



FICHE ACTION

Activité physique et sédentarité

Priorités

- Diminuer les activités sédentaires
- Intégrer l'activité physique dans son quotidien
- Pratiquer une activité physique ou sportive régulière

Conseils

Les deux règles d'or de l'activité physique sont « progressivité » et « régularité ». Une activité physique limitée vaut mieux qu'aucune activité physique.

- Se fixer des objectifs réalistes
- Aller à son rythme vers les 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour
- Diminuer le temps passé assis et devant les écrans
- Emprunter les escaliers, se déplacer à pied ou à vélo le plus souvent possible, promener son chien...
- Participer à un programme d'activité physique adaptée APA*
- Pratiquer une activité physique supervisée ou du sport santé
- Pratiquer une activité sportive de façon autonome

Ressources

*Les personnes présentant des facteurs de risque, une maladie chronique ou qui sont en perte d'autonomie et dont les capacités fonctionnelles ne leur permettent pas de pratiquer des activités physiques ou sportives ordinaires en autonomie et en sécurité, et considérées comme physiquement « inactives » peuvent bénéficier d'une Activité Physique Adaptée (APA)

→ Orientation vers un médecin pour la prescription (ou masseur kinésithérapeute pour le renouvellement)

Carte interactive des Maisons Sport-Santé qui peuvent accueillir, informer et orienter les personnes avec une prescription d'APA : <https://sports.gouv.fr/decouvrez-les-maisons-sport-sante-les-plus-proches-de-chez-vous-389>

Les retraités peuvent se renseigner auprès de leur caisse de retraite ou en ligne sur le site [pourbienvieillir.fr](https://www.pourbienvieillir.fr) pour trouver un atelier : <https://www.pourbienvieillir.fr/lactivite-physique-votre-meilleure-alliee>

[Test de niveau
d'activité physique
et sédentarité](#)



[MangerBouger](#)



[Carte
interactive](#)



[Catalogue
activités
physiques](#)

