

Sauter, danser, trouver son équilibre

Suivre facilement les **recommandations d'activité physique** pour les enfants et les adolescents



Une publication de :



Organes responsables :



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

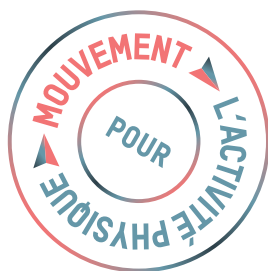
Office fédéral du sport OFSP
Office fédéral de la santé publique OFSP



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



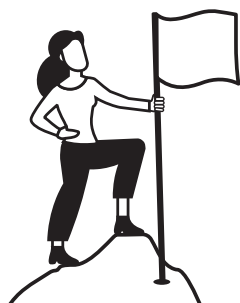
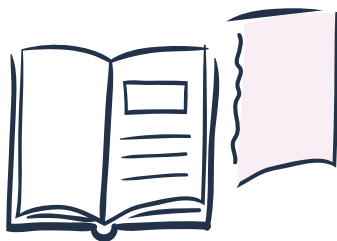
Chaque mouvement compte.
L'activité physique est bénéfique pour le corps et l'esprit.
Mais le besoin de bouger des enfants diminue à l'adolescence.
Cette brochure a été rédigée pour te donner un maximum d'idées pour **rester actif** et connaître les **recommandations** (p.47). Lance-toi et amuse-toi !



C'est parti !

Exercice express (p. 5)

En solo, en famille ou entre potes : voici 19 idées variées pour bouger pendant ton temps libre. À toi de jouer !



Tu veux en faire plus ? (p. 44)

Tu as fait le tour de la brochure et veux passer au niveau supérieur ? Découvre nos conseils et astuces pour continuer à bouger régulièrement et être en forme.

Bon à savoir :

Bouger, c'est tout bénéfice (p. 47). L'impact positif de l'activité physique sur la santé est multiple et bien établi. Les recommandations t'aideront à obtenir les meilleurs résultats.

Exercice express 1

Danse comme jamais

Comment faire : danser rend littéralement heureux : ça libère dans ton corps de la dopamine et des endorphines, les « hormones du bonheur ». Alors lance ton son préféré et bouge comme tu le sens. Tu cherches des challenges ? Intègre à ta danse quelques-unes de ces figures :



 **Shadow Boxing :** lance des coups de poing en rythme, droite, gauche !

 **Push up Clap :** en position de pompes, remonte rapidement et tape dans tes mains

 **Flip to Finish :** à la fin de la chanson, termine par une roue ou un salto

 **Side Step Squats :** un grand pas sur le côté, on descend en squat et on revient

 **Ass to the Floor :** effectue un squat ample et lent, en rythme avec la musique

 **Burpee Start :** allongé sur le sol ou accroupi, lève-toi d'un bond dès que la musique commence

Astuce:

Tu veux essayer un nouveau style de danse ? Choisis une chanson différente de ce que tu écoutes d'habitude.



Essaie

random-song.com



chasic.com



Bon à savoir:

On considère que la danse est une activité physique à intensité soutenue si elle te fait transpirer. **Pratique au moins 3 jours par semaine une activité physique ou un sport à intensité soutenue** pour renforcer les muscles et les os. Tu peux faire de la danse, mais aussi courir, faire de la corde à sauter, du vélo ou encore du football, ...

Exercice express 2

Trace ton prénom

Comment faire : es-tu capable d'écrire ton prénom ? Évidemment ! Quoi que ... Qu'est-ce que ça donne avec le pied ? Tiens-toi sur une jambe, coinçe-toi un crayon entre les orteils et écris ton nom – du mieux que tu peux – sur une feuille.





Astuce :

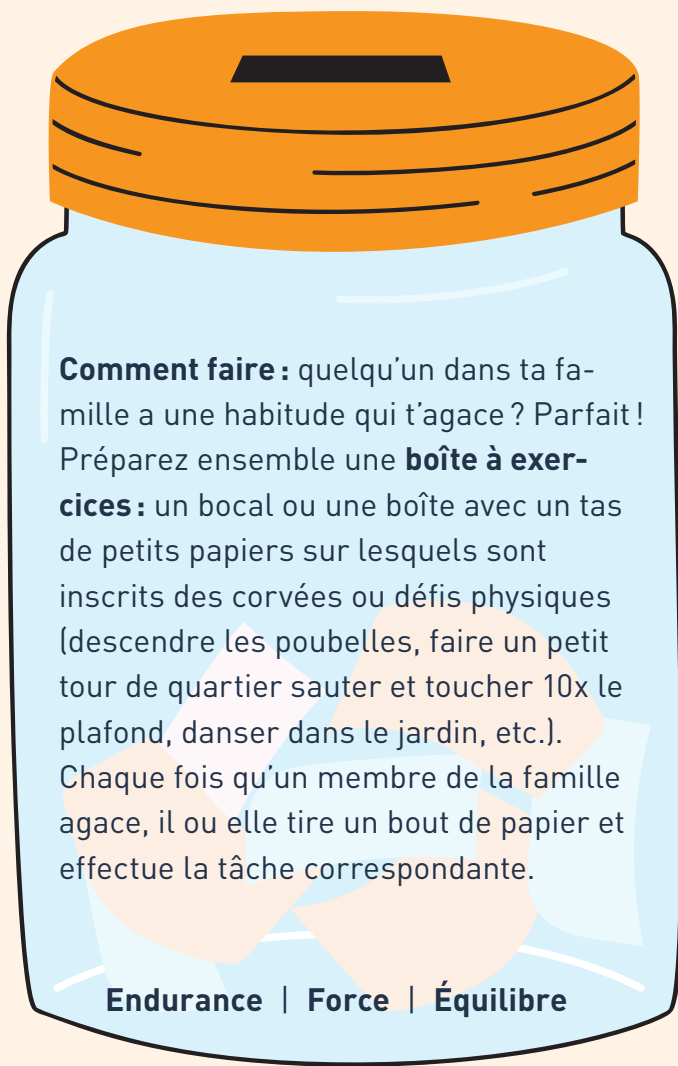
Augmente la difficulté avec une feuille plus petite et un stylo à pointe fine.

