

Sommaire

■ Introduction	13
Condition physique, activité physique, sédentarité...	
De quoi parlons-nous ?	13
L'activité physique un déterminant majeur de notre santé	13

Partie 1

L'ÉVOLUTION HUMAINE ET SES CONSÉQUENCES SOCIO-ÉCONOMIQUES

Chapitre 1 ■ L'évolution anthropologique de l'humain	19
1. Société des chasseurs-cueilleurs (2 millions av. J.-C.-10 000 av. J.-C.)	19
2. Société agricole (10 000 av. J.-C.-1800)	20
3. Société industrielle (1800-2000)	20
4. Société digitale (2000 à aujourd'hui)	21
Chapitre 2 ■ Causes et conséquences de cette évolution sur notre santé	25
1. La sédentarité	25
2. Les conséquences sanitaires	27
3. Les conséquences économiques	29

Partie 2

BOUGER PLUS POURQUOI ?

Chapitre 1 ■ Les impacts positifs sur la santé de l'augmentation du niveau d'APS	35
Chapitre 2 ■ La nutrition	37
1. Apport calorique journalier	37
2. Nutrition et APS	38
3. Nutrition et santé	39
4. Recommandations nutritionnelles	39

Chapitre 3 ■ Bien-être psychologique	41
Chapitre 4 ■ Sommeil	43
1. Sommeil et mouvements	43
2. Sommeil et santé	43
3. Les recommandations de durée de sommeil par âge	44
Chapitre 5 ■ Bouger plus... oui, mais où ?	45
1. Les structures de bien public (pratique libre)	45
2. Les maisons sport-santé (MSS)	46
3. Les structures du secteur fédéral et associatif	48
4. Les structures du secteur marchand	48
5. Le sport en entreprise	49
6. Le sport à domicile	51
Chapitre 6 ■ L'encadrement sportif	53
1. L'éducateur sportif	53
2. L'animateur fédéral	53
3. La profession de coach sportif	54
Chapitre 7 ■ Comment financer la pratique ?	57
Chapitre 8 ■ Élever son niveau d'APS à la hauteur des recommandations de l'OMS	59
1. Mouvement vs sédentarité ?	59
2. Un état d'esprit volontaire – la motivation	60
3. Les 10 règles d'or du sportif	60
4. Tableau des dépenses caloriques	61
Chapitre 9 ■ Les recommandations d'APS de l'OMS	65
1. Recommandations d'AP pour les enfants et adolescents (âgés de 5 à 17 ans)	65
2. Recommandations d'AP pour les adultes (âgés de 18 à 64 ans)	66
3. Recommandations d'AP pour les personnes âgées (de 65 ans et plus)	66
Chapitre 10 ■ Les différentes composantes d'un programme d'entraînement	69
Définition de la programmation et généralités	69
Chapitre 11 ■ Agir sur les déterminants de la condition physique	71
1. Quels sont les déterminants de la condition physique ?	71
2. Comment améliorer la condition physique ?	72

Partie 3

VOTRE PROGRAMME POUR BOUGER 365 JOURS

Chapitre 1 ■ Organisation de votre semaine	81
1. Quel entraînement hebdomadaire ?	81
2. Quelles informations hebdomadaires ?	81
3. Quelle séance d'activité physique ou sportive quotidienne ?	82
4. Quel feedback ?	83
Chapitre 2 ■ Évaluation de votre condition physique	85
1. Quelles sont les contre-indications à la pratique d'une APS	85
2. Évaluation de votre niveau de condition physique	87
3. Votre niveau d'activité quotidienne et de sédentarité	94
4. Tests d'évaluation morphologique	96
■ Postface	253
■ Bibliographie	255