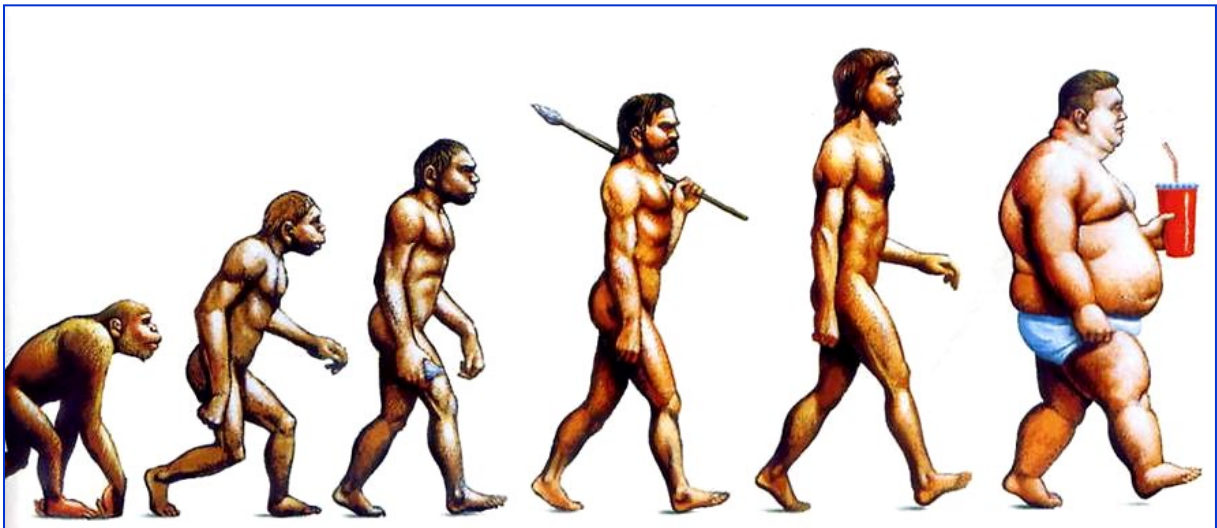


Utilisation du podomètre hors de l'école :

Voici de nombreuses idées :

- Fais ton trajet à pied pour aller à l'école !
- Fais ton trajet en vélo pour aller à l'école !
- Joue dehors !
- Inscris-toi dans une société locale sportive !
- Va marcher en forêt, au bord du lac ou en montagne (avec sa famille)
- Tente d'atteindre 10'000 pas par jour !
- Privilégie les escaliers !
- Si tu prends un bus, descends quelques arrêts avant et finis à pied !



10 conseils pour faire bouger votre enfant

1. Motivez votre enfant à rester assis le moins possible
2. Montrez l'exemple et devenez actif
3. Aménagez la chambre d'enfant et l'appartement de manière à ce que cela l'incite à bouger
4. Montrez à votre enfant les aires propices à l'activité physique autour de votre maison
5. Limitez les temps de TV, de jeux vidéo et d'ordinateur de votre enfant. Définissez aussi des jours «sans médias»
6. Offrez à votre enfant des jouets qui l'incitent à bouger
7. Evitez de «faire le chauffeur» - de nombreux endroits sont aisément accessibles à pied
8. Sortez avec votre enfant même s'il pleut
9. Essayez de trouver, avec votre enfant, un sport associatif qui lui plaise
10. Passez des vacances actives