Bon à savoir :

Cet exercice fait travailler les muscles, l'équilibre et l'adresse. Dans l'idéal, effectue **plusieurs jours par semaine des exercices** combinant jeu et sport qui améliorent ta mobilité et ton adresse.

Exercice express 3

Transpirez en famille !



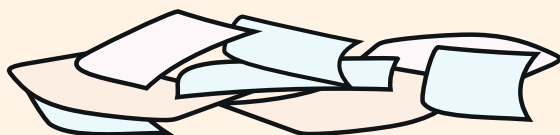
Comment faire : quelqu'un dans ta famille a une habitude qui t'agace ? Parfait ! Préparez ensemble une **boîte à exercices** : un bocal ou une boîte avec un tas de petits papiers sur lesquels sont inscrits des corvées ou défis physiques (descendre les poubelles, faire un petit tour de quartier sauter et toucher 10x le plafond, danser dans le jardin, etc.). Chaque fois qu'un membre de la famille agace, il ou elle tire un bout de papier et effectue la tâche correspondante.

Endurance | Force | Équilibre

Astuce :

Ça manque d'action ?

Ajoute à la liste d'autres habitudes ou expressions agaçantes. Un peu trop d'action ? Retire quelques mots ou habitudes de la liste.



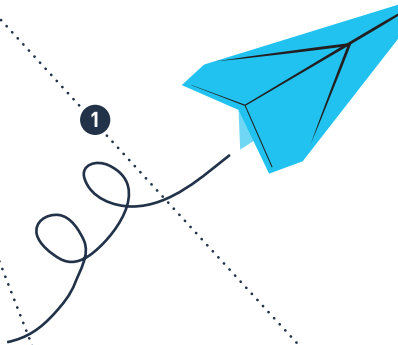
Bon à savoir :

Pour un entraînement complet, intègre **au moins 3 fois par semaine de l'activité physique ou du sport à intensité soutenue**, y compris pour renforcer les muscles et les os (p. ex. corde à sauter, vélo ou VTT, jeux avec un ballon, danse rythmée ou course dans tous les sens).

Exercice express 4

Vole aussi loin que tu peux !

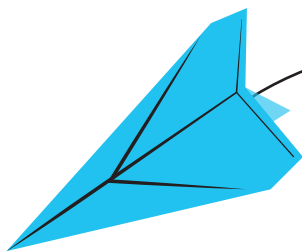
Comment faire : plie ce papier pour en faire un avion et lance-le.
Voyons jusqu'où tu peux aller en cinq lancers !





Astuce :

Tes avions atterrissent un peu tôt ? Essaie 10 ou 15 lancers !



Bon à savoir :

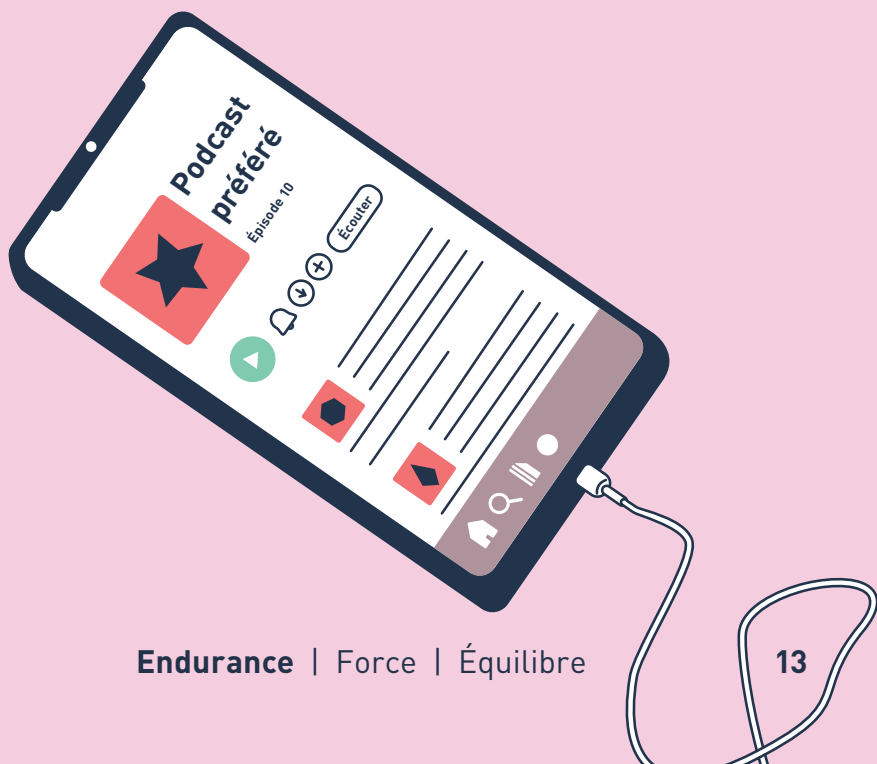
Chaque activité physique compte, aussi minime soit-elle. Si tu ne bouges pas, ou très peu, commence en douceur puis augmente progressivement la fréquence, la durée et l'intensité.

