activité commune, séance en parallèle, défis collectifs)

JE PERDS EN RÉGULARITÉ

(baisse de motivation, journées chargées, imprévus)

- Reprendre par une version simple (10 à 20 minutes)
- Prévoir à l'avance un moment dédié dans la semaine
- Fractionner l'activité si besoin (ex : 2 x 15 minutes)
- Intégrer du mouvement dans le quotidien (marcher, escaliers, déplacements)
- Se rappeler son objectif
- Reprendre sans culpabiliser après une pause



JE ME SENS FATIGUÉ·E OU RALENTI·E

(baisse d'énergie, fatigue)

- Adapter l'intensité plutôt que d'arrêter
- Maintenir une activité douce (marche, étirements)
- Reprendre progressivement



Un peu d'activité vaut mieux que pas du tout