

1

# DÉFINITIONS

## ACTIVITÉ PHYSIQUE

Toute activité où une proportion importante de notre corps est en mouvement.



Il existe donc beaucoup de possibilités pour faire de l'activité physique, en variant :



**LA DURÉE**  
(temps passé à l'activité)



**L'INTENSITÉ**  
(faible, modérée, élevée)



**LA FRÉQUENCE**  
(nombre de fois/semaine)



**LE TYPE**  
(endurance, renforcement musculaire, souplesse, équilibre...)



**LES CONTEXTES**  
(professionnel, scolaire, vie quotidienne, déplacements, loisirs)

**ÊTRE ACTIF**  
c'est atteindre les recommandations en activité physique

**ÊTRE INACTIF**  
c'est ne pas atteindre les recommandations en activité physique

## SÉDENTARITÉ

Tous les moments où nous sommes assis ou allongés (hors temps de sommeil) et où nous dépensons très peu d'énergie.



Il est possible de détailler les comportements sédentaires en fonction :



**DE LA DURÉE**  
(durée globale et durée consécutive)



**DU CONTEXTE**  
(professionnel, scolaire, vie quotidienne, déplacements, loisirs)



**DU TYPE**  
(devant les écrans ou non, type de contenu regardé, nécessitant une activité mentale active ou passive)

**ÊTRE NON SÉDENTAIRE**  
c'est adopter moins de comportements sédentaires que la limite maximum recommandée

**ÊTRE SÉDENTAIRE**  
c'est adopter plus de comportements sédentaires que recommandé

Soutenu par



MINISTÈRE  
DES SPORTS  
ET DES JEUX OLYMPIQUES  
ET PARALYMPIQUES

Liberté  
Égalité  
Fraternité