

GUIDE FAMILIAL D'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LES ENFANTS DU Canada (de 6 à 9 ans)

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, C'EST AMUSANT!

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

Faire de l'activité physique tous les jours, c'est amusant. Mieux encore, c'est excellent pour la santé! Lorsqu'on encourage les enfants à intégrer l'activité physique à leur routine quotidienne, on les encourage à adopter de bonnes habitudes qu'ils conserveront toute leur vie.



Pour partir du bon pied

Ce guide s'adresse à toutes les personnes qui partagent leur vie avec des enfants : les parents, les tuteurs, les gardiennes, les grands-parents, les parents adoptifs et autres.

Élever des enfants en santé

Plus de la moitié des enfants canadiens ne sont pas assez actifs pour grandir et se développer comme il faut, une situation qui inquiète grandement les professionnels de la santé. Ces derniers sont d'avis qu'il faut sensibiliser davantage les enfants aux bienfaits de l'activité physique, tout en les encourageant à devenir plus actifs.

En outre, diverses études révèlent que la sédentarité nuit à la santé et favorise grandement l'embonpoint et l'obésité. Entre 1981 et 1996 par exemple, la prévalence de l'obésité a triplé chez les filles et les garçons de 7 à 13 ans.

Un partenariat axé sur la santé

Santé Canada, la Société canadienne de physiologie de l'exercice, ainsi que des partenaires provinciaux et divers organismes voués au bien-être des enfants et des jeunes ont collaboré en vue de produire une série de guides. Ces guides visent tous à lancer les enfants sur la voie d'une vie active.

Ces guides ont été conçus pour aider les parents et leurs enfants à mieux saisir l'importance de l'activité physique et tous ses effets sur le corps.

Il s'agit des documents suivants :

- le présent Guide, qui s'adresse aux parents et aux tuteurs
- la revue *Un, deux, trois, partez!* destinée aux enfants
- le *Guide pédagogique d'activité physique pour les enfants du Canada*

Tout ce matériel a été conçu pour encourager les enfants de 6 à 9 ans à devenir plus actifs. Une série de documents parallèles a également été produite à l'intention des jeunes de 10 à 14 ans.

Votre appui à la maison est essentiel au succès de ce programme.

Voilà pourquoi nous encourageons les parents, les tuteurs, les gardiens, les enseignants, les travailleurs de la santé et les dirigeants communautaires à combiner leurs efforts en vue de motiver tous les enfants à devenir plus actifs.

Comment y arriver? Une bonne façon de commencer, c'est de discuter avec vos enfants de l'importance de l'activité physique, de ses bienfaits pour la santé et des mesures à prendre pour devenir plus actifs au quotidien.

Agir tout de suite, c'est réduire les risques

De nos jours, la plupart des enfants connaissent *Le guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Ils sont très conscients que la cigarette est dommageable pour la santé et ils s'intéressent beaucoup à l'environnement. Il est grand temps qu'ils s'intéressent à l'activité physique. Leur santé en dépend.

Notre objectif : Trouver des façons de faire bouger davantage tous les enfants du pays.

PASSONS À L'ACTION

Ce mot d'ordre est lancé aux parents, aux enseignants, aux médecins et aux dirigeants communautaires.

Recommandations pour augmenter la pratique des activités physiques chez les enfants

1. **Augmenter** de 30 minutes par jour le temps consacré à l'activité physique.
2. **Réduire** de 30 minutes par jour le temps consacré à des activités passives comme regarder la télé, naviguer sur Internet ou jouer à des jeux vidéo ou d'ordinateur.

Cette hausse de l'activité physique devrait inclure :

* Des exercices modérés tels que marcher vite, patiner, faire du vélo, nager ou jouer à l'extérieur.

** Des exercices vigoureux tels que courir ou jouer au soccer.

Ce tableau vous explique comment faire.

