

# Sport, activité physique & sédentarité



Définitions  
&  
recommandations

## DÉFINITIONS

- **Le sport** : activité physique exercée dans le sens d'un jeu et de l'effort et dont la pratique nécessite un entraînement méthodique et le respect des règles.
- **L'activité physique** : ensemble d'efforts musculaires effectués dans le quotidien sans notion de compétition avec ou sans notion de plaisir (marcher, jardiner, faire les courses, passer l'aspirateur, laver la voiture...)
- **Sédentarité** : état physique obtenu par manque d'activité physique quotidienne.

## INDICATIONS ET RECOMMANDATION D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Niveau d'activité : objectif	Nombre de pas par jour	Minutes par jour d'activité modérée
Inactivité importante	< 3000	0
Activité faible	3000 - 6000	15
Recommandation	+ de 10 000	30

- On peut considérer qu'en dessous de 10 000 pas par jour nous sommes sédentaires.

## CONCLUSION

La recommandation de l'INPES est d'effectuer l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche soutenue par jour.  
Les enfants ont besoin de davantage d'activité physique que les adultes.

Sources:  
Livret Plan National  
Nutrition Santé  
« spécial activité physique »