

- Pour tes petits trajets, privilégie la marche, la trottinette, le vélo, le roller chaque fois que possible... Va à l'école à pied, par exemple.
- Si tu dois prendre le bus, prends le un arrêt plus loin et/ou arrête toi un arrêt plus tôt.
- Tu habites dans un immeuble ? Oublie l'ascenseur et prends l'escalier.
- Lance-toi des petits défis : quand tu marches, essaie d'accélérer ton allure ou amuse-toi à compter tes pas sur une journée à l'aide d'un podomètre (15 000 pas par jour, c'est le nombre de pas à atteindre).
- Bouge avec tes ami(e)s pendant les récréations au lieu de rester assis(e).
- Sélectionne quelques séries ou dessins animés que tu préfères regarder à la télé, puis éteins-la pour faire autre chose. Par exemple, si tu as un chien, profite-en pour l'emmener faire une balade.
- Pour ne pas rester tout l'après midi sur les jeux vidéo, propose à tes copains/copines d'aller jouer dehors : ballon, vélo, rollers, frisbee...
- Si tu es au collège, renseigne-toi sur les associations sportives qui proposent des activités entre 12h et 14h ou en fin de journée.
- Bouge en écoutant de la musique, c'est souvent plus sympa !
- Avec ton frère ou ta sœur, propose à tes parents si c'est possible d'aller en famille à la piscine, patinoire, bowling !
- Propose à tes potes de te retrouver dans le quartier pour laisser se reposer MSN et éviter d'exploser ton forfait SMS.
- L'hiver, on est tous d'accord, il fait froid... mais bien habillé, il y a moyen de s'amuser : faire du bob, du ski, un bonhomme de neige, pelleter la neige...
- Ranger sa chambre ou passer l'aspirateur... c'est aussi bouger son corps !
- N'hésite pas à faire du shopping ou aider tes parents à faire les courses... une façon sympa de sortir et d'avoir une activité physique.
- Trouve des petits boulots "tondre la pelouse, bricoler, laver la voiture ", chez toi ou dans le voisinage

