

## 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 • Dansez, 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 **1 888 334-4769** ou visitez le site Internet : [www.santecanada.ca/guideap](http://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*



[www.santecanada.ca/guidealimentaire](http://www.santecanada.ca/guidealimentaire)



*Guide d'activité physique*  
pour une vie active saine

CANADIEN

# 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 <sup>er</sup> mois	Au moins 20	+	10	=	30	30
2 <sup>e</sup> mois	Au moins 30	+	15	=	45	45
3 <sup>e</sup> mois	Au moins 40	+	20	=	60	60
4 <sup>e</sup> mois	Au moins 50	+	25	=	75	75
5 <sup>e</sup> 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