

À l'école, on s'active !



© Drazen / Adobe Stock.

Des pauses actives où tu fais quelques mouvements entre deux leçons. **Des jeux collectifs** dans la cour. **Des leçons dynamiques**, où tu donnes la réponse à un énoncé de maths ou de grammaire par un mouvement... Voici quelques exemples d'activités quotidiennes proposées aux élèves depuis la rentrée de septembre. Pas mal, non ?

Dans la cour de l'école



© JackF / Adobe Stock.

Foot, course, saut, chat, balle au prisonnier, épervier, ping-pong, marelle, corde à sauter, élastique... **la récréation, c'est le moment où tu peux bouger** en participant à toutes sortes de jeux. Tu peux aussi **te lancer des défis sportifs**, comme faire deux fois le tour de la cour en marchant rapidement.

Cap de faire une heure d'activité physique par jour ?

Pour se sentir bien et être en bonne santé, les médecins conseillent aux enfants de ton âge de pratiquer une heure d'activité physique chaque jour. Voici quelques idées pour prendre de bonnes habitudes en s'amusant.

3 bonnes habitudes

• Après une période en position assise ou semi-allongée, bouge en effectuant 5 à 10 minutes de mouvements.



• Limite les temps d'écrans. Pour les 7 à 11 ans, c'est maximum 2 heures par jour.

• Plutôt que de ne rien faire sur ton canapé, fais une activité qui te plaît.



Sur le chemin de l'école



© Hero Images / Adobe Stock.

Aller à l'école à pied ou à vélo, c'est pratique et ça permet en plus de faire de l'activité physique chaque jour ! Dans certaines villes, des parents s'organisent pour accompagner les enfants à l'école à pied (pédibus) ou à vélo (vélobus), avec des horaires précis et des arrêts prévus à l'avance. Un peu comme une ligne de bus !

Et à la maison ?



© Gorodenkoff / Adobe Stock.

Attention à **ne pas te relâcher une fois chez toi !** Le mercredi et le week-end, **n'oublie pas ton heure d'activité physique !** Tu peux jouer dehors avec tes amis, profiter d'une balade en famille, aller à la piscine, aider tes parents à faire le ménage ou les courses, danser sur ta musique préférée, ou t'occuper des animaux de la maison.