

2

RECOMMANDATIONS

ACTIVITÉ PHYSIQUE



S'il ne se déplace pas, 30 minutes/jour en position ventrale¹



S'il se déplace, jeux interactifs au sol plusieurs fois/jour¹



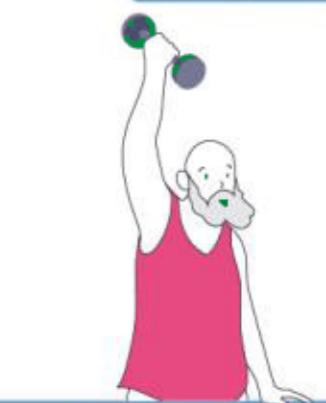
180 minutes/jour d'activités physiques variées à différentes intensités¹

Développer les habiletés motrices de base : la marche, la course, les sauts, les lancers, l'équilibre,...²
dont, pour les 3-4 ans, 60 minutes d'activité physique intensité modérée à élevée¹



Au moins 60 minutes/jour d'activités principalement d'endurance à intensité modérée à élevée³

Intégrer des activités d'endurance d'intensité élevée, des activités qui renforcent le système musculaire et l'état osseux au moins 3 fois/semaine³



+ DE 65 ANS

Exercices d'équilibre et de renforcement musculaire 2 à 3 fois/semaine de manière non consécutive³

PLAISIR

ADAPTATION

RÉGULARITÉ

PROGRESSIVITÉ



1 AN



2 ANS

5 ANS



18 ANS



ADULTE



SÉDENTARITÉ



Pas d'immobilisation de plus d'une heure d'affilée (hors temps de sommeil)¹



Pas d'écrans avant 2 ans¹



Entre 2 et 6 ans maximum une heure d'écrans/jour^{1,3}

FRACTIONNER LES MOMENTS DE SÉDENTARITÉ :

- Limiter les temps d'écrans, principalement pendant les loisirs³
- Entre 7 et 11 ans : maximum 2 heures d'écrans/jour²
- Bouger 1 à 3 minutes toutes les 30 minutes à 60 minutes consécutives de sédentarité⁴

FRACTIONNER LES MOMENTS DE SÉDENTARITÉ :

- Limiter les temps sédentaires et les remplacer par des activités physiques, même d'intensité légère³
- Bouger 1 à 3 minutes toutes les 30 minutes à 60 minutes consécutives de sédentarité⁴

