

# LES DÉPLACEMENTS EN FORMATION



**DÉFINITIONS**



**RECOMMANDATIONS**

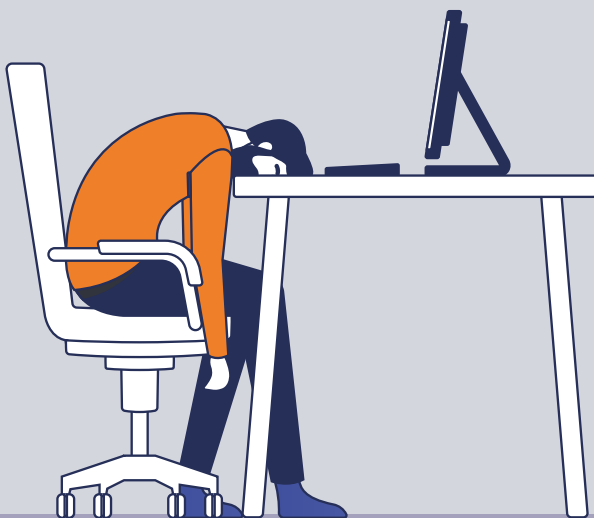


**EN FORMATION**

# DÉFINITIONS

La tendance mondiale va vers la diminution du volume total de l'activité physique quotidienne.

Activité, sédentarité, mais de quoi parle-t-on ?



1

## Activité physique :

ensemble des activités qui peuvent être pratiquées dans des contextes différents de la vie quotidienne > au travail, pendant les déplacements, à la maison, pendant les loisirs.

2

## Inactivité physique :

niveau insuffisant d'activité physique, inférieur au seuil d'activité physique recommandé.

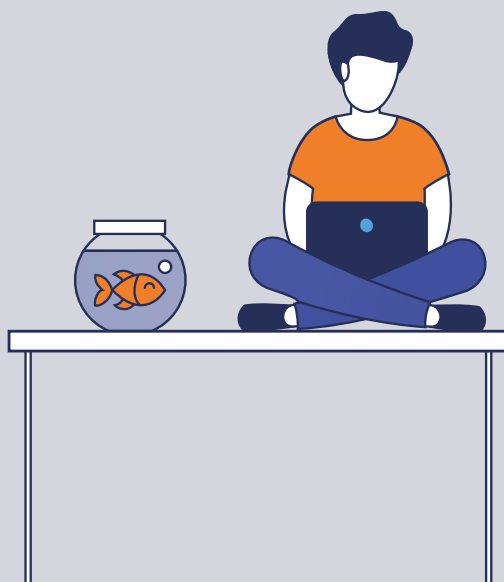
3

## Sédentarité :

situation d'éveil caractérisée par une faible dépense énergétique en position assise ou allongée. L'indicateur le plus utilisé dans les études est le temps passé devant un écran (télévision, jeux vidéo, ordinateur).

# RECOMMANDATIONS

Des recommandations de santé publique sont formulées pour permettre à chacun d'intégrer l'activité physique dans son quotidien. Voici celles qu'on peut retenir...



1

## Réduire le temps quotidien passé en position assise :

- > marche de quelques minutes toutes les 90 minutes environ
- > 1h d'activité physique modérée par jour

2

## Encourager les individus à être plus actifs physiquement :

- > dans les déplacements quotidiens de courte distance

3

## Promouvoir des « mobilités actives » :

- > modes de déplacement qui utilisent la seule énergie humaine.

# EN FORMATION

Même si les liens entre activité physique et sédentarité sont complexes, il nous semble intéressant de réfléchir aux moyens de mettre en activité nos bénéficiaires.



1

## **Bouger pour casser la routine :**

- > créer un effet de surprise pour redynamiser le temps de formation
- > redonner de l'énergie à un groupe

2

## **Bouger pour mobiliser le corps :**

- > pour accompagner la pensée
- > pour favoriser la concentration
- > pour ouvrir son cerveau

3

## **Bouger pour apprendre :**

- > être moteur de sa formation
- > mémoriser en mouvement

# ET TOI, QUE PENSES-TU DE CETTE THÉMATIQUE ?

Rendez-vous la semaine prochaine pour découvrir des activités à  
proposer dans tes séances...

