

# B

## BOUGER +

Au moins  
1 heure par jour  
d'activité d'intensité  
modérée et élevée

Évite de passer la journée devant ton ordinateur sans remuer autre chose que tes doigts sur le clavier ! Si tu passes beaucoup de temps devant ton ordinateur, lève-toi régulièrement pour faire quelques mouvements et quelques pas, pendant quelques minutes.

# C

## On se bouge !

Faire du sport une fois dans la semaine, c'est bien. Mais éviter d'être trop sédentaire et pratiquer en plus une activité physique régulière, chaque jour, c'est encore mieux ! Se bouger, c'est bon pour la santé ! Mais c'est aussi faire des activités avec des amis ou en rencontrer de nouveaux en pratiquant un sport, et c'est également bon pour le moral et la forme.

# O

# U

## Se bouger tous les jours, oui, mais comment ?

Fille ou garçon, voici donc des idées pour bouger au quotidien :

**Tu habites dans un immeuble ?** Laisse tomber l'ascenseur et monte à pied !

**Si c'est possible, va au collège à pied ou à vélo.** Sinon, descends du bus un arrêt plus tôt et termine en marchant. Pourquoi pas avec tes amis ?

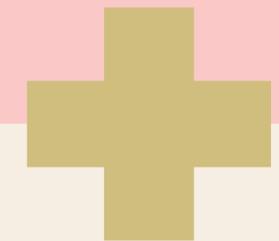
**Tu as un chien ?** Emmène-le faire chaque soir le tour du pâté de maisons. Pourquoi pas en courant ?

Propose à tes frères et sœurs ou à tes copains/copines **une petite virée à la piscine pendant le week-end.**

**Bouger à plusieurs, c'est sympa !** Essaie de nager 1/2 heure sans t'arrêter, à ton rythme.

**Tu peux aussi chausser tes baskets** et aller courir avec tes amis dans un parc si ton environnement le permet.

Si cela n'est pas dangereux, **déplace-toi quand tu peux en trottinette ou à vélo, ou en skate ou rollers.**



## Bouger + mais aussi dormir !

À ton âge, il est recommandé de dormir 8h30 à 9h30 par nuit et d'éviter le manque de sommeil répété. Avoir une activité physique régulière est un bon moyen d'améliorer sa qualité et sa quantité de sommeil. De même, pour mieux t'endormir, il est conseillé d'arrêter de te servir de ton ordinateur au moins 1 heure avant de te coucher.

# E

## Réfléchis à un sport qui te plairait et... Inscris-toi !

Pratiquer un sport aide à décompresser et à être en forme. C'est aussi un moyen de rencontrer de nouvelles personnes ! Chaque sport a ses qualités. Ce qui compte, c'est de prendre plaisir à le pratiquer. À toi de déterminer tes attentes pour choisir un sport qui te corresponde.

**Pour allier activité physique et musique :** danse contemporaine, modern-jazz, hip-hop, classique, zumba, salsa, etc.

**Pour pratiquer en équipe :** volley, basket, handball, hockey, rugby, football, etc.

**Pour renforcer les muscles, l'équilibre, respirer et se détendre :** yoga, taï-chi-chuan, etc.

**Pour ceux qui aiment se dépasser :** athlétisme, cyclisme, natation, escalade, gymnastique, etc.

**Pour se mesurer à un adversaire individuellement :** tennis, tennis de table, kendo, escrime, karaté, judo, etc.

# R

