

## 6 façons pratiques de vous donner du temps pour bouger au quotidien

*Donnez-vous du temps pour bouger, c'est de prendre le temps de faire de l'activité physique peu importe où, quand et comme bon vous semble.*

Bien que la situation de chacun diffère, faire de la place dans son horaire surchargé pour de courtes pauses actives aide les gens à se surpasser en améliorant le moral, les niveaux d'énergie, la créativité, la concentration, la productivité et plus encore!

### Voici 6 conseils pratiques pour vous aider à vous donner du temps pour bouger :



#### **1** Transformez votre routine quotidienne en une série de gestes actifs :

Trouvez des occasions pour bouger pendant que vous travaillez, étudiez, faites du bénévolat, prenez part à des activités d'autosoins, partez faire les courses ou tout simplement pendant que vous attendez en ligne. Participez à des réunions et à des appels en vous déplaçant, faites quelques flexions des jambes pendant que vous brossez les dents, faites une petite pause pendant que vous videz le lave-vaisselle pour danser, étirez-vous lorsque vous attendez en ligne ou devant l'ascenseur, ou bien faites des fentes en allant vers votre véhicule.



#### **2** Utilisez le transport actif :

Si possible, marchez ou prenez votre vélo pour vous rendre au travail, à l'école ou au magasin, même si ce n'est que pour une partie du trajet. Vous utilisez les transports en commun? Descendez un ou deux arrêts plus tôt ou priorisez les escaliers aux escaliers roulants dans les stations. En voiture? Garez-vous plus loin de votre destination. Vous travaillez à la maison? Faites une promenade ou un tour de vélo avant et après le travail pour simuler un trajet.



#### **3** Faites de l'exercice pour faire le plein d'énergie :

Ne considérez pas l'activité physique comme une corvée, mais plutôt comme une façon de faire le plein d'énergie. Parfois, nous ne bougeons pas parce que nous sommes fatigués, mais les recherches démontrent que l'activité physique peut être exactement ce dont nous avons besoin!



#### **4** Programmez des rappels de pause active :

Programmez des rappels sur votre téléphone, votre ordinateur ou votre tablette. Considérez vos pauses actives comme des réunions, des rendez-vous ou toute autre obligation, et planifiez des blocs de temps sur votre calendrier afin de vous y tenir.



#### **5** Gardez l'équipement pour faire de l'exercice à portée de main :

Faites en sorte que l'équipement d'entraînement, comme un ruban élastique, des haltères ou une corde à danser, est accessible pour des entraînements rapides. Ou bien rangez tout simplement une paire d'espadrilles sous votre bureau ou dans votre véhicule.



#### **6** Séances de jeux actifs :

Jouez à des jeux interactifs qui requièrent du mouvement avec votre famille. Jouer à la tague ou à la marelle avec vos enfants ou jouer à la balle avec votre animal de compagnie peuvent être des activités physiques qui font bouger tout le monde!



**PARTICIPACTION**

**Suivez  
@ParticipACTIONf sur  
les réseaux sociaux pour  
plus de conseils actifs!**