



Bouger pour ne pas rouiller



Tu te demandes pourquoi pratiquer une activité physique régulière ?

L'activité physique va t'aider à :



Tu te demandes comment faire ?

Choisis une activité à faire dans la semaine qui te plaît. Cela deviendra vite un plaisir que tu vas intégrer dans tes habitudes de vie. L'activité physique peut se pratiquer seul, en famille, avec des amis !

L'excès de poids ne t'empêche pas de pratiquer des activités physiques. Ton médecin peut rédiger un certificat d'(in)aptitudes partielles c'est-à-dire, préciser à ton enseignant ce que tu peux ou ne peux pas faire.

Commence petit à petit, chaque jour, à augmenter ton activité physique pour parvenir à cumuler 60 minutes d'activité physique par jour (par tranches de 10 minutes minimum).

Pour être moins sédentaire* ta famille peut t'aider à définir des temps d'écran (TV, ordinateur, jeux vidéos, tablette, téléphone...) à ne pas dépasser. Tu pourras ainsi garder du temps pour d'autres loisirs. Nous te conseillons d'éviter de passer plus de 2h en continue chaque jours devant des écrans.

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



Tu as besoin d'idées ?



- Privilégie les escaliers plutôt que les ascenseurs ou les escalators ;
- Quand c'est possible, tu peux te rendre au collège/lycée à pieds, à vélo ou encore en trottinette ;
- Lance toi des petits défis, le WE tu peux te aller au skate-park avec tes amis, défole-toi sur ton morceau préféré, pense aux applications pour plus de fun, quand tu marches, essaye d'accélérer ton allure...
- Pour les petits trajets, privilégie la marche, la trottinette, le vélo, le roller plutôt que la voiture.
- Si tu as un chien, profites en pour l'emmener chaque jour en balade.



Besoin d'aide ?

- Si tu manques de motivation, pourquoi pas **bouger à plusieurs**, pour aller par exemple à la piscine, à la patinoire, au bowling ou encore faire du rollers... c'est sympa !
- **Renseigne-toi sur les associations sportives de ton établissement** (collège ou lycée) qui proposent des activités entre 12h et 14h.
- Tu n'es pas le seul à te poser des questions, le pole activité physique du Réppop Lyrra est là pour te soutenir. N'hésite pas à nous contacter par mail à charlene.prachazal@reppop-lyrra.fr, par téléphone ou SMS (06 28 41 35 54) comme beaucoup de jeunes l'ont fait avant toi.



« Un petit peu c'est mieux que rien... Un peu plus c'est toujours mieux ! »



Retrouve des idées et conseils sur notre page Facebook !

Rejoignez-nous sur facebook



Reppop Lyrra



Site internet



www.reppop-lyrra.fr

