

L'activité physique

Activité des enfants



Retrouvez des conseils et les recommandations de l'Inpes pour favoriser l'activité sportive des plus jeunes suivant leur âge.

Combinaison sport et travail



Concilier travail et activité sportive est une chose difficile. Découvrez comment gérer votre emploi du temps pour y parvenir.

Le sport thérapeutique



Quand l'activité physique est thérapeutique et qu'elle devient bénéfique pour de nombreuses pathologies. Alors pratiquons si possible !

Pour aller plus loin

Niveau physique



Déterminez votre niveau physique en répondant à ce questionnaire pour connaître votre niveau et (re)faire du sport.

ELA



Le 14 juin, venez tous en baskets et marchons ensemble pour ELA. L'objectif : 1 550 000 pas. On compte sur vous !

Quel sport ?



Il existe une panoplie de sports et nous sommes souvent perdus pour choisir celui qui nous correspond le mieux et de découvrir la liste des activités.