Augmentez les périodes d'activité physique, tout au long de la journée, par blocs 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

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

Note : Les enfants qui sont déjà très actifs doivent tenir compte de tous leurs exercices modérés et vigoureux pendant quelques jours. Ils peuvent calculer le nombre total de minutes consacrées à l'activité physique, puis progresser graduellement pour atteindre l'objectif final de 90 minutes par jour.

OBJECTIF

L'objectif consiste à augmenter, chaque mois, le taux d'activité physique des enfants jusqu'à ce qu'ils soient actifs 90 minutes ou plus par jour. Célébrez avec enthousiasme chaque étape franchie et félicitez souvent les enfants. Vous pouvez afficher un tableau sur le frigo ou le babillard pour noter le progrès accompli. N'hésitez pas à discuter de vos buts et projets autour de la table ou quand la famille entière s'adonne à une activité.

Cet objectif est tout à fait réalisable. Il suffit d'intégrer l'activité physique au quotidien de votre famille et d'en faire un mode de vie.

L'activité physique, une source de plaisir pour toute la famille

L'activité physique peut devenir une source de plaisir pour vos enfants et vous. Évidemment, si vos enfants se montrent totalement inintéressés à devenir plus actifs, la pente sera longue. Par contre, il y a plein de choses à faire pour leur faire changer d'avis et adopter des comportements plus sains.

Nous savons combien les enfants aiment les ordinateurs, les jeux vidéo et la télévision. Pourtant, même si ces loisirs peuvent s'avérer éducatifs et stimulants au plan intellectuel, le bien-être physique et la saine croissance des enfants passent nécessairement par l'activité physique.

Pour élever des enfants en santé, il faut investir dans l'activité physique.

Il va de soi qu'il faut encourager les enfants à faire du sport. Mais puisque ces derniers ne sont pas tous compétitifs, il faut aussi leur expliquer qu'il existe d'autres moyens d'être actifs, comme se rendre à pied à l'école, faire des petits travaux autour de la maison, faire du vélo ou de la marche et autres. L'essentiel, c'est de bouger.

Dans un contexte familial, vous êtes bien placés pour aider vos enfants à devenir plus actifs en adoptant quelques règles de base en ce sens. Encouragez vos enfants à jouer dehors et donnez le bon exemple en devenant plus actifs vous aussi. En règle générale, quand les parents sont actifs, les enfants le sont aussi. Mais ces habitudes se prennent en bas âge, puisque des enfants inactifs tendent à devenir des adultes inactifs. Une bonne façon d'encourager les enfants à être plus actifs, c'est de leur offrir des récompenses. Vous pouvez permettre à un enfant de passer un certain temps devant la télévision ou à l'ordinateur après une période très active, par exemple. Mieux encore, vous pouvez lui proposer d'autres passe-temps actifs qui l'intéresseront particulièrement. Cette démarche s'est avérée très efficace!

Si vos enfants ne sont pas assez actifs, n'hésitez pas à discuter de la situation avec les conseillers sportifs de votre centre de loisirs communautaire, avec les profs d'éducation physique de l'école ou avec votre médecin de famille. Ces personnes sont bien placées pour vous refiler quelques trucs.

Un mode de vie actif aide votre enfant à :

- Renforcer ses os et ses muscles
- Rester souple
- Conserver un poids-santé
- Avoir une bonne posture et un bon équilibre
- Améliorer sa forme physique
- Renforcer son cœur
- Accroître son estime de soi corporelle
- Relaxer davantage
- Grandir et se développer comme il faut
- Se faire de nouveaux amis

Quelques conseils pour modifier les comportements

La recherche révèle que les cinq étapes suivantes s'avèrent fort efficaces pour aider les enfants à modifier leurs comportements et à devenir plus actifs.

