



on a la pêche

à  
à pied  
c'est mieux!

on va à pied à l'école!

# les jeunes ont **besoin de bouger** au minimum **1 heure** par jour !

Marcher, courir, sauter, jouer avec leurs copains et copines favorise chez les enfants le développement physique, la concentration et le bien-être.

Le mouvement régulier est efficace contre le surpoids et les effets de la sédentarisation.

Aller à pied à l'école\* ou vers d'autres activités éveille les enfants et les aide à devenir plus rapidement autonomes et gagner ainsi en confiance.

à  
à pied  
c'est mieux!

on va  
à pied à l'école!



4 x 15 minutes  
et c'est déjà fait!

\* Les plus jeunes peuvent être accompagnés par un adulte. Les parents peuvent aussi se grouper et organiser un **pédibus** dans leur quartier ou leur village : [www.rpn.ch/pedibus](http://www.rpn.ch/pedibus)