



Un corps dynamique a besoin d'énergie

Consultez *Le guide alimentaire canadien pour manger sainement*



Soyons actifs, prudents et en santé



© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par le ministre des Travaux publics et des Services gouvernementaux, 2002
Cat.H39-611/2002-1F • ISBN 0-662-86964-8

Veuillez utiliser ce guide avec d'autres ressources complémentaires.

Pour en savoir plus : composez le 1 888 334-9769

ou visitez le site Internet www.santecanada.ca/guideap

Guide d'activité physique
pour une vie active saine

CANADIEN

Guide d'activité

physique canadien pour les jeunes



L'activité physique, c'est amusant!

À la maison

À l'école

À l'intérieur ou à l'extérieur

Sur le chemin de l'école

En famille et avec les amis

Ajouter de l'activité physique à son programme quotidien, c'est améliorer sa santé, son endurance et son bien-être!



Santé Canada Health Canada



Société canadienne de physiologie de l'exercice



Vive la vie **Active!**

L'activité physique aide à :

- se faire des amis
- se valoriser
- conserver un poids santé
- se renforcer les os et les muscles
- demeurer souple
- améliorer sa posture et son sens de l'équilibre
- améliorer sa condition physique
- se fortifier le cœur
- se détendre
- se développer et à grandir sainement

Voici un bon **truc!**

– Fais trois types d'exercices pour avoir la meilleure forme possible :

1. Des exercices **d'endurance** qui améliorent la respiration, fortifient le cœur et réchauffent.
2. Des exercices **d'assouplissement**, comme se pencher et s'étirer, qui font bouger les articulations.
3. Des exercices d'accroissement de la **force**, pour la bonne forme de la musculature et des os.



À toi de **JOUER!**

Recommandations pour **AUGMENTER** la pratique des activités physiques chez les jeunes

Ce guide permet aux jeunes :

1. **d'AUGMENTER** d'au moins 30 minutes par jour le temps consacré à l'activité physique (voir le tableau suivant)

2. **de 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

MOIS	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 manifeste de saines habitudes de vie.

*Exercices modérés :
• marche vive, patinage, bicyclette

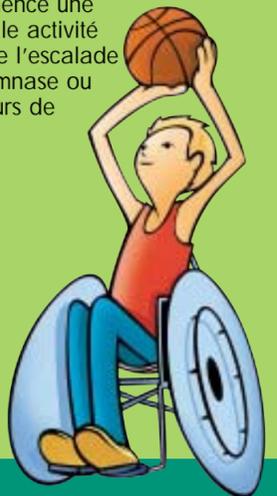
**Exercices vigoureux :
• course, poids et haltères sous supervision, basket-ball, soccer



Voici quelques idées pour commencer

Il n'en tient qu'à toi de faire le premier pas! Et TU PEUX y arriver!

- Marche beaucoup – pour te rendre à l'école, au centre commercial, au terrain de jeu et chez tes amis
- Ne demande pas à tes parents de te reconduire en auto – marche, cours ou vas-y à bicyclette
- Sors le chien pour une promenade
- Cours, saute, fais de la planche à roulettes ou à neige, fais du ski, patine ou glisse en toboggan
- Fais du sport
- Va patiner, nager, faire de la bicyclette ou jouer aux quilles
- Porte les sacs d'épicerie, racle les feuilles ou pelle la neige
- Suis des cours de yoga, de hip-hop, de danse aérobique ou de gymnastique
- Renseigne-toi sur les activités du centre communautaire
- Fais des activités avec tes amis
- Danse en écoutant ta musique
- Étire tes muscles tous les jours
- Commence une nouvelle activité comme l'escalade en gymnase ou un cours de danse



Choisis **des activités que tu aimes ou qui t'attirent.**