Exercice express 5

La marche du podcast

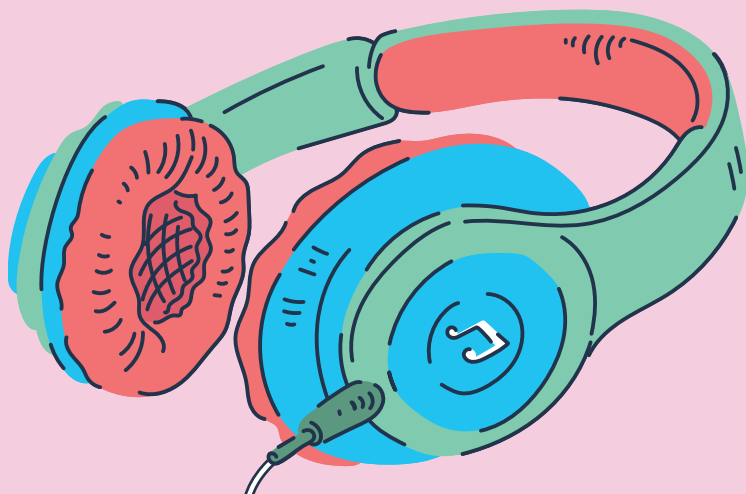
Comment faire : c'est le moment d'écouter ton podcast préféré ! Choisis un épisode d'au moins 30 minutes. Avant que tu te poses sur le canapé, voici la seule règle du jeu :

Tant que le podcast est en cours, tu bouges.



Astuce:

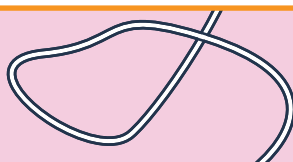
Promène-toi dans un quartier tranquille, en forêt, au bord d'un lac ou d'une rivière. Tu ne te feras pas distraire par le bruit du trafic et tu pourras te concentrer sur le podcast. Il y a certainement un endroit calme près de chez toi.



Bon à savoir:

Rester longtemps assis, surtout pendant les loisirs et devant l'écran, a des impacts négatifs sur la santé.

Réduis le temps que tu passes assis chaque jour et entrecoupe ces périodes en te levant ou en bougeant régulièrement.

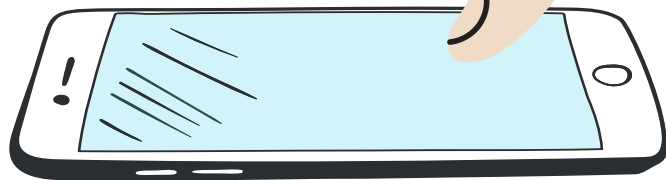


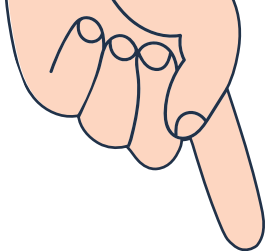
Exercice express 6

Fais défiler les kilomètres

Comment faire : faire défiler les « reels »

Instagram, c'est aussi du sport, vu que tu utilises tes doigts ? Pas si simple ! À partir de maintenant, ton temps d'écran correspondra à la durée de ta prochaine sortie de jogging ou de vélo. Alors ? 20 minutes ou 3 heures ? À toi de voir !





Astuce:

Les grands sportifs laissent ouverte leur application de jogging pendant qu'ils courent et augmentent ainsi leur temps d'écran et en conséquence le prochain entraînement. Pour tous les autres, mieux vaut laisser le smartphone à la maison.

Plus d'infos sur ton usage des médias sur
jeunesetmedias.ch



Bon à savoir:

Plus, c'est mieux. Les enfants et les adolescents devraient pratiquer **au moins 60 minutes par jour** en moyenne, répartis sur une semaine, une activité physique axée sur l'endurance d'intensité modérée à soutenue ; **chaque minute, supplémentaire augmente les bénéfices.**

Exercice express 7

Selfies et paris

Comment faire : organise un challenge photos dynamique entre amis : motivez-vous et envoyez-vous un selfie depuis un endroit que vous aimez.

Vous avez ensuite une semaine pour y aller à pied ou à vélo et publier une photo prouve que vous vous y êtes rendu aussi. Qui récoltera le plus de selfies ?





Astuce:

Plus il y a de participants, plus le challenge est grand.

Bon à savoir:

Un temps d'écran important est associé à une moins bonne condition physique et à une santé cardiaque plus fragile. Cela favorise également la dépression. **L'activité physique permet d'atténuer ces symptômes.**

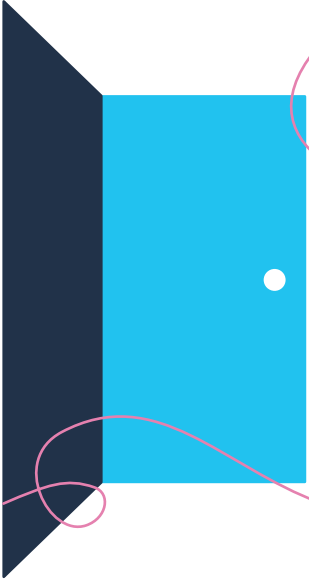
Exercice express 8

Ça marche !

Comment faire : une longue discussion avec ta famille ou tes potes ? Fais le en mouvement, que ce soit chez toi ou dans ton quartier. Ça fonctionne ?