- 1 Sensibilisez vos enfants :** Encouragez-les à participer au processus. Ces derniers seront beaucoup plus motivés s'ils ont leur mot à dire dans les décisions qui se prennent. Vous devez les aider à comprendre dans quelle mesure ils sont actifs ou inactifs. Cette démarche s'avère essentielle pour accéder à la seconde étape.
- 2 Établissez des buts avec vos enfants :** Les enfants sont plus conscients du progrès accompli lorsqu'ils se fixent des objectifs concrets. À la maison, il est facile d'établir un objectif que la famille entière peut atteindre. Encouragez vos enfants à prendre leur temps et à franchir une étape à la fois. Déployez les efforts nécessaires pour atteindre le but, vérifiez ce qui fonctionne bien ou moins bien, faites les ajustements qui s'imposent et recommencez au besoin.
- 3 Dialoguez avec vos enfants et célébrez leurs réussites :** Il est bon de jaser avec vos enfants des étapes franchies pour devenir chaque jour plus actifs, de les féliciter et de récompenser chaque petite victoire.
- 4 Assurez-vous que vos enfants approuvent le plan établi :** Parlez souvent, en famille, des objectifs fixés pour devenir plus actifs et encouragez tous les membres de la famille à respecter leurs engagements.
- 5 Récompensez vos enfants et soulignez tous les changements positifs :** Il est bon de renforcer les nouveaux comportements et de souligner les réussites grâce aux récompenses et aux témoignages de reconnaissance.

Explorez avec votre enfant la section du magazine intitulée *L'activité physique, c'est amusant*.

Collez un exemplaire du *Tableau d'activités* sur le frigo. Aidez votre enfant à se fixer un objectif réaliste. Tenez compte du progrès accompli à l'aide des collants et assurez-vous de récompenser l'enfant pour tous ses efforts.

Continuez de lire ce Guide, vous découvrirez ce que d'autres familles ont choisi de faire pour inciter leurs enfants à devenir plus actifs.

Voici quelques conseils pour encourager vos enfants à devenir plus actifs...

- Expliquez-leur que l'activité physique est une composante essentielle de la santé.
- Lisez le magazine *Un, deux trois, partez!* avec eux et discutez-en ensemble.
- Encouragez-les à découvrir de nouvelles activités et à faire preuve de patience s'ils ne réussissent pas du premier coup.
- Demandez-leur quelles activités physiques leur plaisent le plus.
- Intégrez l'activité physique à leur quotidien.
- Donnez l'exemple en devenant vous-mêmes plus actifs.
- Faites de l'exercice avec vos enfants.
- Collez le *Tableau d'activités* sur le frigo et encouragez vos enfants à utiliser les collants pour montrer combien ils ont été actifs pendant la journée.
- Félicitez-les quand ils ont été actifs car la confiance en soi est un puissant moteur de réussite.
- Incitez-les à faire du sport et à être plus actifs à l'école et dans leur milieu.
- Inscrivez-les à des activités physiques communautaires.
- Quand vos enfants vous demandent de les emmener quelque part en auto, encouragez-les plutôt à s'y rendre en marchant, en courant ou en faisant du vélo.



Voici quelques conseils pour encourager votre famille à devenir plus active...

- Marchez jusqu'à l'école avec vos enfants.
- Prenez une marche après le souper et fixez-vous des objectifs familiaux quantifiables.
- Dansez avec vos enfants.
- Allez promener le chien en compagnie de vos enfants.
- Demandez à vos enfants de vous aider à rentrer les sacs d'épicerie.
- Emmenez vos enfants au terrain de jeu et aidez-les à grimper et à s'amuser sur les balançoires.
- Jouez à cache-cache.
- Expliquez à vos enfants comment devenir plus actifs en sautant à la corde, en lançant une balle, en frappant un ballon, en courant, en dansant ou en patinant.
- Montrez à vos enfants comment faire du vélo, puis promenez-vous ensemble dans le quartier.
- Procurez-vous de l'équipement comme des balles et des bâtons, des frisbees, des bicyclettes, des patins à roues alignées, des patins à glace et des traîneaux, puis montrez à vos enfants comment s'en servir.
- Organisez une chasse au trésor.
- En hiver, demandez à vos enfants de vous aider à déblayer l'entrée et à construire un fort.
- Patinez, faites du ski, nagez avec vos enfants.
- Demandez à vos enfants de vous aider à ratisser les feuilles et faites-en un jeu.

