

Jacques a dit: bouge!

Je bouge, tu te sens bien, nous nous amusons... Les conseils d'une spécialiste en fitness, maman de trois enfants. Kristin Aubort

L'avis de Patricia Ney, certifiée Fitness Training Instructor et Personal Trainer FISAF

«Le mouvement, c'est la santé! De même qu'une alimentation équilibrée. Bouger est essentiel pour l'équilibre physique et psychique de l'enfant: outre la prévention de l'obésité et des maladies cardio-vasculaires en particulier, il va ainsi évacuer les tensions accumulées entre scolarité et activités extrascolaire. La pratique d'un sport lui apprend par ailleurs à respecter les consignes, à développer ses capacités d'apprentissage et de concentration, à s'intégrer à un groupe, à se donner des objectifs ou encore à vivre pleinement le présent.

Du plaisir, rien que du plaisir

Un enfant en surpoids a tendance à se renfermer, à retenir ses mouvements: il faut l'aider et lui montrer qu'il peut y arriver. Dans tous les cas, encourager un enfant, le féliciter pour l'effort accompli, est essentiel au développement de l'estime de soi. C'est aux parents de stimuler les enfants pour qu'ils bougent, sinon ils ne le feront pas mais obliger un enfant à le faire va l'en dégoûter. Ce qui me paraît essentiel, c'est de l'inciter à bouger par le jeu... et de jouer avec lui. Les idées ne manquent pas. En balade, on va par exemple se repérer à la boussole, observer des insectes à la loupe, préparer un herbier, dessiner ce que l'on entend, faire un collage avec des feuilles mortes... Ces beaux moments de partage font du bien à tous!»



La marche

Marcher... Rien de plus banal puisque c'est notre mode de locomotion naturel. En moyenne à 4 ou 5 km/h. Partout! Quant aux bienfaits de la marche au quotidien, ils ne se comptent plus: bien-être physique et psychique, amélioration du souffle, de l'ossature, de l'équilibre et du sommeil, régulation du poids, renforcement de la musculature, prévention des maladies cardio-vasculaires...

Pour qui? Tous, dès que l'enfant a appris à marcher. En fonction des possibilités physiques de chacun, du terrain, de la météo, cela va de soi.

La technique Un pas après l'autre, à son rythme et progressivement. Les épaules détendues, tête et dos droits, la respiration libre.

Le matériel Vêtements et chaussures confortables de saison (baskets, chaussures de marche...), chapeau, lunettes et crème solaires, de l'eau, un en-cas...

Le conseil du coach sportif En famille, en particulier avec des enfants en bas âge ou des ados, avancez sans forcer la cadence et prévoyez quelques activités le long du trajet (exercices sportifs, sentiers didactiques, créativité, herbier, observations, jeux, pique-nique...): plaisir garanti!

Bons plans pour l'été Idées balades et compétitions sportives: www.wanderland.ch et l'appli SuisseMobile www.myswitzerland.com; www.swisswalking.org