Alors fais-en un challenge et lève-toi dès que le portable sonne.





Astuce:

Qui t'appelle le plus souvent ?
Mettez-vous d'accord pour tenir
en équilibre sur une jambe
pendant la conversation. Vous
y arrivez ?

Bon à savoir:

Le sport et l'activité physique **ren-
forcent non seulement ton système
immunitaire** et aident à prévenir les
maladies infectieuses ; ils créent
aussi des liens avec les autres.

Exercice express 9

À contre-courant

Comment faire : qui a dit que la bonne façon de courir était toujours tout droit ? Rebelle-toi ! La prochaine fois que tu vas chez des amis, au sport ou même pour t'amuser :

Un pas sur sept : saute à pieds joints

*Dix pas en avant,
un en arrière*

*Si tu vois un chien,
cours 10 secondes à reculons*

*Quand tu penses à ton crush,
fais un tour sur place*

Et la règle la plus importante : ne prends pas trop de risques et fais attention à la circulation !





Astuce:

Tu n'oses pas vraiment ?
Appelle tes amis. Ensemble,
lancez-vous des défis !

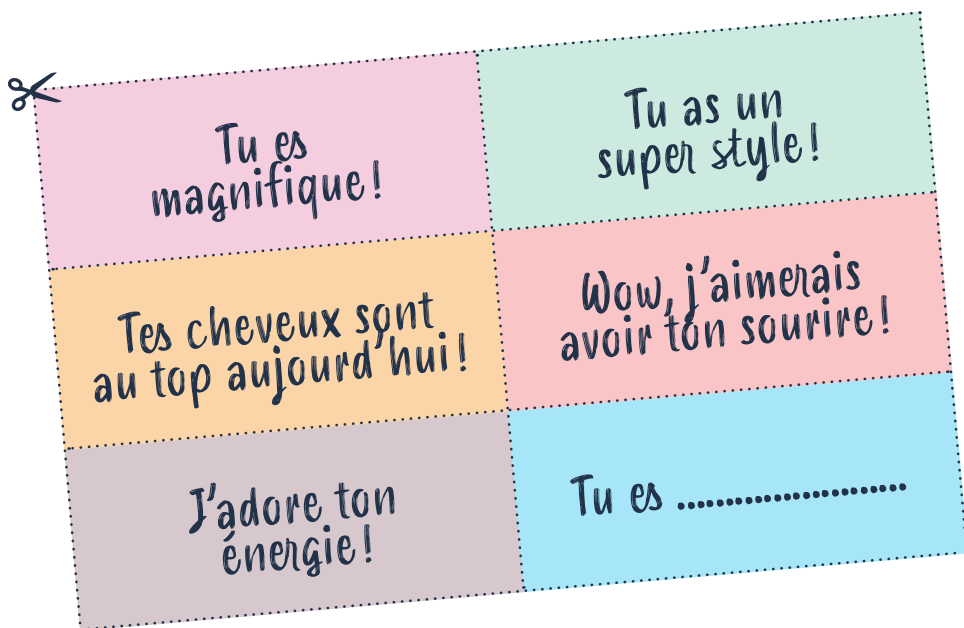
Bon à savoir:

Une **activité physique** suffisante **au grand air** aide à **dormir sainement et profondément** et diminue la fatigue durant la journée.

Exercice express 10

Distribution de compliments

Comment faire : recevoir des compliments fait plaisir, en distribuer aussi. À toi de jouer : découpe des bons à compliments, enfile tes baskets et va les distribuer à des gens de ton entourage.



Tu es canon.

J'adore ton humour.

Tu es une
personne formidable.

Tu es super.

Astuce :

Un petit défi ? Inclus dans tes trajets au moins trois étages d'escaliers à monter en courant ou en sautillant.

Bon à savoir :

Courir est considéré comme une activité à intensité soutenue. Une intensité soutenue signifie que tu transpires au moins un peu, que ta respiration s'accélère et que tu peux échanger que de brèves paroles.

Exercice express 11



Comment faire :

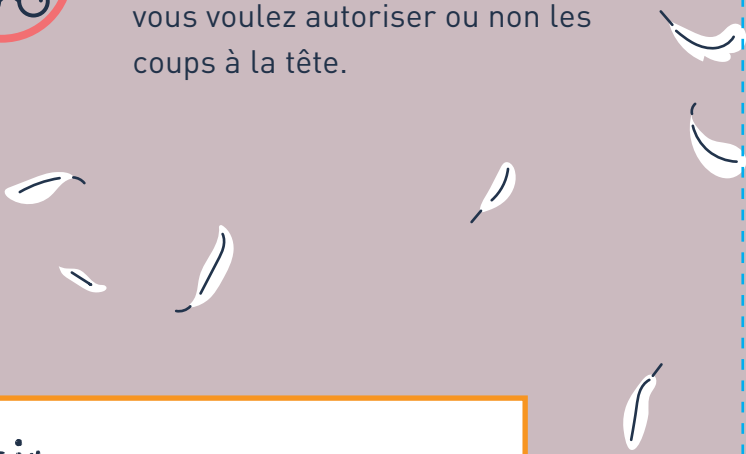
c'est l'heure d'une bataille de polochons ! Avant de lancer les hostilités, une personne cache tous les oreillers de la maison. Il faudra en trouver au minimum un pour pouvoir attaquer et te défendre.



Astuce:



Pour éviter les blessures, on retire lunettes, montres et bijoux avant de jouer. Mettez-vous aussi d'accord si vous voulez autoriser ou non les coups à la tête.