Voici quelques conseils pour encourager votre collectivité à devenir plus active...

- Organisez des grands jeux extérieurs avec les gens du quartier.
- Devenez entraîneur ou monitrice, et organisez des activités physiques dans votre quartier.
- Revendiquez la construction d'installations et l'adoption de programmes axés sur l'activité physique au sein des écoles et de la collectivité.
- Réclamez des quartiers, des terrains de jeu, des parcs et des routes plus sécuritaires pour les enfants.

N'hésitez pas à consulter le présent *Guide* et le magazine *Un, deux, trois, partez!* pour établir quelles activités plaisent le plus à vos enfants. Si vous débutez par une activité que vos enfants aiment bien, il sera plus facile de les motiver à poursuivre leurs efforts. Vous pouvez aussi jouer au jeu « L'activité physique et la santé » avec eux pour voir quelles autres activités pourraient bien piquer leur curiosité.



La sécurité avant tout

Il faut toujours se préoccuper de la sécurité quand les enfants s'engagent dans un nouveau type d'activité ou décident de devenir plus actifs. Les enfants doivent toujours posséder l'équipement de protection qui convient, par exemple un casque protecteur s'ils font du vélo. En outre, s'ils optent pour des sports vigoureux, ils doivent d'abord s'initier aux techniques et habiletés de base, puis progresser graduellement.

Voici ce que diverses familles ont choisi de faire pour améliorer leur santé

Une mère célibataire et ses enfants optent pour une vie plus active

Suzanne, une mère seule, travaille à temps plein. Sa journée faite et le souper terminé, elle est complètement épuisée. Par conséquent, ses deux enfants, Max, 6 ans et Marina, 9 ans, passent la soirée à regarder la télévision ou à jouer à des jeux vidéo.

Un soir, après avoir mis au lit Max et Marina, Suzanne regardait une émission de télé sur la santé des enfants, où l'on expliquait que bien des enfants n'étaient pas suffisamment actifs pour grandir et se développer comme il faut.

C'est alors que Suzanne a eu l'idée de consulter le directeur sportif du centre de loisirs communautaire. Ce dernier lui a proposé diverses activités à faire avec ses enfants et lui a remis des exemplaires du *Guide d'activité physique canadien pour les enfants*, du *Tableau d'activités* et du présent *Guide*.

La fin de semaine suivante, elle a annoncé à ses enfants qu'il était temps que la famille devienne plus active. Ensemble, ils ont décidé de faire diverses activités chaque jour : prendre une marche, aller nager, danser à la maison ou même faire le ménage ensemble. Puisque Marina était moins active que Max, elle préférait y aller doucement. Suzanne était d'accord parce qu'elle n'était pas convaincue qu'elle aurait toujours l'énergie voulue pour mener à bien tous ces projets.

Les enfants ont décidé d'utiliser le *Tableau d'activités* et l'ont collé sur le frigo. Ils se sont engagés, en famille, à faire une activité par jour ensemble mais les enfants étaient libres d'en faire plus et de noter tous leurs efforts au tableau.

Chaque jour, à l'heure du souper, ils passaient en revue les activités du jour et les enfants mettaient leurs collants sur le tableau. S'ils n'avaient pas été très actifs, ils s'engageaient à faire mieux le lendemain. Un mois plus tard, Suzanne se sentait plus énergique que jamais et les enfants passaient bien moins de temps devant la télé. Après avoir additionné toutes les activités inscrites au tableau, ils ont découvert qu'ils avaient réussi à augmenter d'au moins 30 minutes par jour leur période d'activité physique. Parfois, ils y étaient parvenus par petits segments quotidiens de 5 ou 10 minutes. Tout heureux, ils ont décidé d'établir de nouveaux objectifs pour le second mois.



Des néo-Canadiens et leurs enfants découvrent les joies de la vie active

Puisque Fariba et Achmed sont des néo-Canadiens, les coutumes de leur pays d'adoption s'avèrent fort différentes de celles de leur pays d'origine. Dès leur arrivée, les enfants ont été envoûtés par la télévision et les jeux vidéo. Ils allaient très peu dehors sauf pour se rendre à l'école.

