

# Trucs & Astuces pour bouger +



## Pour tes déplacements

- Pour tes petits trajets, privilégie les déplacements actifs : marcher, prendre la trottinette, le vélo, les rollers...
- Si tu dois prendre le bus pour aller à l'école, descends plus tôt ou après ton arrêt habituel et finis à pied
- Préfère les escaliers à l'ascenseur



## A la maison

- On bouge son corps dès que nos muscles sont en mouvements, alors ranger sa chambre ou passer l'aspirateur ça compte comme une activité !
- Tu peux participer aux tâches quotidiennes (ménage, rangement) et même aller en course avec tes parents
- N'hésite pas à proposer des coups de mains : tondre la pelouse, bricoler, laver la voiture, ... cela pourrait intéresser tes voisins



## Pendant ton temps libre

- Propose des activités à tes parents : des promenades, du bowling, aller à la piscine, ... c'est toujours plus agréable de bouger tous ensemble
- Demande à tes copains/copines de vous retrouver dehors pour jouer : frisbee, ballon, chasse à l'homme, vélo, ...
- Bouge en écoutant de la musique, c'est souvent plus sympa
- Bouge avec tes amis à la récréation
- L'hiver ce n'est pas évident, mais bien habillé tu peux bouger. Sinon essaie des activités en intérieur : piscine, lasergame, bowling, ...

Comptabilise le nombre de pas que tu réalises chaque jour à l'aide d'un podomètre ou d'application sur smartphone et compare toi à ta famille et tes amis