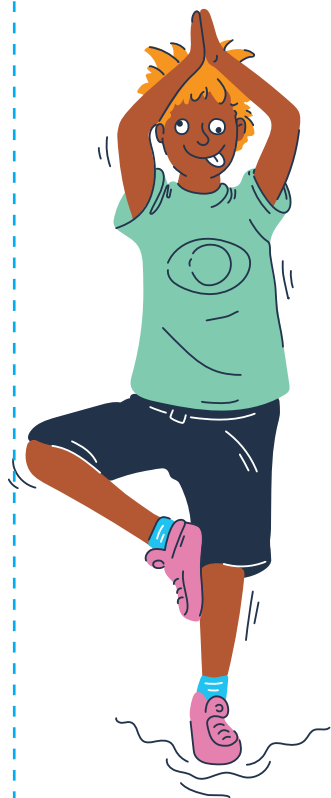


Bon à savoir:

Activité physique ne rime pas forcément avec sport. Même les jeux comme un chat perché, un cache-cache ou même une bataille de polochons apportent déjà beaucoup.

Exercice express 12

Renversant!



Comment faire : trouve un ou une partenaire : placez-vous sur une jambe et essayez mutuellement de vous faire perdre l'équilibre. Grimaces, bruitages ou gestes : tout est permis (sauf le contact). Niveau supérieur : donnez-vous la main et essayez de vous déstabiliser en poussant ou en tirant.



Endurance | Force | **Équilibre**



Astuce:

Personne sous la main ? Debout en équilibre sur une jambe, essaie de fermer les yeux. Pas si facile ! Pour commencer, ferme déjà un seul oeil.

Bon à savoir:

La position debout sur une jambe te fait travailler l'équilibre et sollicite les muscles de la jambe. **Il est recommandé aux enfants et aux adolescents de varier autant que possible les activités physiques pour un développement optimal.** Il faut notamment combiner des exercices pour stimuler le système cardiovasculaire, renforcer les muscles et les os, et améliorer l'adresse et la mobilité.

Exercice express 13

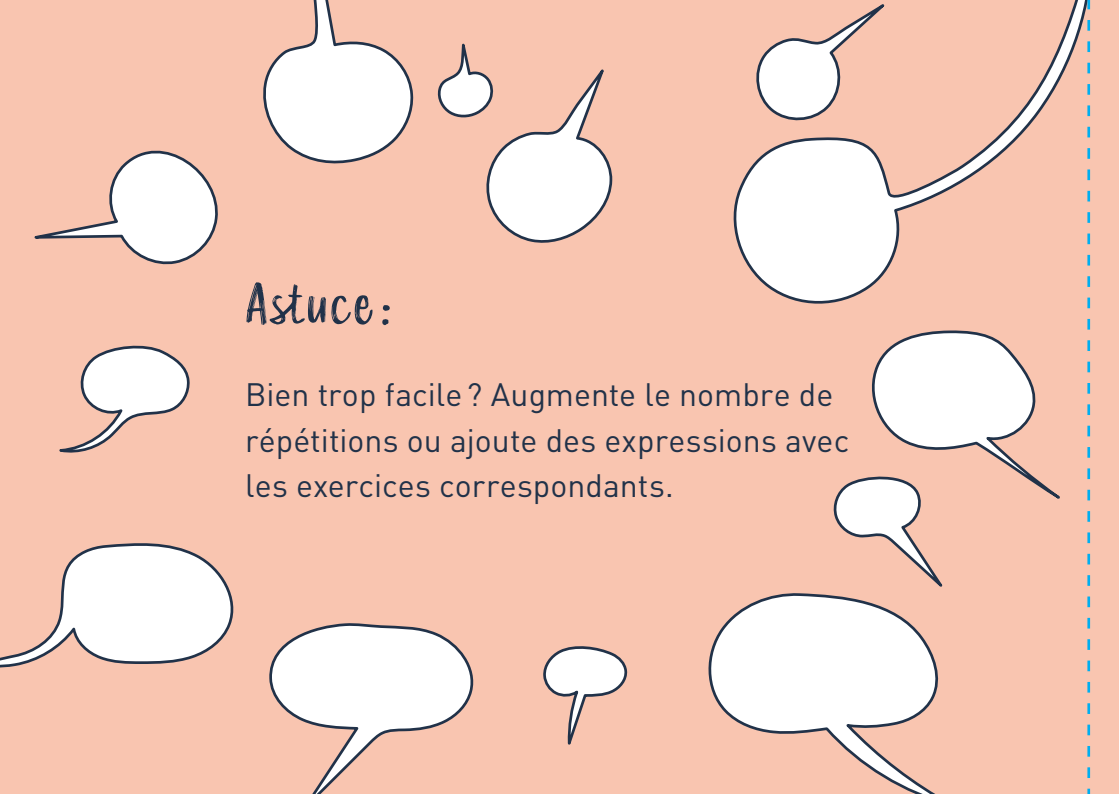
Échanges sportifs

Comment faire : vous avez plein de choses à vous raconter ? Nickel : identifie avec des amis trois expressions qui reviennent vraiment souvent. Chaque fois que l'un ou l'une d'entre vous utilise une de ces expressions, faites le mouvement correspondant.

Avec
3 sauts

Avec
5 cercles avec les bras

Avec
tu fais 2 squats

The page is decorated with several white speech bubbles of various shapes and sizes, some with long tails, scattered across the orange background. A vertical dashed blue line runs along the right edge of the page.

Astuce :

Bien trop facile ? Augmente le nombre de répétitions ou ajoute des expressions avec les exercices correspondants.