Les parents commençaient à s'inquiéter. Ils savaient que pour être en bonne santé, leurs enfants de 6 et 8 ans devaient être plus actifs mais avaient énormément de misère à les convaincre de mettre le nez dehors.

Un jour, l'aîné, Tariq est revenu de l'école avec un devoir qui allait donner la chance aux parents de participer aux activités de leurs enfants. Il s'agissait de recueillir de l'information sur toutes les activités physiques auxquelles la famille s'adonnait. L'enseignante avait remis aux élèves un *Tableau d'activités* où noter les renseignements. Leur fils tenait grandement à faire bonne impression.

Fariba et Achmed ont parcouru le *Guide d'activité physique canadien pour les enfants* avec leurs enfants. Ils ont discuté de la possibilité d'augmenter de 30 minutes par jour leur période d'activité physique et de diminuer d'au moins 30 minutes par jour le temps passé devant la télé ou à l'ordinateur. Les enfants étaient surpris de constater combien ils étaient inactifs.

Les parents ont demandé aux enfants ce qu'ils avaient l'intention de faire pour devenir plus actifs et ont promis de pratiquer certaines des activités avec eux. Chaque jour, avant d'aller au lit, les enfants passaient en revue leur journée et remplissaient le

Tableau d'activités que l'enseignante avait remis à Tariq.

Les enfants et les parents avaient le droit de compter chaque période de 5 à 10 minutes d'activité physique de la journée. En se rendant au centre commercial à pied plutôt qu'en autobus, en empruntant l'escalier plutôt que l'ascenseur, en prenant des marches en famille, en se promenant dans le parc après le souper, en jouant à la balle, en travaillant dans le jardin ou en ramassant des feuilles, le taux d'activité de la famille entière a rapidement grimpé. Il suffisait maintenant de ne plus revenir en arrière.

Après un mois, toute la famille avait réussi à accroître ses périodes d'activité physique de 30 minutes par jour. Le moment était donc venu d'établir un nouvel objectif.



Des enfants réussissent à faire bouger leurs parents

Stéphane et Mathieu, des jumeaux de huit ans, font tout ensemble. Un jour, après l'école, ils sont entrés en trombe dans la maison en criant : « Maman! Papa! Il faut que notre famille cesse de regarder la télé et devienne plus active! Notre enseignante a dit que c'était très mauvais pour la santé d'être toujours devant la télé! »

Leurs parents, Claude et Aline, trouvaient que Stéphane et Mathieu étaient déjà très actifs. Mais les jeunes étaient convaincus qu'ils devaient faire plus. Mathieu sortit de son sac le *Guide d'activité physique canadien pour les enfants* et le remit à ses parents.

Quand les parents eurent fini de le lire, ils demandèrent aux jumeaux : « Que faut-il faire maintenant? » « Il faut un plan », dit Stéphane et Mathieu d'ajouter : « Un plan de famille. Pour être en bonne santé, il faut que tout le monde participe! » « D'accord! Mais quoi faire exactement? », demanda Claude. Les enfants ne savaient quoi répondre.

Claude proposa à toute la famille de se rendre au YMCA du quartier pour jaser avec un conseiller sportif. Ensemble, ils dressèrent une liste d'activités intéressantes et un plan général. Plusieurs activités physiques y figuraient : une séance de natation hebdomadaire en famille, été comme hiver; du patin en hiver, du vélo le printemps, l'été et l'automne, ainsi que des randonnées dans le parc, sans oublier les joutes de soccer familiales, les jeux de balle et le travail dans la cour. Les jumeaux adoraient jardiner avec leur père, surtout quand il fallait pousser la brouette.

Tous les membres de la famille ont alors convenu d'un plan et l'ont rédigé ensemble. Puis, ils ont affiché sur le frigo le *Tableau d'activités* et ont commencé à utiliser les collants pour indiquer, chaque jour, toutes les activités pratiquées pendant au moins 10 minutes.

