



Bouger davantage



Et être moins sédentaire* !

Pourquoi il est recommandé de pratiquer une activité physique régulière ?

**Temps passé assis ou allongé dans la journée que ce soit au travail, dans les transports, lors des loisirs, devant un écran.*

L'activité physique va aider votre enfant à :



Comment favoriser l'activité physique de la famille ?

Privilégier le plaisir en choisissant une activité physique qui correspond aux capacités et au goût de votre enfant. Votre enfant prendra ainsi facilement l'habitude d'en faire régulièrement. Il est également possible d'inclure l'ensemble de la famille dans la pratique et ainsi créer une dynamique.

Aidez le petit à petit, chaque jour, à augmenter son activité physique pour parvenir à cumuler 60 minutes d'activité par jour (par tranche de 10 minutes minimum).

Pour limiter la durée des activités sédentaires (éviter les écrans avant 2 ans, pas plus d'1h en continu avant 5 ans et 2h de 7 à 16 ans) vous pouvez l'aider en vous accordant sur des règles de temps d'écran (TV, ordinateur, jeux vidéos, tablette, téléphone...).



L'excès de poids ne contre-indique pas la pratique d'une activité sportive.
Il est possible de demander à son médecin un certificat d'(in)aptitudes partielles.



Quelques idées pour tous les jours :



- Privilégiez les escaliers plutôt que les ascenseurs ou les escalators.
- Pour les petits trajets, privilégiez la marche, la trottinette, le vélo, le roller plutôt que la voiture.
- Évitez l'utilisation de la poussette dès que l'enfant sait marcher.
- Vous pouvez descendre du bus ou sortir du métro, une station avant votre arrêt (puis deux, puis trois...).

N'hésitez pas à faire les trajets domicile-école, **à pieds, à vélo, en trottinette**

Après l'école, proposer une balade à votre enfants, **au square ou skate parc**, et n'hésitez pas à participer à l'activité physique avec eux.



Le samedi et le dimanche, prévoyez **au moins une sortie** : promenade du chien, découverte des environs, baignade, promenade au parc (animalier ou de jeux), ramasser les champignons/les pissenlits ou les châtaignes ...



Proposez des **activités à partager en famille** : jeux de société, bricolage, jardinage... pour diminuer le temps passé devant la télévision, les ordinateurs, les jeux vidéos.



Si vous bougez davantage, votre enfant le fera aussi :
il imite souvent ce que font ses parents



Retrouvez des idées et conseils sur notre page Facebook !

Rejoignez-nous sur facebook



Reppop Lyrra



Site internet



www.reppop-lyrra.fr