Bon à savoir :

Bouger stimule la capacité d'apprentissage, la concentration et la mémoire. Si tes notes augmentent soudainement, il y a peut-être un lien...

Exercice express 14

Ton portable est ton coach fitness

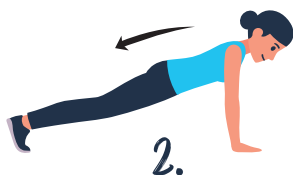
Comment faire : chaque fois que tu consultes ton smart-phone, fais un burpee. Pas la peine de chercher le mot sur Google, voilà un petit topo :



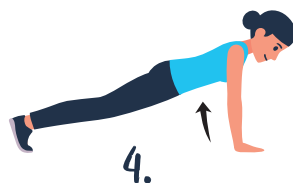
Debout, les pieds à largeur de hanches, accroupis-toi et pose les mains devant les pieds, écartées à la largeur des épaules.

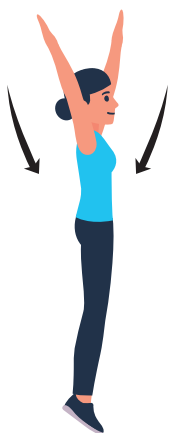


Projette les pieds en arrière pour passer en planche et fais une pompe.



D'un bond, replace les pieds vers l'avant pour revenir en position accroupie. Termine par un saut pour te remettre debout.





Astuce:

C'est encore un peu trop difficile ? Opte pour une variante un peu plus facile : enchaîne squat et jumping jack.

Bon à savoir:

Essaie de faire **au moins 3 jours par semaine des exercices intégrant de la course**, des sauts et des bonds. Tu renforceras ainsi tes os durablement.

Exercice express 15

Lance une battle d'équilibre

Comment faire : un muret, un poteau, une rambarde ou autre : avec tes potes, trouvez différents obstacles dans votre quartier et défiez-vous. C'est à celui ou celle qui tiendra le plus longtemps dessus en équilibre. Attention : ne prenez pas le risque de tomber de haut.





Astuce:

Avec ta bande, créez votre propre parkour, à étendre selon vos envies. Des vidéos et conseils sont disponibles en allemand sur : **gorilla.ch/action/parkour**



Bon à savoir:

Travailler régulièrement son équilibre est indispensable pour apprendre rapidement de nouveaux mouvements.



Exercice express 16

Fais une pause, prends la pose!

Comment faire : demande-toi comment tu te sens et réfléchis à la façon de représenter ce sentiment en version figée. Et aussi, quelle posture corporelle peux-tu prendre pour exprimer ton sentiment ? Essaie d'autres poses pour différents sentiments qui te sont familiers : joie, tristesse, courage, réflexion, anticipation ...

Astuce :

Invite quelques amis et faites l'exercice ensemble sous la forme du jeu des statues musicales. Passez vos musiques préférées et dès que quelqu'un met la musique sur « pause », figez-vous sur votre pose-sentiment. Pouvez-vous deviner comment vont les autres ?



Bon à savoir :

L'activité physique a des effets positifs sur ta santé psychosociale. En d'autres termes : elle permet de réduire les symptômes dépressifs, l'anxiété et le stress.



Exercice express 17

Check freestyle, édition spéciale

Comment faire : comment vous saluez-vous entre potes ? Poignée de main, accolade, fist bump ? Il y a plein d'autres options ! Inventez ensemble votre propre rituel pour vous saluer. Plus la chorégraphie est longue, mieux c'est. Voici quelques idées, combinables à volonté :

- ☐ Un saut pour se toucher les épaules dans les airs
- ☐ High fives vers l'avant, l'arrière, le haut, le bas, la gauche, la droite, etc.
- ☐ Shuffle ou autres figures de danse
- ☐ Foot shake du pied gauche puis du pied droit
- ☐ Rotations ou figures acrobatiques à deux
- ☐ ...

Astuce :

Et si vous trouviez un salut spécial avec chaque personne de ta classe, profs compris ? L'exemple d'une classe américaine :

youtube.com/watch?v=l0jgcyfC2r8



Bon à savoir :

Il est recommandé, en cas de position assise prolongée, de faire régulièrement des pauses pour se lever et bouger. Profitez des pauses entre les cours ou lors des parties de gaming pour peaufiner votre poignée de main.

