

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 la gymnastique médicale, 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.

## ZOOM

### Être sédentaire :

passer du temps assis ou allongé sans autre activité physique, incluant la position statique debout

### 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 en fonction de son âge, son sexe et de son état de santé

### Activité physique :

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

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 supplémentaire,
  - ↳ Jusqu'à 6 ans d'autonomie supplémentaire.



### PASSER À L'ACTION

- **Effectuer 30 minutes au moins par jour d'activité physique modérée, en plus d'être dynamique dans la journée** (marcher pendant un coup de téléphone, prendre les escaliers...).
- 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.

## À CHAQUE OBJECTIF, SES ACTIVITÉS

- Améliorer les facteurs cardiovasculaires et son endurance : marche, vélo, jogging, natation
- Se muscler : exercices de renforcement musculaire spécifiques ciblant des groupes musculaires (squats, pompes, abdominaux...)
- Améliorer sa souplesse : stretching, 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 ou très basses, et 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 2 à 3 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. 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 à un rythme soutenu. Réaliser ce mouvement 10 fois de chaque côté.



### MONTÉE DE GENOUX ET TALONS-FESSES

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

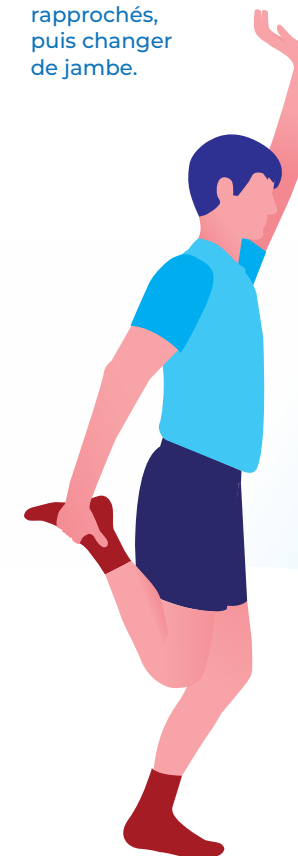
## QUELQUES EXERCICES DE RÉCUPÉRATION

### QUELQUES PRINCIPES À CONNAÎTRE

- **Bien s'hydrater**
- En fonction de l'intensité de l'effort, **consommer des aliments riches en glucose et fructose**
- **S'étirer mais sans forcer**, et sans blocage respiratoire  
Une légère mise en tension est suffisante  
Il n'est pas recherché un gain d'amplitude mais simplement un retour aux mobilités présentes avant l'effort

### QUADRICEPS

Debout, en équilibre, attraper le pied (droit) avec la main (droite) et ramenez-le vers la fesse, en maintenant les deux genoux rapprochés, puis changer de jambe.



### 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 8 à 10 minutes.



### MUSCLES FESSIERS

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



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