

	Activité physique				Sédentarité	
	Modalité / Type	Durée	Intensité	Fréquence	Générale	Ecrans
Moins d'un an Pour ceux qui ne se déplacent pas	Position ventrale	Au moins 30 min/jour		Tous les jours	Pas d'immobilisation plus d'une heure d'affilée (ex dans landau, poussette, chaise haute, attaché sur le dos d'un adulte).	Pas d'écran
	Pour ceux qui se déplacent	Jeux interactifs au sol		Plusieurs fois par jour		
1 à 2 ans	Varié <i>Privilégier les activités motrices s'appuyant sur le développement des habiletés motrices de base, par exemple la marche, la course, les sauts, les lancers, l'équilibre, etc.</i>	Au moins 180 min/jour	Variée et adaptée aux différentes activités: jeux, déplacements, éveil moteur.	Tous les jours	Pas d'immobilisation plus d'une heure d'affilée (ex dans poussette, chaise haute, attaché sur le dos d'un adulte), et pas de position assise trop longue.	<u>1 an</u> : Pas d'écran, <u>2 ans</u> : Maximum 1h /jour
3 à 4 ans	Varié	Au moins 180 min/jour	Variée avec au moins 60 min d'activité physique à intensité modérée à élevée	Tous les jours	Pas d'immobilisation plus d'une heure d'affilée (ex dans poussette) et pas de position assise trop longue.	Maximum 1h /jour
5 à 17 ans	Alternance d'activités travaillant le système cardio-respiratoire et les systèmes musculaires et osseux	Au moins 60 min/jour	Modérée à élevée	Tous les jours <i>Une activité physique sollicitant la capacité cardio-respiratoire à intensité soutenue est souhaitable au moins 3x/semaine</i>	Rester moins de 2h consécutives en position assise ou semi allongée (hors temps de sommeil) et effectuer 5 à 10 minutes de mouvements après une période de sédentarité de 2h	<u>Jusqu'à 6 ans</u> : Maximum 1h/jour, <u>De 7 à 11 ans</u> : Maximum 2h /jour <u>De 12 à 17 ans</u> : Limiter les temps d'écrans de loisirs
Adultes et personnes âgées de 65 ans et plus	Sollicitation cardio-respiratoire	Au moins 30 min/jour	Modérée	Au moins 5x/semaine	Quel que soit le contexte (travail, transport, domestique, loisirs) : - réduire le temps total quotidien passé en position assise, autant que faire se peut ; - Interrompre les périodes prolongées passées en position assise ou allongée, toutes les 90 à 120 min, par une AP de type marche de quelques minutes (3 à 5), accompagné de mouvements de mobilisation musculaire.	
		Au moins 15 min/jour	Elevée			
	Combinaison des 2 propositions précédentes : 1 min d'activité physique d'intensité élevée = 2 min d'activité physique d'intensité modérée					
	Renforcement musculaire : <i>Activités de la vie quotidienne ou séances dédiées (bras, jambe, buste)</i>		Modérée à élevée	Minimum 2j/semaine, jours non consécutifs		
	Étirements	Au moins 10 min/jour		2 à 3x/semaine		
Recommandations supplémentaires pour les personnes âgées de 65 ans et plus	Equilibre	Au moins 10 min/jour		3 jours/semaine, jours non consécutifs		