



MouV&co

Guide parents



BOUGER PLUS

On appelle « activité physique » tout ce qui nous fait bouger et pas uniquement le sport. En effet, ce dernier concerne des exercices physiques soumis à des règles précises, pouvant donner lieu ou pas à des compétitions. Les enfants ont besoin de bouger pour se sentir bien, découvrir leur corps, nouer des contacts avec les autres et apprendre à s'intégrer. Pour eux, il est recommandé de pratiquer une activité physique modérée au moins une heure par jour.

Pour les enfants et les jeunes gens, l'activité physique englobe notamment le jeu, les sports, les déplacements, les tâches quotidiennes, les activités récréatives de loisirs, l'éducation physique ou l'exercice physique planifié, dans le contexte familial, scolaire ou communautaire.

Les bienfaits de l'activité physique pour vos enfants

Bouger est aussi important qu'avoir une alimentation équilibrée. L'activité physique est essentielle pour la santé et le bien-être des jeunes. Bouger dès le plus jeune âge permet aussi de prendre de bonnes habitudes pour plus tard.

Pour les adolescents, dont les préoccupations sont beaucoup plus immédiates que celles qui peuvent concerner leur santé future, la pratique d'une activité physique régulière permet de :

- rencontrer d'autres jeunes, échanger, s'amuser et se faire de nouveaux amis ;
- être en meilleure forme physique et mentale ;
- mieux se relaxer ;
- vivre des expériences positives et valorisantes ;
- améliorer la résistance des os ;
- renforcer ses capacités respiratoires et cardiaques ;
- rester souple ;
- conserver une corpulence (et un poids) dans lequel on se sent bien ;
- développer sa force et sa musculature.

N'oubliez pas que pour les enfants et les adolescents, les activités très sédentaires sont à éviter le plus possible: TV, ordinateur, jeux vidéo... Non seulement l'activité physique est proche de zéro pendant ces activités, mais en plus, elles s'accompagnent souvent de grignotages d'aliments dont la consommation est à limiter (chips, gâteaux, boissons sucrées...).

LE RÔLE DES PARENTS

Votre rôle est déterminant, car vous offrez à vos enfants des opportunités de pratiquer des activités physiques. De plus, en pratiquant vous-mêmes une activité physique vous incitez vos enfants à bouger et vous valorisez ses bénéfices.

En tant que parent vous jouez un rôle très important par votre capacité à moduler ou contrôler les comportements de vos enfants : encouragement à être actifs, inscription à des activités, accompagnement, contrôle du temps passé devant un écran... Pour faire de l'activité physique dans la durée, il faut avoir un moteur fort qui peut être le plaisir, le développement de compétences, les bénéfices pour la santé ou le bien-être psychique, une meilleure condition physique, les rencontres avec des amis ...

Aidez votre enfant à développer un mode de vie actif et à adopter des habitudes alimentaires saines lui permettra de conserver cette attitude dans le futur !

COMMENT FAIRE ?

Être attentif...	Que pouvez vous faire ?
... à la participation de votre enfant à des activités physiques	<ul style="list-style-type: none"> • Permettez-lui de participer à des activités qu'il apprécie : laissez-le choisir ce qu'il aime faire et comment il veut être actif. • Enseignez à vos enfants que l'activité physique est amusante et non une corvée. • Permettez-lui d'être actif pendant au moins 1 heure par jour, même à la fin de la journée d'école • Pratiquer une activité physique avec lui quand vous le pouvez • Assurez-vous que votre fille soit aussi active que votre fils • Proposez lui d'inviter un(e) ami(e), cela les motivera à être plus actifs
... à la participation de votre enfant à des activités physiques ... aux longues périodes d'inactivité	<ul style="list-style-type: none"> • Encouragez votre enfant à bouger, marcher, faire du vélo, prendre les escaliers...
... au temps alloué à regarder la télévision ou jouer aux jeux vidéo	<ul style="list-style-type: none"> • Équilibrez le temps passé devant un écran et celui dédié au jeu actif • N'installez pas de téléviseurs, ordinateurs, tablettes et consoles dans la chambre des enfants
... à être un modèle pour votre enfant	<ul style="list-style-type: none"> • Soyez un « modèle » de santé. Vos enfants vous observent et ils apprennent beaucoup de votre comportement. • Soyez actif avec lui, en famille : participez à des activités physiques comme le vélo, promener le chien, aller courir ou nager en famille, faire une randonnée...
... à l'encourager	<ul style="list-style-type: none"> • Félicitez votre enfant s'il est actif. Votre approbation et vos encouragements sont très importants pour l'aider à développer des compétences positives qui le suivront tout au long de sa vie.