Après avoir mis leur plan à exécution pendant quelques jours, ils ont discuté à nouveau de la situation et relu le *Guide d'activité physique canadien pour les enfants* en vue de trouver d'autres façons d'accroître leur taux d'activité physique. Ils ont remarqué que le *Guide* proposait divers exercices pour améliorer la force et la souplesse, ainsi que des jeux et de l'aérobic. La famille a donc établi de nouveaux objectifs.

Puisque Claude et Aline travaillaient tous deux à temps plein, leur vie était très mouvementée. Mais ils avaient de la chance. D'une part, l'édifice où travaillait Aline abritait un centre de conditionnement physique offrant divers cours, et le bureau de Claude était situé près d'un centre sportif. Les deux ont décidé de profiter de l'heure du dîner pour faire de l'exercice, sans compter qu'ils auraient ainsi plus de temps à consacrer aux jumeaux le soir. Aline s'est inscrite à des cours de yoga et Claude à trois séances de poids et haltères par semaine. Il était ravi car, avant l'arrivée des jumeaux, il était passablement actif mais s'était laissé aller quelque peu au fil des ans.

Claude et Aline ont songé à divers exercices de musculation et d'assouplissement pour les jumeaux mais ont convenu qu'ils n'étaient pas nécessaires. Les enfants étaient déjà très actifs dans la cour d'école à grimper, à sauter et à se balancer, sans compter qu'ils se rendaient à l'école à pied tous les jours.



Vive les nouvelles habitudes

Amélie souffrait d'embonpoint et semblait toujours fatiguée. Ses tuteurs, Sasha et Gaby, avaient maintes fois consulté le médecin. Chaque fois, cette dernière leur avait expliqué qu'Amélie devait accroître son taux d'activité physique. Ils avaient tout fait pour inciter la fillette à devenir plus active mais rien ne semblait fonctionner. Amélie n'avait que deux intérêts : la lecture et la télé.

Puisqu'ils vivaient dans une maison en rangée, il y avait plein de jeunes avec qui elle aurait pu s'amuser. Mais Amélie ne voulait jamais aller dehors. Chaque fois qu'elle mettait le pied dans la cour, les enfants du quartier lui criaient des insultes et se moquaient d'elle.

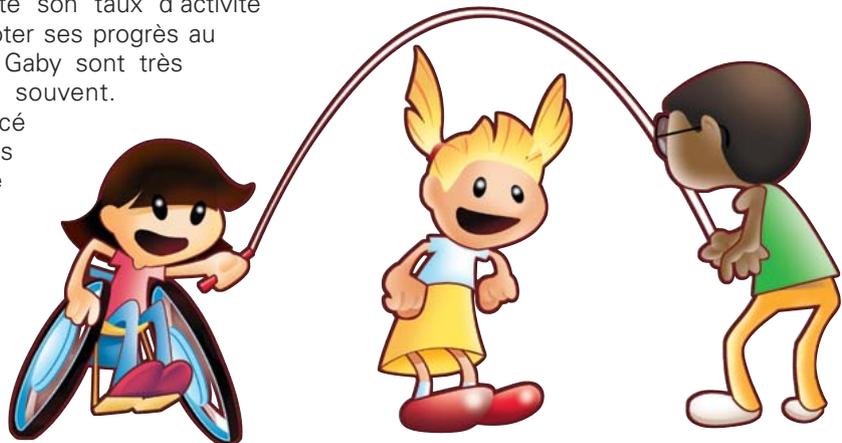
Amélie n'avait que sept ans, mais le simple fait de grimper les escaliers chez elle l'essoufflait. Sasha et Gaby étaient désespérés. Un jour, alors qu'ils étaient au centre commercial, une affiche a attiré leur attention. On y annonçait la tenue d'un nouveau cours pour aider les enfants obèses à devenir plus actifs. Sasha et Gaby étaient résolus à inscrire Amélie à ce cours, jugeant que si elle rencontrait d'autres enfants comme elle, elle serait plus motivée. Ils se demandèrent s'il fallait discuter de la chose avec Amélie au préalable, mais décidèrent de l'emmener simplement au cours pour ne pas lui donner la chance d'argumenter.