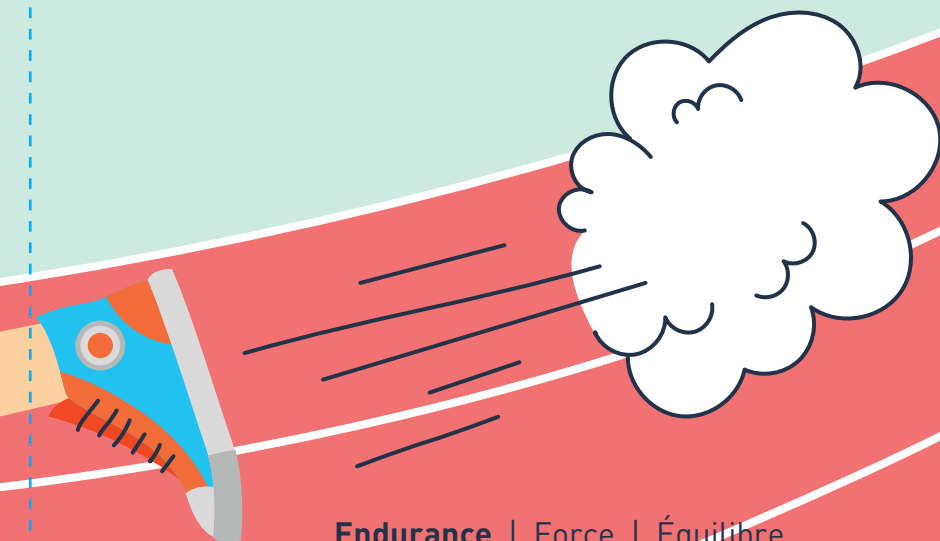
Exercice express 18

Détermine ta vitesse maximale

Comment faire : quelle est ta vitesse de pointe ? Découvre-la !
Trouve une piste en tartan de 100 m et place des repères à 30 et à 50 mètres. C'est la zone où tu devrais atteindre ta vitesse maximale. Cours aussi vite que possible et chronomètre uniquement entre les deux repères.

Utilise la formule suivante pour calculer ta vitesse de pointe en km/h :

$(20 \text{ m} / \text{« ton temps » en secondes}) \times 3,6$





Astuce :

Il est indispensable de bien s'échauffer avant de sprinter. Cours d'abord quelques tours, jusqu'à transpirer légèrement.

Bon à savoir :

La course est une activité à intensité soutenue. Tu devrais intégrer ce type **d'activité physique soutenue, y compris pour renforcer les muscles et les os, au moins 3 jours par semaine.**

Exercice express 19

Laissez-moi vous aider !

Comment faire : le chien de ta voisine aboie encore ?
Passe-lui une laisse et fais plusieurs tours du pâté de maison avec lui.

Ainsi, vous pourrez sortir tous les deux et ta voisine pourra tranquillement secouer la couverture du chien et passer l'aspirateur.



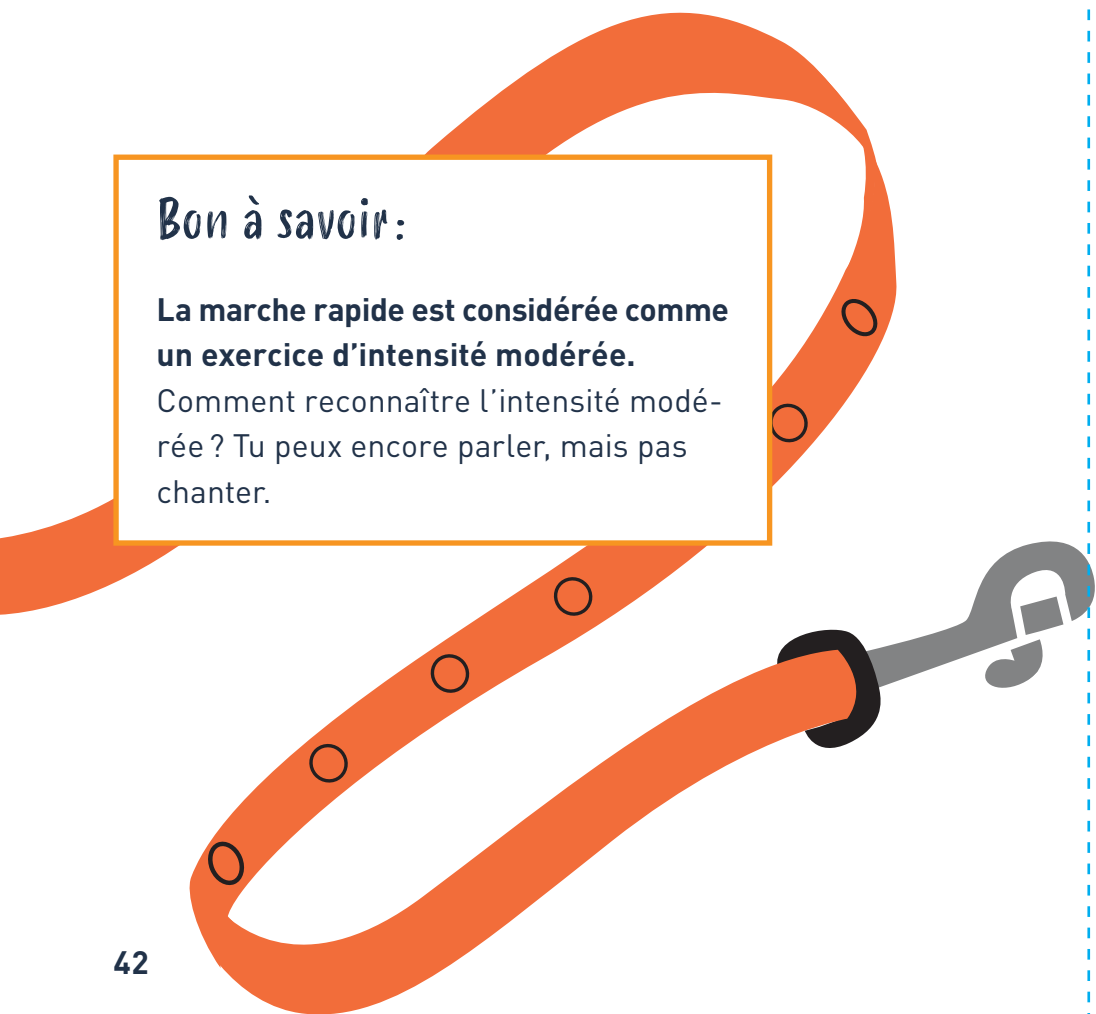
Astuce:

Ta voisine n'a pas de chien ? Alors, promenez-vous ensemble : elle voulait justement prendre l'air.

