

# Parents, comment motiver vos enfants à bouger +

## Vous avez le rôle principal, vous êtes leur modèle

- Pour vos petits déplacements (boulangerie, poste, ...), laissez la voiture au profit du **vélo ou de la marche**.
- **Faites confiance** à votre enfant, donnez-lui des **responsabilités** et laissez le faire « des petites courses, poster une lettre, ... ». Ces petites tâches lui permettent de devenir **autonome**.
- Permettez vous des moments libres pour emmener les plus jeunes **découvrir l'environnement extérieur**, les tâches domestiques patienterons.
- Soyez **source de proposition en termes d'activités** : promenade, piscine, bowling, activité de géocaching (application smartphone), lasergame, musée, ... Toutes les activités sont bonnes à proposer, et même s'il refuse, n'hésitez pas à continuer à proposer des choses.
- Aider le à lister toutes les occasions qu'ils ont dans la journée pour bouger.
- **Impliquer le dans vos activités quotidiennes** dès le plus jeune âge en lui confiant des « **missions** », par exemple : récupérer le courrier le plus vite possible, cuisiner ensemble son plat préféré, ...
- Si vous n'êtes pas disponible ce n'est pas grave. Mais veillez à ce que **l'offre de loisir actifs** (ballons, vélo, trottinette, rollers, raquettes, ...) **soit équivalente à l'offre de loisir sédentaire** (nombre de console, accès au PC, smartphone, ...) afin qu'il ne soit pas devant les écrans par ennui.



**Dépense énergétique assis ou coucher = similaire.** Mais les temps d'écrans (PC, smartphone, console de jeux, tablette) ne sont **pas à proscrire mais à encadrer**.

**Avant l'âge de 6 ans, il est recommandé que votre enfant passe moins de 1 heure par jour devant les écrans.** Sachez dire « **NON** » et prenez le temps d'expliquer.