Le premier jour, Sasha et Gaby se présentèrent au cours avec Amélie. Ils s'étaient assurés de lui faire porter une paire d'espadrilles et des vêtements confortables afin qu'elle soit plus à l'aise pour bouger. Au début, Amélie était réticente et ne voulait pas essayer de nouvelles choses. Mais au fur et à mesure que les autres enfants participaient aux activités, elle devenait moins timide. Le programme comprenait trois séances d'activité physique structurées par semaine. L'entraîneur fournit quelques conseils à Sasha et à Gaby pour encourager Amélie à être active les jours où elle n'irait pas au cours, y compris marcher pour se rendre à l'école et au centre commercial, jouer au parc, regarder moins de télé et faire de l'exercice avec eux.

Il a fallu quelques semaines mais graduellement, Amélie a commencé à aimer ses cours et à se faire des amis. Sasha et Gaby ont remarqué qu'elle était plus intéressée à marcher et à faire des petits travaux autour de la maison.

Petit à petit, elle a augmenté son taux d'activité physique et a commencé à noter ses progrès au *Tableau d'activités*. Sasha et Gaby sont très fiers d'elle et la félicitent souvent.

En outre, Amélie a commencé à intégrer des activités plus vigoureuses à son régime d'exercice. Tous constatent avec plaisir qu'elle est plus heureuse et énergique que jamais et qu'elle s'amuse beaucoup avec son nouveau groupe d'amis.



Pierre est un entraîneur de hockey... et de famille!

Pierre, un gars actif, aime jouer au hockey, nager et faire du vélo. C'était également l'entraîneur d'une équipe de hockey atome. Sa femme Valérie est une passionnée de lecture que l'activité physique n'intéresse aucunement. Leurs enfants, Laurence et Martin, ressemblent plutôt à leur mère et ne sont pas très sportifs. Laurence était une mordue des livres alors que Martin était un fanatique des jeux vidéo.

Pierre aurait voulu que ses enfants jouent au hockey mais ces derniers ne patinaient pas assez bien, sans compter qu'ils ne voulaient pas faire de sport. Pierre était convaincu que ses enfants devaient être plus actifs. Il voulait également que sa femme fasse un peu d'exercice au bureau, à l'heure du dîner. Un jour qu'il en discutait avec un autre entraîneur, celui-ci lui a mentionné le *Guide d'activité physique canadien pour les enfants*. Il lui a expliqué que pour se mettre en forme, il s'agissait simplement de faire 30 minutes d'activité physique de plus par jour. Pierre a commandé deux guides, un pour les familles et l'autre pour les enfants au service téléphonique sans frais de Santé Canada. Il a aussi commandé le magazine *Un, deux, trois, partez!*

Après avoir reçu les publications, Pierre a réuni sa petite famille. Il lui expliqua qu'il voulait que tout le monde devienne plus actif parce que c'était mauvais pour la santé d'être trop sédentaire. Valérie et les enfants ont accepté de faire des efforts pour être plus actifs. Pierre a affiché le *Guide d'activité physique canadien pour les enfants* sur le frigo et tous les membres de la famille se sont engagés à participer chaque jour à une activité familiale et à noter ce qu'ils avaient fait.

Il s'agissait d'un projet ambitieux. Le dimanche, la famille irait patiner pour que les enfants améliorent leur coup de patin; le lundi, tout le monde se rendrait au parc après le souper; le mardi serait jour de marche familiale; le mercredi, on jouerait à la balle; le jeudi, la famille se rendrait à pied chez grand-maman; le vendredi serait consacré à la piscine; finalement, le samedi, tout le monde ferait des petits travaux autour de la maison et aiderait à faire l'épicerie. De plus, Valérie s'engageait à effectuer une marche rapide autour de son immeuble à bureaux à l'heure du dîner. Il s'agissait d'un gros défi pour tous sauf Pierre.

