

2

RECOMMANDATIONS



PLAISIR

ADAPTATION

RÉGULARITÉ

PROGRESSIVITÉ

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

Au moins 150 minutes/semaine d'activités physiques d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes/semaine d'intensité élevée ou une combinaison équivalente³

Pour plus d'impacts sur la santé :

- #1** Renforcement musculaire d'intensité modéré à élevée 2 jours non consécutifs/semaine³
- #2** + de 300 minutes/semaine d'activités physiques d'endurance d'intensité modérée ou au moins 150 minutes/semaine d'intensité élevée ou combinaison équivalente³
- #3** Étirements 2 à 3 fois/semaine²

+ DE 65 ANS

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



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 sédentarité

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



¹OMS, 2020 ; ²ANSES, 2016 ; ³OMS, 2021 ; ⁴Pinto et al., 2023