

## L'importance de l'activité physique

---

En complément d'une alimentation équilibrée et d'un sommeil adapté, l'activité physique régulière est l'un des piliers de notre santé.

Pour être efficace, l'activité physique doit être adaptée et pratiquée selon certaines modalités.

En se basant sur les dernières recommandations nationales,  **votre guide d'activité physique SmartDiet by mon stade**  vous donnera les clés d'une activité physique optimale, adaptée à votre profil !

## Les composantes de mon activité physique

---



Cardio



Renforcement  
musculaire



Souplesse / Mobilité



Équilibre



## Cardio

### MES RECOMMANDATIONS PERSONNALISÉES



**Durée :**  
30 minutes



**Fréquence :**  
5 fois par semaine



**Intensité :**  
De modérée à élevée

10

Épuisement maximal

9

Extrêmement difficile

8

Très difficile

7

Difficile

6

Moyennement difficile

5

Peu difficile

4

Facile

3

Très facile

2

Extrêmement facile

1

Aucun effort

### MES ACTIVITÉS CARDIO



Marche active / Randonnée



Course à pied



Marche nordique



Natation



Course sur tapis



Vélo



Rameur



Elliptique



**À RETENIR :** La clé de l'efficacité de votre activité cardio, c'est le respect de l'intensité. Un effort à minima d'intensité modérée, couplé à des efforts d'intensité élevée apporte des bénéfices bien supérieurs, comparativement à une activité d'intensité facile.



## Renforcement musculaire

### MES RECOMMANDATIONS PERSONNALISÉES



**Durée :**  
20 minutes



**Fréquence :**  
2 fois par semaine

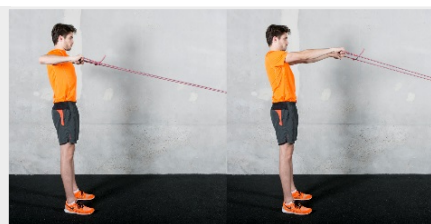


**Intensité :**  
Modérée

10	Epuisement maximal
9	Extrêmement difficile
8	Très difficile
7	Difficile
6	Moyennement difficile
5	Peu difficile
4	Facile
3	Très facile
2	Extrêmement facile
1	Aucun effort

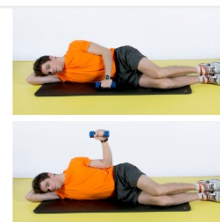
### MON CIRCUIT DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Tirage dos  
(30 sec)



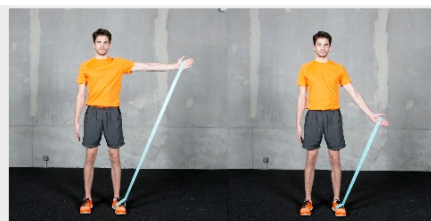
↓ Pause (20 sec)

Rotateurs  
externes  
(30 sec)



↓ Pause (20 sec)

Élévation  
latérale  
(30 sec)



↓ Pause (20 sec)

Gainage  
assis  
(30 sec)



↓ Pause (20 sec)

Extension  
lombaires  
en diagonale  
(30 sec)



↓ Pause (1 min)



**EXEMPLE DE SÉANCE :** Enchaîner tous les exercices : 30 secondes de travail par exercice et 20 secondes de récupération entre chaque. Une fois un circuit complet effectué, respecter 1 minute de récupération. Enchaîner un maximum de circuits pendant 20 minutes.



