

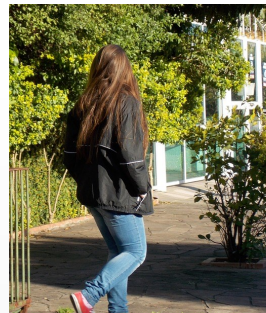


## Activités physiques

### 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...
- ✓ 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 !
- ✓ Essaie 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.

**Il est recommandé d'augmenter son temps d'activité physique ou sportive afin de cumuler 60 minutes par jour**



Conseils pour les jeunes