Bon à savoir:

La marche rapide est considérée comme un exercice d'intensité modérée.

Comment reconnaître l'intensité modérée ? Tu peux encore parler, mais pas chanter.



Trucs et Astuce :s

Crée ton propre exercice express!

Note tes idées :

Astuce:s pour persévérer :

1. Trouve le bon sport

Ne considère pas le sport uniquement comme un moyen d'arriver à une fin. Bien choisi, il viendra enrichir tes loisirs. Trouve des activités qui t'apportent réellement du plaisir.

2. Commence doucement

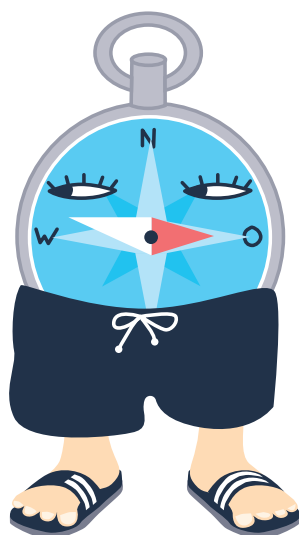
Vises les étoiles. Mais prévois des étapes réalistes le long de la voie lactée. Les petites réussites boostent la motivation. Si tu te fixes d'emblée des objectifs trop élevés, tu risques d'abandonner par frustration.

3. Ensemble on va plus loin

Pratiquer une activité physique en groupe permet de faire bien plus que de l'exercice. Tu noues de nouvelles amitiés, tu fêtes les réussites avec les autres et partages tes défis. Sans oublier qu'on se motive mieux en équipe.

4. Fais ton truc
Évite de te comparer aux autres, qu'il s'agisse de tes amis ou des réseaux sociaux. Ce sont tes objectifs et tes progrès personnels qui comptent. Car tu es unique, et très bien comme tu es.

5. Transpire pour le meilleur
Défoule-toi régulièrement à ton niveau de forme. N'oublie pas : transpirer rime avec santé et beauté ! L'activation de la circulation sanguine est bonne pour la peau. Et les « hormones du bonheur » secrétées ont un effet euphorisant.



Bon à savoir :

Recommandations pour les enfants et les adolescents

Bouger a des effets favorables sur la condition physique, renforce les os et le système immunitaire, est bénéfique pour le mental et aide à prévenir les maladies chroniques. Afin de bien tirer profit d'un style de vie actif, voici les recommandations nationales concernant l'activité physique pour les enfants et les adolescents :

Chaque mouvement compte.

Toute activité physique est bénéfique pour la santé, même si on n'atteint pas les objectifs fixés dans les recommandations. Le principal est de bouger. **Cela implique aussi de réduire le temps passé assis, de diminuer le temps d'écran passif et de se lever régulièrement.** Donc : il vaut mieux choisir un jeu actif et bouger avec des amis. Passer quelques minutes à danser ou à sauter apportent déjà beaucoup.



Limiter les moments passés en position assise prolongée et les interrompre régulièrement.

S'asseoir moins et bouger plus

Les enfants et les adolescents devraient pratiquer au moins 60 minutes (1 heure) par jour en moyenne d'activité physique d'intensité modérée à soutenue axée sur l'endurance et ce, tout au long de la semaine, le plus étant le mieux. Au moins trois jours par semaine, il convient d'intégrer de l'activité physique d'intensité soutenue, y compris pour renforcer les muscles et les os (p.ex. jogging, course dans tous les sens, corde à sauter, vélo ou VTT à vitesse rapide, natation à rythme intense, jeux avec un ballon, danse).

Le secret : la variété

La pratique d'activités physiques et sportives variées est cruciale pour le bon développement des enfants et des adolescents. Il est donc conseillé de faire plusieurs fois par semaine des activités qui stimulent le système cardiovasculaire (p.ex. jogging, natation), renforcent les muscles (escalade, musculation), consolident les os (sautillements, sauts) et améliorent l'adresse (jeu) et la mobilité (étirements).

Tout est possible !

Pendant les cours de sport, en club, en jouant dehors, à la maison en famille ou durant le temps libre avec les amis : les occasions d'atteindre les objectifs des recommandations ne manquent pas. Si on les exploite au maximum et combine différentes activités, il est facile de faire la quantité d'activité physique recommandée en s'amusant.

Autres recommandations

Mais oui, **les petits enfants** peuvent aussi faire des exercices express en s'amusant. Scanne le code QR pour les découvrir.



hepa.ch/moinsde5



Le sérieux prend le pas à l'âge **adulte** ? Mais pas du tout ! C'est là que l'on commence vraiment à s'amuser. Par exemple, avec ces exercices express pour le quotidien.



hepa.ch/18a64



Vieillir est difficile. Mais rester actif est facile. Voici quelques **exercices express pour les personnes âgées** (de 65 ans et plus).



hepa.ch/plusde65



Impressum

Éditeur : Office fédéral de la santé publique OFSP

Partenaires :

Réseau santé et activité physique Suisse hepa.ch

Office fédéral du sport OFSPO

Promotion Santé Suisse

Bureau de prévention des accidents BPA

Conception : in flagranti ag

Date de publication : août 2023

Commandes : publicationsfederales.ch

Numéro de commande : 316.313.f

Téléchargement sur hepa.ch/recommandations

Cette publication est également disponible en allemand et en italien.



Tu as déjà fait tous les exercices ?
Bravo ! Tu trouveras plus d'informations sur les recommandations suisses en matière d'activité physique à l'adresse :
hepa.ch/recommandations

