



## Activités physiques

### Bouger davantage

#### Quelques idées pour tous les jours

Préférez à chaque occasion, **les escaliers** plutôt que les ascenseurs ou les escalators.

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

Vous pouvez descendre du bus ou sortir du métro, **une station avant votre arrêt** (puis deux, puis trois..).



Après l'école, promenez-vous si possible avec les enfants, **emmenez-les au square.**

Si vous faites appel à une nounou, assurez-vous dans la mesure du possible qu'elle puisse le faire aussi.



Le samedi et le dimanche, prévoyez **au moins une sortie** : promenade du chien, découverte des environs, baignade, promenade au parc...

**Évitez l'utilisation de la poussette** dès que l'enfant sait marcher.

Proposez des activités à partager en famille : **jeux de société**... pour diminuer le temps passé devant la télévision, les ordinateurs, les jeux vidéos.

Encouragez les enfants à **pratiquer une activité sportive** en fonction de leurs goûts.

**Si vous bougez davantage, votre enfant le fera aussi** : il imite souvent ce que font ses parents.

*Retrouvez dans la News'pop des idées de sorties pour chaque saison sur [www.reppop69.org](http://www.reppop69.org)*

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

Conseils aux parents

