

1m70
 1m60
 Fanny 11 ans
 1m50
 Luc 9 ans
 1m40
 1m30
 1m20
 Tom 5 ans
 1m10
 1m
 Léa 3 ans

▶ Être actif, cela s'apprend... pas à pas

À 3 ans

À cet âge, le tout petit a besoin de découvrir son environnement et son propre corps, tout en se sentant en sécurité. Il est encore trop tôt pour pratiquer un sport. Choisissez des activités et des jeux qui mettent son corps en mouvement et favorisent son sens de l'équilibre. Chanter et mimer une chanson. Construire une grande tour de cubes. L'emmener faire de petites courses à pied sans poussette (même s'il rechigne un peu au début...).

De 4 à 6 ans

L'enfant apprend à maîtriser sa latéralité (distinguer sa gauche de sa droite). Son corps est en plein éveil, il a besoin pour s'épanouir de jeux et d'activités faisant appel à son adresse. Il commence aussi à jouer avec les autres, et apprend les notions de compétition et de défi. Il aime la course en sac de jute, les parcours d'obstacles, les courses-relais...

De 7 à 9 ans

Cap sur les expériences motrices plus variées, tout en aidant l'enfant à développer son imaginaire. C'est l'âge de découvrir le sport sous toutes ses formes (l'enfant apprend à nager) et d'intégrer un mouvement de jeunesse.

De 10 à 12 ans

L'enfant est grand. Il maîtrise parfaitement ses mouvements et son imaginaire à soif d'aventures. C'est l'âge des chasses au trésor dans les bois, des matchs de foot à l'école, des tournois de ping-pong entre amis ! Il s'épanouit dans un sport qu'il a choisi et progresse dans son mouvement de jeunesse.

Éditeur responsable :

Plus d'informations ?

www.viasano.be

PARTENAIRES FONDATEURS

FERRERO

Unilever
Health Institute
Belgium

ORANGINA SCHWEPES
Belgium

Met steun van de
Vlaamse overheid

DG
DEUTSCHSPRACHIGE GEMEINSCHAFT BELGIËN



Ligue Cardiologique Belge



ABD
Association Belge du Diabète



UDLF

BAS

SBM
Ligue Belge du Diabète



Manger mieux, bouger plus : tous en piste !



Moins d'écrans, plus de mouvements!

Bouger chaque jour, c'est essentiel pour tous. Chez les enfants, l'activité physique participe à leur développement et à leur bien-être : elle est aussi importante qu'une alimentation équilibrée et variée. Or, les loisirs passifs prennent de plus en plus de place dans nos temps libres : la télé, bien sûr, mais aussi internet, les jeux vidéo ou sur ordinateur toujours plus créatifs,... Pour notre santé, adoptons les loisirs actifs et réduisons les loisirs passifs !

▶ Nos besoins

On ne le répètera jamais assez : 1h d'activité physique par jour pour les enfants et les adolescents et 30' pour les adultes. Et puisque notre corps aime la régularité, c'est toujours mieux de bouger chaque jour plutôt que de faire deux heures intenses le week-end.

L'activité physique, c'est tout ce qui met le corps en mouvement ! Il y a le sport, sous toutes ses formes, mais aussi une multitude d'activités quotidiennes : marcher, monter les escaliers, jouer dehors, aller à l'école à vélo, passer l'aspirateur, promener le chien, jardiner, danser...



Le saviez-vous ? Des études scientifiques ont montré que sur une année les enfants passaient autant de temps devant les écrans qu'à l'école !





▶ Télé et autres écrans : des idées pour les gérer

Limitez et contrôlez le temps passé

Un enfant a besoin de règles. Aussi pour la télé ! Avant 3 ans, il n'est pas nécessaire qu'un enfant regarde la télé. Après 3 ans, pas plus d'une heure par jour ! Les habitudes saines s'apprennent tôt... Fixez des conditions : seulement après les devoirs, pas trop tôt le matin, pas après le souper, surtout pas pendant les repas... Devant un écran, le temps passe très vite... Pour l'enfant, mais aussi pour les parents qui ont tendance à oublier l'enfant bien tranquille devant l'écran !

Encadrez l'accès

La télé dans la chambre ou l'accès trop libre à l'ordinateur ou à la console de jeux, c'est favoriser la sédentarité des enfants. De plus, ce qu'il regarde vous regarde aussi... Soyez vigilants.

Et pourquoi pas un défi ?

Proposez trois jours sans télé avec à la clé une activité particulièrement appréciée des enfants, au choix : un tour à la piscine, une promenade en vélo, une visite... Du temps partagé ensemble, quel bonheur... ! Autre idée : Pour gagner du « temps d'écrans » il faut d'abord être actif. Par exemple, 30' d'activité physique donnent droit à 30' de jeu sur ordinateur.

Montrez l'exemple

C'est essentiel. La famille est le premier moteur dans l'adoption des valeurs et habitudes de vie. En grandissant dans une famille qui bouge, l'enfant intègrera ce mode de vie et deviendra lui aussi un adulte actif.

▶ Du sport ? Aidez- le à choisir

Football, rugby, tennis, hockey, athlétisme, danse, gymnastique... La pratique d'une activité sportive chez l'enfant est bénéfique pour sa santé. En plus des bienfaits pour son corps, le sport crée du lien social avec les autres enfants. Profitez du mercredi et du samedi pour lui faire tester ceux qu'il préfère. De nombreux clubs proposent de venir pratiquer une ou deux fois gratuitement, ce qui permettra à votre enfant de faire son choix librement. Laissez-le choisir : la danse n'est pas forcément réservée aux filles et le football aux garçons... Il est indécis ? Un stage multisports peut l'aider à trouver le sport qu'il aime. L'important, c'est de participer !

▶ Scouts toujours... prêts !

Un dimanche en moyenne tous les 15 jours, des week-ends, un camp à Pâques et un Grand Camp pendant l'été. Autant d'occasions d'activité physique au grand air et par tous les temps. Dans les mouvements de jeunesse, l'enfant se fait de nouveaux copains, vit de nouvelles aventures, découvre la nature, développe son autonomie, sa sociabilité et son sens des responsabilités. Une école de vie à encourager sans réserve !

▶ Bougez en famille avec votre ville ou votre commune

Profitez des journées sportives ou des grands événements organisés par votre ville ou commune. « Les 24h... », la Journée sans voiture, La Roller Parade... sont autant d'occasions de bouger et de faire des rencontres. L'Adeps ou le Blozo ainsi que de nombreuses associations proposent tous les dimanches des marches à faire en famille. Elles sont bien balisées et proposent des parcours différents en fonction des capacités et des envies de chacun. Une bonne idée pour découvrir votre belle région. Et c'est gratuit !



Le saviez-vous ? C'est prouvé : 70 % des adolescents inactifs restent inactifs à l'âge adulte.



**Moins d'écrans,
plus de mouvements!**