Source : Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants – GRIP-Université de Montréal

COMMENT LES AIDER À BOUGER PRÈS DE CHEZ VOUS ?



Activité physique, sport, petit budget, nature, insolite ou culture : quelles que soient vos envies et celles de vos enfants, trouvez la bonne activité pour bouger avec eux ou les faire bouger !
<http://www.mangerbouger.fr/bouger-plus/bougez-pres-de-chez-vous.html#/>



Le ministère chargé des sports recense ces équipements sportifs, espaces et sites de pratiques...
<http://www.sports.gouv.fr/pratiques-sportives/Les-equipements-sportifs/Ou-pratiquer/>

Recommandations pour les jeunes

Les enfants et jeunes gens jusqu'à 17 ans devraient accumuler au moins 1h par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue, dont 20 minutes d'intensité forte.

Durée 1h30 Intensité FAIBLE

Marche lente
 Laver la vaisselle
 Passer l'aspirateur, faire la poussière
 Bricolage, entretien mécanique
 Arroser le jardin
 Pétanque, billard, bowling
 Tennis de table

Durée 1h00 Intensité MODÉRÉE

Marche rapide
 Laver les vitres ou la voiture
 Jardinage léger
 Vélo ou natation « plaisir »
 Ski alpin, frisbee, voile, badminton

Durée 0h40 Intensité ÉLEVÉE

Marche avec dénivelés
 Randonnée en moyenne montagne
 Jogging, VTT, natation « rapide »
 Saut à la corde, football, basket-ball
 Volley-ball, sport de combat, tennis, squash, escalade

Par la mobilité active

Plusieurs recherches ont démontré que les enfants et les adolescents qui marchent ou pédalent pour se rendre à l'école ont un niveau d'activité physique plus élevé et sont plus susceptibles de respecter les recommandations en matière d'activité physique que les jeunes qui voyagent en voiture ou en autobus.

C'est quoi la mobilité active ?

La mobilité active (ou « transport actif ») est le déplacement sans apport d'énergie autre qu'humaine, sans moteur : marche à pied, vélo, skate, roller, trottinette...

Ces moyens de transports constituent des alternatives aux modes de transport motorisés pour les trajets de courtes distance, sans générer d'émissions polluantes dans l'air ni de bruit et tout en favorisant la pratique d'une activité physique.

Les bienfaits de la mobilité active pour vos enfants

Etre actif comporte bien des avantages : se sentir bien dans sa peau et dans sa tête, avoir de l'énergie pour répondre à toutes les sollicitations du quotidien, être ouvert aux autres, se protéger de certaines maladies...

Idées reçues sur les mobilités actives

Le vélo : c'est dangereux pour mon enfant !

FAUX

Ce n'est pas le vélo qui est dangereux mais la voiture. Dépourvu de carrosserie le cycliste se sent vulnérable mais le risque est peu élevé, car le cycliste roule lentement. L'usage du deux-roues motorisé est beaucoup plus risqué.

*En deux-roues motorisés, plus de chance d'être tués que tous les autres usagers de la route !
En 2014, les usagers de deux-roues motorisés représentent près du quart des décès sur la route.
Piétons et cyclistes constituent à eux deux 19 % de la mortalité.
(Source : Observatoire national de la Sécurité routière)*

DANS TOUS LES CAS, QUEL QUE SOIT LE DEUX-ROUES UTILISE, DITES A VOTRE ENFANT DE PORTER UN EQUIPEMENT ADAPTE !

