

Un, deux, trois, partez!

Magazine pour les enfants 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



L'activité physique quotidienne... c'est amusant et bon pour la santé

L'activité PHYSIQUE, c'est AMUSANT

Il y a mille
façons de vivre
une vie active.

Peut-on être actif ou active
en restant assis devant la télé
ou collé à son ordinateur?
non, non ET non!



Peut-on être actif ou active en
jouant plus souvent dehors? **OUI!**

Peut-on être actif ou active en courant
partout? **OUI!**

Peut-on être actif ou active en sautant tout
partout? **OUI!**

Peut-on être actif ou active en grim pant sur
des structures de jeu? **OUI!**

Peut-on être actif ou
active en ramassant des
feuilles, en construisant un
fort de neige ou en portant
des sacs d'épicerie? **Absolument!**

Là, tu commences à comprendre!



Peut-on être actif ou
active en promenant
le chien? **OUI!**

Peut-on être actif ou active
en patinant, en faisant du
patin à roues alignées ou
en allant glisser? **OUI!**

Peut-on être actif en jouant
au soccer, au football ou au
base-ball? **OUI!**



Quels autres types
d'exercice peuvent t'aider
à bouger plus? Regarde
bien ces images, puis coche
les bonnes activités.

ÊTRE actif ou active... C'EST SIMPLE COMME BONJOUR



Regarde bien ces deux pages.
Puis, coche toutes les activités
que tu as essayées au moins une
fois dans ta vie.



Maintenant, regarde à nouveau les images.

Dessine un bonhomme-sourire 😊 à côté de
chaque activité que tu trouves amusante.

Regarde à nouveau les dessins, puis mets une
étoile ★ à côté de chaque image qui illustre
un exercice physique.

Combien de crochets
as-tu? Écris ce chiffre
dans la petite case sous
le crochet, au bas de la
page.



Si ton chiffre est plus élevé que 5,
tu es déjà très actif. Bravo! Cela veut
dire que tu aimes essayer de
nouvelles choses.

Combien de fois as-tu mis un bonhomme-
sourire? Inscris ce chiffre dans la case sous
le bonhomme-sourire au bas de la page. 😊
S'il est plus élevé que 5, tu sais vraiment quoi
faire pour t'amuser. Super!

Combien d'étoiles as-tu? Mets le
chiffre dans la case sous l'étoile au
bas de la page. ★

Combien d'activités méritent à la
fois une étoile et un bonhomme-sourire?
Place ce chiffre dans la case de l'étoile
et dans celle du bonhomme-sourire.

Si tu as mis le chiffre 1 ou plus,
tu as vraiment compris
comment faire pour t'amuser
et être actif ou active en même
temps! Extra!

Aimerais-tu être plus actif ou active encore?
Laisse-toi tenter par d'autres activités
illustrées sur cette page.



<input checked="" type="checkbox"/>	😊	★



QU'EST-CE QUI TE TENTE LE PLUS?

Examine bien les activités illustrées sur ces deux pages. Qu'est-ce qui te tente le plus? Juste en choisissant, tu as déjà franchi une grande étape! Tu peux te féliciter!



👉 Jouer à la balle - Excellent choix! Cela fait bouger tes bras et tu devras probablement courir pour attraper la balle.

👉 Jouer au soccer - Voilà un sport qui est vraiment bon pour les muscles des garçons et des filles. Tu dois courir pour frapper le ballon. Tes poumons et ton cœur travaillent vraiment fort. Connais-tu d'autres sports où il faut utiliser beaucoup de muscles? Que penses-tu du hockey, du basket-ball, de l'athlétisme et de la gymnastique?



👉 Porter des sacs d'épicerie - C'est une façon idéale de rendre service à ta famille et de faire de l'exercice en même temps.



👉 Grimper sur les structures de jeu - Tu peux t'accrocher à la barre et te soulever dans les airs. En plus d'être amusant, ceci peut renforcer tes muscles comme quand tu transportes des sacs d'épicerie.

👉 Promener le chien - Quel plaisir de se promener avec le chien! Puis, regarde comme tu exerces bien tes jambes, tes poumons et ton cœur.

👉 « Jean dit » - Amuse-toi à jouer à l'acrobate avec tes amis et force les gentiment à s'étirer, à se pencher et à se tordre dans tous les sens. Vous allez rire, vos muscles aussi!



🎵 **Bouger au son de la musique** – Voilà une activité amusante et dynamique. Organise une danse avec ta famille ou tes camarades. Tu peux faire des folies, car plus tu bouges, plus tes poumons et ton cœur ont le goût de fêter.



🎒 **Grimper au parc** – C'est une excellente façon de t'étirer. Les étirements te permettent de bouger les bras et les jambes plus facilement quand tu fais du sport ou quand tu joues.

🚲 **Faire du vélo** – Une promenade en vélo active tes poumons et ton cœur et te donne la chance d'étirer tes muscles. C'est très plaisant de se promener en vélo avec sa gardienne, ses parents ou un membre de sa famille, et ça leur permet de faire un peu d'exercice eux aussi.



🏊 **Nager** – Quand tu nages, tu fais bouger plein de muscles. C'est aussi une bonne façon de te rafraîchir quand il fait très chaud en été.



🎿 **Construire un bonhomme de neige** – Voilà une activité formidable, car lorsque tu roules des boules de neige, tu utilises beaucoup de muscles et tu fais plein d'étirements.

🛷 **Aller glisser** – Quel plaisir que d'aller glisser. En plus, cet exercice t'aide à avoir un meilleur équilibre.



🛹 **Patiner, faire de la planche ou du ski** – Voilà d'excellents sports qui te permettront d'être plus actif ou active en faisant bouger ton corps dans tous les sens.