Après deux semaines, Pierre a réuni la famille à nouveau et a constaté que certains d'entre eux avaient déjà manqué quelques activités, pour diverses raisons. Tous ont convenu d'essayer un peu plus fort. Il a fallu que Pierre continue d'exercer des pressions sur ses enfants et sa femme pour les encourager à devenir plus actifs mais en bout de ligne, ses efforts ont porté fruit. Aujourd'hui, toute la famille a réussi à intégrer l'activité physique à sa routine quotidienne. Ils revoient régulièrement leurs choix d'activités et se fixent de nouveaux objectifs. Laurence et Martin font maintenant partie de la ligue de hockey. Il va sans dire que Pierre est très fier d'eux. Mieux encore, Valérie s'est inscrite à des cours pour devenir... aide-entraîneuse de hockey!



Organismes parrains

Les organismes suivants ont accordé leur appui au *Guide d'activité physique canadien pour les enfants* et à la série de documents qui l'accompagnent.

- Aller-retour actif et sécuritaire pour l'école
- Association Médical Canadienne
- Association of Local Public Health Agencies
- Centraide Canada
- Children's Safety Association of Canada
- Clubs Garçons et Filles du Canada
- Girl Guides of Canada-Guides du Canada
- Jeux olympiques spéciaux du Canada
- L'Académie canadienne de médecine du sport
- L'Assemblée des Premières Nations
- L'Association canadienne de physiothérapie
- L'Association canadienne de santé publique
- L'Association canadienne des commissions/ conseils scolaires
- L'Association canadienne des directeurs d'école
- L'Association canadienne des parcs et loisirs
- L'Association canadienne du diabète
- L'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse
- L'Association canadienne pour l'avancement des femmes du sport et de l'activité physique
- L'Association des infirmières et infirmiers du Canada
- L'Association pulmonaire du Canada
- L'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie
- L'Institut national de la nutrition
- La Coalition pour la vie active
- La Fédération canadienne des associations foyer-école et parents-maîtres
- La Fédération canadienne des enseignantes et des enseignants
- La Fédération canadienne des municipalités
- La Fédération canadienne des services de garde à l'enfance
- La Fédération pour le planning des naissances du Canada
- La Fondation des maladies du cœur du Canada
- La Ligue pour le bien-être de l'enfance du Canada
- La Société canadienne de pédiatrie
- La Société canadienne de physiologie de l'exercice
- La Société canadienne de psychologie
- La Société d'arthrite du Canada
- La Société de l'Ostéoporose du Canada
- La Société de sauvetage
- L'Association canadienne de loisirs intramuros

- L'Association canadienne pour la santé mentale
- L'Association Canadienne pour les Jeunes Enfants
- L'Association des psychiatres du Canada
- L'Association médicale canadienne
- Le Centre national de prévention du crime
- Le Collège des médecins de famille du Canada
- Le Conseil canadien de développement social
- Le Programme Parents-Secours du Canada
- Les diététistes du Canada
- Les Infirmières de l'Ordre de Victoria
- L'Institut canadien de la santé infantile
- L'Institut Vanier de la famille
- Médecins pour un Canada sans fumée
- Scouts Canada
- SécuriJeunes Canada
- Services à la famille-Canada
- Vert l'action
- YMCA du Canada
- YWCA du Canada

Hôpitaux provinciaux pour enfants

- Alberta Children's Hospital
- Children's & Women's Health Centre of British Columbia
- The Hospital for Sick Children
- IWK Health Centre
- Janeway Children's Hospital
- Le Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario
- L'Hôpital de Montréal pour Enfants
- Stollery Children's Hospital
- Winnipeg Children's Hospital

Distribué par :



Pour obtenir plus de renseignements :

Composez le **1 888 334-9769** ou consultez le site suivant : www.santecanada.ca/guideap
Prière d'utiliser le présent *Guide* de concert avec les autres guides.

Un corps dynamique a besoin d'énergie...

Consultez *Le guide alimentaire canadien pour manger sainement* pour faire des choix éclairés.