

GUIDE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE CANADIEN POUR LES ENFANTS

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, C'EST AMUSANT!

- À la maison • À l'école • Au jeu • À l'intérieur ou à l'extérieur
- Sur le chemin de l'école • En famille et avec les amis

Faire de l'activité physique chaque jour, c'est amusant et bon pour la santé. En aidant les enfants à intégrer l'activité physique à leur vie de tous les jours, on crée chez eux une habitude qu'ils conserveront par la suite.



PASSONS À L'ACTION

À l'intention des parents, des enseignants, des médecins et des dirigeants communautaires



Recommandations pour accroître l'activité physique chez les enfants.

Ce guide aidera les enfants :

- à **AUGMENTER** d'au moins 30 minutes par jour le temps consacré à l'activité physique (voir le tableau suivant)
- à **DIMINUER** d'au moins 30 minutes le temps consacré chaque jour aux activités passives telles que regarder la télévision, naviguer sur Internet, s'adonner à des jeux vidéo et à des jeux électroniques (voir le tableau suivant)

Augmentez les périodes d'activité physique, tout au long de la journée, par bloc d'au moins 5 à 10 minutes

AUGMENTATION quotidienne du nombre de minutes consacrées à des exercices modérés*

AUGMENTATION quotidienne du nombre de minutes consacrées à des exercices vigoureux**

Total du temps supplémentaire quotidien consacré à l'activité physique (Minutes)

Réduction totale du temps d'inactivité (Minutes)

1^{er} mois

Au moins 20

+

10

=

30

30

2^e mois

Au moins 30

+

15

=

45

45

3^e mois

Au moins 40

+

20

=

60

60

4^e mois

Au moins 50

+

25

=

75

75

5^e mois

Au moins 60

+

30

=

90

90

* Exercices modérés :

- marche vive
- natation
- patinage
- jeux d'extérieur
- bicyclette

** Exercices vigoureux :

- course
- soccer

Félicitations! Une personne physiquement active manifeste de saines habitudes de vie.



Endurance souplesse et force

Contribuent à un corps en santé

Faire trois types d'exercices pour avoir la meilleure forme physique possible :

1. Les exercices **d'endurance** comme la course, le saut et la natation, fortifient le cœur et les poumons.
2. Les exercices **d'assouplissement**, comme les mouvements de gymnastique et la danse, encouragent les enfants à se pencher et à bien s'étirer.
3. Les exercices d'accroissement de la **force**, comme l'escalade et le balancement en suspension, sont bons pour les os et les muscles.



Bienfaits de l'activité physique régulière

- ☞ Renforce les os et les muscles
- ☞ Conserve la souplesse
- ☞ Permet de maintenir un poids santé
- ☞ Procure une bonne posture et de l'équilibre
- ☞ Améliore la condition physique
- ☞ Se faire des amis
- ☞ Fortifie le cœur
- ☞ Augmente l'estime de soi
- ☞ Contribue à la détente
- ☞ Ne nuit pas au rendement scolaire
- ☞ Assure une croissance et un développement sains



Voici des activités à faire avec les enfants

- Empruntez les escaliers et non l'ascenseur
- Faites une promenade après le souper et transformez-la en aventure
- Jouez à la balle, au hockey, au soccer ou allez à la piscine
- Partez à bicyclette ou en trottinette
- Raclez les feuilles, pelletez la neige ou transportez les épiceries ensemble
- Glissez en toboggan, faites du ski ou un bonhomme de neige
- Organisez des jeux avec les voisins pour encourager les jeunes à devenir actifs
- Dancez, dansez et dansez encore
- Laissez l'auto à la maison à l'occasion de petites sorties
- Faites toutes sortes de jeux
- Emmenez les enfants jouer dehors
- Désignez des journées avec vos voisins où tous les enfants marchent jusqu'à l'école



Soyez actifs, prudents et en santé

Pour en savoir plus :
composez le **1 888 334-4764** ou visitez
le site internet : www.santecanada.ca/guideap
Veuillez utiliser ce guide avec d'autres
ressources complémentaires.

Un corps dynamique a besoin d'énergie.
Consultez *Le guide alimentaire canadien pour manger sainement*



*Le guide
alimentaire*
CANADIEN
POUR MANGER SAINEMENT

www.santecanada.ca/guidealimentaire



Canada

