

> SQVS

Objectif Satisf'Action

6 semaines



pour retrouver la forme en collectivité.

« Je me donne des objectifs intermédiaires facilement atteignables. »

➔ Que faut-il savoir sur l'activité physique ?

L'activité physique, c'est quoi ?

« Tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles entraînant une augmentation de la dépense énergétique par rapport à la dépense de repos. » L'activité physique ne se réduit donc pas au sport, mais comprend en plus tous les mouvements de la vie courante, professionnelle et de loisirs (marche, jardinage, ménage, courses, bricolage...).

L'activité physique est bonne pour la santé ...

- ... **PHYSIQUE** : prévention des maladies chroniques, des maladies cardiovasculaires... ;
- ... **MORALE** : effet anti-stress, sensation de bien-être, augmentation de la confiance en soi ;
- ... **SOCIALE** : moments de partage, de rencontres et d'insertion dans un groupe.

Quelle quantité de pratique ?

Les recommandations sont d'au moins 30 minutes d'activité physique modérée 5 fois par semaine, par période d'au moins 10 minutes. Cela dit, l'objectif n'est pas de se comparer à un chiffre, à son voisin ou de se fixer des objectifs inatteignables. L'important est de bouger autant que son état de santé et sa condition physique le permet et de façon régulière. Chaque mouvement compte et plus on en fait, plus on sera capable d'en faire.

Quelques repères		Intensité faible	Intensité modérée	Intensité élevée
Repères	Respiration	Normale	Légèrement accélérée	Très rapide
	Conversation	Chant possible	Léger essoufflement	Réponse brève uniquement
	Transpiration	Absente	Modérée	Abondante
	Effort ressenti (0-10)	3-4	5-6	7-9
Activités	Domestiques	Faire la vaisselle	Passer l'aspirateur	Bouger des meubles
	De déplacement	Promenade	Marche active	Randonnée
	De loisirs	Bowling	Tennis de table	Corde à sauter
Durée	Par phase d'au moins 10 minutes	40 minutes 5 fois par semaine	30 minutes 5 fois par semaine	20 minutes 5 fois par semaine

Lancement

semaine 1

semaine 2

semaine 3

semaine 4

semaine 5

semaine 6