Mon enfant respire plus de gaz d'échappement à vélo qu'en voiture

FAUX

Comme plusieurs études le montre, à vélo, un enfant est deux fois moins soumis à la pollution que dans l'habitacle d'une voiture.

Le vélo et la marche sont finalement les deux modes de transport par lesquels les usagers sont le moins exposés en raison de l'absence d'environnement confiné qui permet l'évacuation des polluants et de la possibilité pour les cyclistes et les piétons de s'éloigner plus ou moins du flux de circulation.

Plus il y a de vélos en circulation, moins il y a d'accidents

VRAI

La raison est simple : lorsque les automobilistes sont habitués à la présence des vélos, ils conduisent plus prudemment. Et en plus, en évitant d'utiliser la voiture aux abords de l'école on réduit embouteillages et stationnements sauvages, sources de nombreux dangers pour piétons et cyclistes. C'est aussi meilleur pour l'environnement et la santé !

On va plus vite en voiture qu'en vélo

Tous les tests le prouvent : dans la plupart des villes, le vélo est imbattable aux heures de pointe sur les distances de moins de 5 km. Vous êtes plus rapidement à destination qu'en voiture ou en transports en commun. Votre parcours est en général plus court (moins de détours) et vous ne perdez pas de temps dans les embouteillages ou à chercher une place de stationnement.

FAUX

A VÉLO : LES RÈGLES À RESPECTER....

Circuler à vélo nécessite de respecter les règles de circulation : rouler à droite, s'arrêter aux feux à droite derrière les voitures, ne pas prendre de sens interdit...

Quand on roule à plusieurs, on roule les uns derrière les autres le plus lent devant et le plus expérimenté en dernier.

- Jusqu'à l'âge de 8 ans, votre enfant est autorisé pour sa sécurité à rouler au pas sur les trottoirs
- A partir de 8 ans : démarrez progressivement l'apprentissage de la circulation sur la chaussée
- Ne laissez pas votre enfant circuler seul avant 10 ans, voire 12 ans si c'est en ville ou sur des voies fréquentées. Un jeune cycliste a du mal à faire face à une circulation complexe et à prendre rapidement les décisions qui s'imposent.

Pour plus de conseils :

- <http://www.securite-routiere.gouv.fr>
- <http://eduscol.education.fr>

LE SAVIEZ-VOUS ?

- L'utilisation quotidienne d'un véhicule moyen (citadine à essence) en zone urbaine revient environ à **6000 € par an** à son propriétaire.
Un bus peut transporter en passagers l'équivalent de **40 à 50 voitures**.
- Une **rame de tramway** peut transporter en passagers l'équivalent de **170 voitures**.
Les personnes à roller, trottinette et skate sont considérées comme piétons. A ce titre, elles doivent circuler sur le trottoir et emprunter les passages pour piétons, elles peuvent emprunter les voies vertes mais pas les pistes cyclables.
70% des élèves du premier degré (maternelle et élémentaire) se rendent à l'école en voiture alors qu'ils habitent à moins de 1500 mètres de leur école.
- A taux de remplissage comparable, un voyage Paris-Marseille en avion produit environ dix fois plus de CO2 qu'en train.

Mode de transport	Effet de serre (kg éq. CO ₂) pour 1 km
Vélo	0
Bus	33.4
Train	14.62
Voiture	129.62
Co-voiturage	64.81
Marche	0
2 roues motorisé	38.05
Tramway	7.18
Métro	9.94

La façon dont vous vous déplacez conditionne celle de vos enfants ! : essayez de montrer l'exemple

L'objectif est de faire réfléchir avant d'utiliser spontanément la voiture et de trouver le mode de déplacement le plus approprié à la situation. Le transport actif doit devenir une **option de choix pour les déplacements utilitaires et faire partie de vos comportements.**



MouV&CO