## Souplesse / Mobilité

### MES RECOMMANDATIONS PERSONNALISÉES



**Durée :**  
20 minutes



**Fréquence :**  
2 fois par semaine



**Intensité :**  
Facile

10

Epuisement maximal

9

Extrêmement difficile

8

Très difficile

7

Difficile

6

Moyennement difficile

5

Peu difficile

4

Facile

3

Très facile

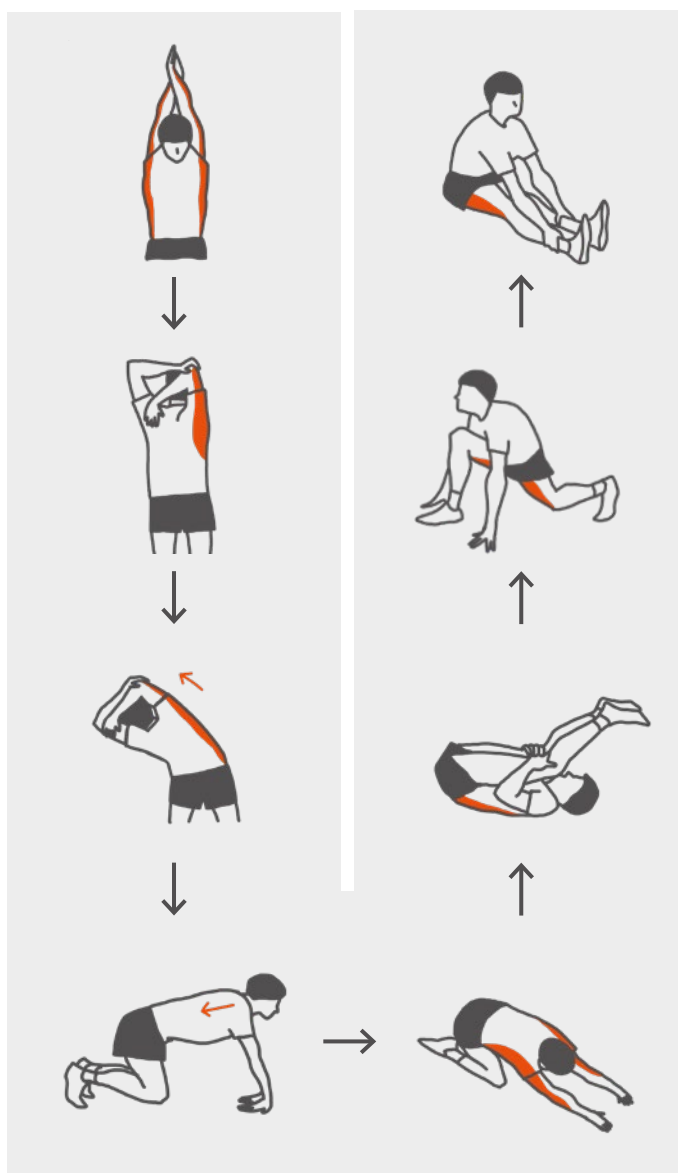
2

Extrêmement facile

1

Aucun effort

### MON CIRCUIT SOUPLESSE / MOBILITÉ



**EXEMPLE DE SÉANCE :** Réaliser chaque exercice en maintenant la position 40 secondes.  
Répéter le circuit 2 à 3 fois consécutivement.



## Équilibre

### MES RECOMMANDATIONS PERSONNALISÉES



**Durée :**  
10 minutes



**Fréquence :**  
2 fois par semaine



**Intensité :**  
Facile

10

Epuisement maximal

9

Extrêmement difficile

8

Très difficile

7

Difficile

6

Moyennement difficile

5

Peu difficile

4

Facile

3

Très facile

2

Extrêmement facile

1

Aucun effort

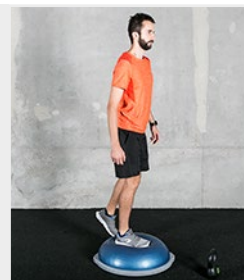
### MON CIRCUIT DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Équilibre sur un pied  
(20 à 40 sec)



Pause (20 sec)

Équilibre sur un pied  
(surface instable)  
(20 à 40 sec)



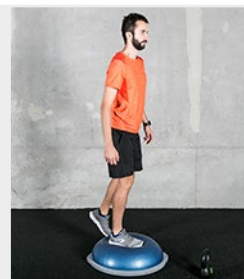
Pause (20 sec)

Équilibre sur un pied  
+ yeux fermés  
(20 à 40 sec)



Pause (20 sec)

Équilibre sur un pied  
(surface instable)  
+ yeux fermés  
(20 à 40 sec)



Pause (1 min)



**EXEMPLE DE SÉANCE :** Enchaîner tous les exercices à raison de 20 à 40 secondes de travail sur chacun et 20 secondes de récupération entre chaque. Une fois un tour complet effectué, respecter 1 minute de récupération. Enchaîner un maximum de tours pendant 10 minutes.