EPPCS · TERMINALE / FICHE DE RÉVISION

Activité physique, santé et prévention

Astrolab Cours · astrolabcours.fr

L'image. L'assurance santé : des minutes d'effort régulières contre de nombreux risques, à condition de respecter les règles.

01 L'essentiel

Repère	À retenir
5-17 ans	60 min par jour en moyenne
Adultes	150 min par semaine
Bienfaits	cœur, os, moral, sommeil
Risques	blessures, dopage, excès

Sédentarité : temps assis. Inactivité : pas assez d'activité. Les deux comptent. Prévention : échauffement, progressivité, récupération, écoute de la douleur.

Les pièges

- Sédentarité ≠ inactivité.
- Complément ne veut pas dire sans danger.

© Astrolab Cours · astrolabcours.fr/eppcs/terminale/sport-sante/ · Tous droits réservés : usage personnel uniquement, republication et usage commercial interdits