



# Activités physiques

## Pour ne pas rouiller

### Quelques idées pour bouger

Tu habites dans un immeuble ?  
Oublie l'ascenseur et prends  
l'escalier.

Quand c'est possible, va à l'école  
à pieds.

Chaque fois que c'est possible  
reste **debout** plutôt qu'assis (dans  
le bus, le métro, au téléphone...)

Lance toi des petits défis : si tu  
dois prendre le bus, prends le **un  
arrêt plus loin** et/ou **arrête toi un  
arrêt plus tôt** ; quand tu marches, essaye d'**accélérer ton allure**....

Amuse-toi à compter tes pas sur une journée à l'aide d'un  
**podomètre** (le nombre de pas recommandés est d'au moins 16 000 pour  
un enfant et 10 000 pour un adulte).

Pour les petits trajets, privilégie la **marche, la trottinette, le vélo,**  
le **roller** plutôt que la voiture.

Si tu as un chien, profite en pour l'emmener chaque jour **en balade**

Tu peux **bouger à plusieurs**, par exemple avec ta famille, tes  
copains : piscine, patinoire, bowling, rollers.... c'est sympa !

Essaye de trouver **une activité physique** correspondant à tes goûts.

Si tu es au collège, renseigne-toi sur les **associations sportives** qui  
proposent des activités entre 12h00 et 14h00.

