

## ► La semaine active de Léo en hiver

1 heure minimum par jour, c'est vite atteint:

- Il va à pied à l'école, en rollers, en skate-board, en trottinette, en luge...
- Il joue au foot à la récré
- A son retour de l'école, il ouvre tous ses coffres à jouets
- Le soir, il va promener le chien avec papa
- Le mercredi, il a une activité sportive
- Le samedi, c'est piscine et le dimanche, c'est balade à vélo ou à pied en famille, ou ski dans les Ardennes si le temps est à la neige.



Éditeur responsable :

Plus d'informations ?

[viasano.be](http://viasano.be)



## Bouger toute l'année pour être en forme tous les jours!

**L'activité physique se pratique tout au long de l'année et ne ralentit pas selon le temps qu'il fait! Bouger, c'est improviser un jeu de ballon dans un parc, se promener en forêt en automne, faire un sport ou activité d'intérieur quand il pleut ou faire un bonhomme de neige en plein cœur de l'hiver. Bref, l'activité physique ne connaît pas de repos!**

### ► « Je préfère rester au chaud! »

Les excuses pour ne pas bouger sont nombreuses quand le temps n'est pas au rendez-vous : « il fait trop froid », « je vais être mouillé », « il fait noir », « le sol est verglacé », « ils vont attraper un rhume », « on est si bien au chaud »... Et pourtant, hiver comme été, il reste recommandé de pratiquer l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide par jour (le double pour les enfants).

### ► Non à l'hibernation!

Conserver une activité physique suffisante en automne et en hiver, au moins 5 fois par semaine, à raison de 30 minutes par jour (60 minutes pour les enfants et les adolescents) présente plusieurs avantages :

- Eviter de prendre du poids, en particulier durant les fêtes.
- Garder la forme et se relaxer dans une période où le manque de lumière pèse sur le moral.



- Entretien la mécanique: le corps a besoin de « tourner » régulièrement!
- Favoriser un sommeil de qualité et réparateur.

### ► Haut les cœurs!

Un cœur actif est plus fort. Stimulé toute l'année, il « réagit » mieux à l'effort, ce qui permet de diminuer la fréquence cardiaque au repos, et économise le muscle cardiaque à long terme. Avantages : la circulation sanguine est améliorée, la quantité de mauvais cholestérol diminue dans le sang et la régulation de la tension artérielle est plus efficace.

Met steun van de  
Vlaamse overheid

**viasano**  
club des partenaires





### ▣ Cette fois, on sort !

Même s'il fait froid, avec une bonne paire de chaussures, des vêtements confortables et adaptés, des gants, une écharpe et un bonnet... on affronte sans aucun problème les intempéries ou la rigueur des températures. Et puis, bouger, ça réchauffe ! Quelques idées : faire du vélo, se promener, jouer au ballon, ramasser les feuilles mortes, courir, skier, patiner...

### ▣ Et à l'intérieur ?

Jonglage, danse, karaoké dansant, gymnastique, spectacles de marionnettes, hula-hup, jeux de mimes, théâtre, cache-cache, 1-2-3 piano... ou mur d'escalade, ping-pong, jeux de ballon, piscine, arts martiaux... pour les sportifs.

### ▣ Fini les longs dimanches sans rien faire...

Les dimanches sont faits pour se promener: dans les bois, à la chasse aux marrons et aux pommes de pin, dans la campagne, à travers champs, dans la neige avec un traîneau, en balade avec le chien, en bord de mer sous le vent frais, dans les parcs en ville, à vélo en famille...

### ▣ Du Super au Diesel

L'organisme est un peu comme une voiture, à la différence qu'il sait fonctionner à la fois au Super (les glucides) ou au Diesel (les graisses).

Il consomme du Super lorsqu'il pratique une activité de forte intensité, mais brève. Et il carbure au Diesel à partir du moment où l'exercice se prolonge au-delà d'une demi-heure ou sous l'effet de « l'entraînement ». En d'autres mots, pour brûler des graisses (et maintenir la ligne), il convient d'entretenir une bonne condition physique tout au long de l'année et il n'est pas nécessaire de s'entraîner d'arrache-pied.



### ▣ Vive les vacances familiales actives !

À la neige ou au soleil, chaque destination a son lot d'activités typiques et ludiques. Quelques conseils :

- Marchez. C'est la façon idéale de profiter du changement d'air et de découvrir le paysage.
- Montagne ? Ski alpin ou de fond, randonnée en raquettes, luge, bataille de neige... Les activités ne manquent pas... et il faut bien éliminer la raclette!
- Mer ? Pédalo, nage, jeux de plage, ski nautique, plongée, balade au fil de l'eau, châteaux de sable...

### ▣ Comment occuper mes enfants pendant les congés scolaires ?

- Inscrivez-les à des programmes récréatifs : stages sportifs, mouvements de jeunesse, ateliers créatifs ou artistiques... Avec les copains et copines, c'est encore plus amusant!
- Recherchez des activités qu'ils aiment faire : si votre enfant est remuant, proposez-lui par exemple le judo ou le hockey. S'il est timide, un sport individuel et calme comme l'escalade ou le tir à l'arc...
- S'il neige, improvisez des sorties en luge, ski de fond...
- Imposez une limite en instaurant des « contrats » avec vos enfants sur les activités sédentaires comme la télévision, les jeux vidéo ou Internet, et encouragez des moments de « jeux actifs » : jeux de société, jeux de ballons, bricolages...
- Faites des activités en famille: le meilleur exemple, c'est vous qui le donnez!
- Invitez des copains de classe, des cousins, des voisins... Cela multipliera les initiatives.

