



Vive les vacances actives !

Nos enfants consacrent 25 % de leur temps aux vacances. Belle occasion de pratiquer une activité physique !

Malgré cela, une étude récente* met en avant une **augmentation du temps passé devant les écrans pendant les vacances, au détriment de la pratique physique.**

L'Onaps rappelle qu'**au moins 1 heure d'activités physiques dynamiques par jour est recommandée pour les jeunes** et qu'une durée supérieure apportera des bienfaits supplémentaires sur la santé. Les vacances scolaires sont une réelle **opportunité de découvrir de nouvelles activités entre amis ou en famille.**

Nager, faire du vélo à la campagne ou de la marche en montagne, jouer au ballon ou faire du saut à la corde dans des parcs, faire du skate ou des rollers, aider papa ou maman au jardin ou à bricoler...

À chaque enfant son activité physique !

** Olds et al. BMC Public Health 2019, 19(Suppl 2):450*