

Pyramide des activités physiques pour les enfants

FreizeitFit
4KIDS

Activités de loisirs en position assise



peu

Sport



2 × 15 minutes/jour

Loisirs



4 × 15 minutes/jour

Vie quotidienne



6 × 5-10 minutes/jour

Pyramide des activités physiques pour les enfants

Bouger favorise le développement physique, intellectuel, émotionnel et social des enfants et des jeunes. Le mouvement aide à réguler le poids et améliore la perception, la concentration et la capacité d'apprentissage. Il aide également à réduire le stress, à diminuer l'anxiété et à gérer l'agressivité.

La pyramide des activités physiques pour les enfants vous montre la quantité et le type d'activité physique dont un enfant/jeune a besoin chaque jour.

Tous les jours : 6 x 5-10 minutes par jour

- Vie quotidienne
- Ces activités peuvent être intégrées à n'importe quel moment de la journée
- Effort physique léger

Exemples : monter les escaliers, aller à l'école à pied, faire du vélo, aider à la maison

Loisirs : 4 x 15 minutes par jour

- Activité physique pendant les temps libres
- Effort physique modéré (l'enfant n'est pas essoufflé)

Exemples : se défouler dehors avec des copains, jeu de poursuite, parties de football avec des copains

Sport : 2 x 15 minutes par jour

- Activité physique ou sportive dans un club/à l'école
- Effort physique intense (l'enfant transpire et est essoufflé)

Exemples : basket-ball, gymnastique, sport de combat

Activités de loisirs en position assise : le moins possible

En particulier, devant un écran :

- âge de la maternelle, au maximum 30 minutes/jour
- élèves de l'école primaire, au maximum 1 heure/jour
- adolescents, au maximum 2 heures/jour

Exemples : télévision, ordinateur/tablette, smartphone