



▣ Vers l'école, on apprend aussi... à bouger

Le chemin de l'école est un bon moyen d'encourager l'activité en famille. Instaurez de nouveaux défis pour rendre ce trajet plus « fun ». En vous garant un peu plus loin chaque jour, en faisant un rapide détour par le jardin public, en accompagnant votre enfant avec ses rollers, son vélo, sa trottinette ou même ses patins à roulettes... N'hésitez pas à emmener le petit voisin, la meilleure amie ou à organiser des « convois pédestres » avec d'autres parents d'élèves, c'est encore plus amusant.



▣ Chacun à son rythme, tout le monde peut y arriver

Pour bien bouger, l'important, c'est la régularité avec un minimum de 30 minutes d'activité physique par jour chez l'adulte et au moins 60 minutes chez l'enfant, en favorisant les petites séquences de 10 minutes. 10 minutes est peut-être déjà le temps que vous mettez pour conduire votre enfant à pied à l'école ou 15 minutes le temps nécessaire pour rejoindre votre travail à partir de la gare ou de votre station de métro. Oui, vos déplacements peuvent contribuer à vous activer naturellement chaque jour, et sans effort particulier.

Bouger, OUI, mais par où commencer ?

Si vous êtes sédentaire, débutez par de petites distances et progressez au fur et à mesure, simple question d'habitude. Pour savoir où vous en êtes, utilisez pendant quelques jours un appareil pratique et pas cher : le podomètre. Objectif : au moins 10.000 pas par jour. Entre le sport, les jeux, les mouvements de la vie quotidienne (balayer le balcon, promener le chien, faire les courses...) et vos déplacements (courir après le bus, monter les escaliers, sortir déjeuner...), c'est vite atteint !



1,2,3 soleil... À l'école, on se remue !

La cour de récréation est l'endroit tout désigné pour que votre enfant se dégourdisse les jambes et prenne un bon bol d'air :

- Taper la balle avec les copains de classe ;
- Marcher en rythme avec les amis en écoutant de la musique ;
- Se défouler sur les aires de jeu : escalade, toboggan, balançoire, échelle de corde ;
- Jouer au ballon-chasseur, à la corde à sauter, au cerceau, à l'élastique, à « 1,2,3 soleil », à la marelle ou courir, danser.

Sans oublier de se donner à fond au cours de gym !

▣ Je n'ai pas le temps sur la route

Détrompez-vous ! De simples occasions sur le chemin du boulot se présentent à vous :

- Garez votre véhicule à 10 minutes de votre lieu de travail pour marcher un peu ;
- En transports en commun, descendez une ou plusieurs stations avant votre arrêt habituel et finissez à pied ;
- Vous pouvez vous rendre au travail en vélo ? Profitez-en, vous irez plus vite que les embouteillages ;
- Fuyez les escalators dans les gares.

▣ Au travail, « BIEN » BOUGER, c'est tout bête !

- Prenez l'escalier et boycottez l'ascenseur ;
- À la pause : aérez-vous et marchez quelques minutes ;
- Le midi, sortez déjeuner pour faire une balade ;
- Si c'est possible, prenez 30 minutes de votre temps pour aller faire un peu de sport ;
- Marchez à travers les bureaux, sur le chantier, restez debout, discutez de manière active ;
- Faites quelques étirements : tête, épaule, bras, jambes, muscles du dos.

