

Manitoba *en mouvement* — Bilan mensuel des activités physiques

Selon le Guide d'activité physique canadien, un adulte a besoin de 30 à 60 minutes d'activité physique moyenne par jour pour demeurer en santé ou améliorer son état de santé. Voici quelques exemples d'activité d'intensité légère, modérée ou élevée :

Intensité légère (1 KM = 15 minutes)

- Marche ou déplacement en fauteuil roulant à un rythme lent
- Golf - en utilisant une voiturette électrique
- Natation (sur-place lent)
- Jardinage
- Bicyclette (effort léger)
- Magasinage
- Étirements
- Quilles
- Pêche
- Travaux ménagers légers
- Yoga
- Canotage
- Lavage d'automobile



Intensité modérée (1 KM = 10 minutes)

- Marche ou déplacement en fauteuil roulant à un rythme rapide – environ 5 km/heure
- Danse
- Bicyclette – moins de 15 km/heure
- Patin à roues alignées ou planche à roulettes (lent)
- Baseball
- Basketball – lancers au panier
- Volleyball
- Curling (balayage)
- Badminton
- Patinage (récréatif)
- Ski alpin ou planche à neige (léger)
- Natation (récréative)
- Entretien du gazon au râteau
- Exercices Pilates
- Golf – sans voiturette
- Utilisation de poids ou d'équipement de musculation



Intensité élevée (1 KM = 5 minutes)

- Course/jogging ou déplacement en fauteuil roulant – 8 km/heure
- Bicyclette – plus de 15 km/heure
- Natation (longueurs continues)
- Danse ou step aérobique
- Marche très rapide – 7 km/heure
- Marche et ascension intenses
- Patin à roues alignées ou planche à roulettes (rapide)
- Karaté, judo, tae kwon do
- Majorité des sports (football, basketball, soccer, hockey)
- Ski alpin avec effort intense
- Patinage (rapide)
- Pelletage de neige lourde

Comment mesurer le niveau d'intensité?

	NIVEAU D'INTENSITÉ	DESCRIPTION
1	Au repos	Vous respirez normalement. Vous pouvez parler facilement.
2	Légère	Vous êtes conscient(e) de votre respiration. Vous pouvez parler.
3	Modérée	Vous vous entendez respirer, mais vous pouvez encore parler.
4	Élevée	Vous respirez fortement. Vous avez de la difficulté à parler.
5	Maximale	Vous respirez très fortement. Vous ne pouvez plus parler. Vous pouvez ressentir de la douleur.

Privilégiez différentes activités dans chacun des trois groupes d'activités :

Endurance – Des activités d'endurance 4 à 7 jours par semaine aident le cœur, les poumons et le système cardiovasculaire.

Assouplissement – Des exercices en douceur d'étirement, d'extension et de flexion 4 à 7 jours par semaine aident à détendre les muscles et à garder les articulations mobiles.

Force – Des activités contre une résistance 2 à 4 jours par semaine renforcent les muscles et les os et améliorent la posture.



Pour en savoir plus, visitez les sites suivants :

Manitoba *en mouvement* : www.manitobainmotion.ca
 Vie saine Manitoba : www.gov.mb.ca/healthyliving/index.fr.html
 Canadiens en santé : www.hc-sc.gc.ca/hc-cs/index_f.html