🧘 **Faire du yoga, des arts martiaux, de la gymnastique** – Il n'y a rien de mieux pour t'aider à devenir plus souple.



Aucune de ces activités ne t'intéresse? Feuillette le magazine et choisis quelque chose qui te plaît davantage. Le choix est grand!

VEUX-TU DEVENIR PLUS actif ou active?

Ton corps te souffle la réponse...
c'est **Oui! Oui! Oui!**

Il y a trois étapes à suivre!

1

La première étape est très facile. Il suffit de prendre la décision de devenir vraiment plus actif ou active.

Mais pour y arriver, il te faut t'engager à jouer et à t'amuser davantage! Facile, n'est-ce pas?

2

Maintenant, tu dois parler à ta famille pour expliquer ce que tu aimerais faire pour devenir plus actif ou active. Tu peux faire un plan et le coller sur le frigo. Tu peux dessiner un tableau comme celui de la page 7 et écrire ce que tu aimerais faire pendant le premier mois. Additionne toutes tes activités pour voir combien d'exercice tu fais tous les jours.

N'oublie pas qu'au cours du premier mois, tu vises à être actif ou active pendant au moins 30 minutes de plus par jour. Le deuxième mois, tu ajouteras 15 minutes par jour et ainsi de suite...jusqu'à 90 minutes. Tu devras peut-être compter 5 mois pour atteindre ton grand but de 90 minutes d'exercice par jour.

3

C'est le temps de découvrir l'une des activités que tu avais le goût d'essayer. Inscris tout cela sur ta Fiche d'activité physique. En un clin d'œil, tu auras réussi à être actif ou active 30 minutes de plus par jour grâce à ta nouvelle activité!





Fais la liste de toutes les activités que tu veux essayer.



Quand on tente de nouvelles choses, on ne réussit pas toujours du premier coup. Mais si tu acceptes de pratiquer un peu, tu vas sûrement t'améliorer!

C'est important de recommencer et de ne pas te laisser décourager.

Chaque fois que tu essaies un nouvel exercice, colle une étoile à côté!

POUR PARTIR DU BON PIED



Tu dois te fixer un objectif

La famille de Sara l'a aidée à se fixer de nouveaux objectifs

- #1 La famille de Sara l'a inscrite à des cours de natation deux fois par semaine à la piscine du quartier.
- #2 Le grand frère de Sara, un ado, a décidé de marcher jusqu'à l'école avec elle tous les jours.

Comment tout cela s'est passé...

- #1 Sara a rencontré une copine à la piscine et les deux ont décidé de nager ensemble – c'est vraiment plus amusant de faire des choses avec une amie. Le moniteur de natation de Sara l'a aussi encouragée à se faire des amis au sein du groupe de natation afin de toujours avoir quelqu'un avec qui nager. Sara et toute sa famille ont beaucoup apprécié les séances de natation gratuites après l'école qu'on leur a offertes en récompense parce que Sara s'était inscrite au cours. Ceci a rendu les cours de natation de Sara bien

plus amusants tout en encourageant la famille entière à devenir plus active. En peu de temps, Sara considérait son cours de natation comme l'une des meilleures activités de la semaine.



- #2 Avant, Sara prenait toujours l'autobus même si elle habitait à quelques rues seulement de l'école. Son grand frère a accepté de marcher jusqu'à l'école avec elle deux fois par semaine. Sara voulait aussi marcher avec ses amis. Son frère a donc parlé à leurs familles et tout le monde a accepté de permettre à leurs enfants d'aller à l'école à pied avec Sara et son frère deux fois par semaine. Puisque les enfants adoraient leur petite marche, les familles ont décidé que, chaque jour de la semaine, un membre d'une des familles accompagnerait les enfants à l'école. Les enfants et les familles avaient beaucoup de plaisir, sans compter que la marche était très sécuritaire. Cette petite activité de marche a pris beaucoup d'ampleur et bientôt, le trajet à l'école était devenu une activité de quartier.

**Examine ta
liste d'activités à la
page 7 et fixe-toi
quelques objectifs
intéressants.**

TU DOIS BIEN TE DEMANDER....

Combien d'autres activités physiques est-ce que je dois faire?

Et bien, pour être en pleine forme et en bonne santé, tu dois être physiquement actif ou active au moins 30 minutes de plus par jour et tu dois réduire d'au moins 30 minutes par jour les activités passives où tu ne bouges presque pas.

La meilleure façon de commencer, c'est de te fixer un OBJECTIF. Chaque jour, vérifie si tu as atteint cet objectif. Après un mois, tu peux choisir un nouvel objectif.

Ce tableau t'explique comment faire!



Augmente 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

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

*Exercices modérés :

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

** Exercices vigoureux :

- course
- soccer

TON CORPS

et l'activité PHYSIQUE

Ton corps est fait de nombreuses parties qui bougent, un peu comme une machine... une machine merveilleuse. Ton cœur, tes poumons, tes os et tes muscles travaillent en équipe pour que tu puisses t'amuser tous les jours.

Mais pour que ton corps continue de fonctionner comme il faut, tu dois apprendre à bouger. Aimerais-tu savoir comment?



Jetons un coup d'œil à ton cœur!

Ton cœur est un organe très important. Il bat et pompe toute la journée, chaque jour, pour te garder en vie. Ce muscle très spécial pompe le sang dans tout ton corps et permet à l'air – ou à l'oxygène – de se déplacer des poumons vers le reste du corps. Le sang transporte l'oxygène et les nutriments dans toutes les parties de ton corps.

L'oxygène, c'est un peu comme l'essence de ton corps. Pour que ton cœur fonctionne bien, tu dois jouer très fort pour le faire battre plus vite et tu dois manger de bons aliments pour donner à ton corps un carburant de qualité.

Essaie ceci!

Mets ta main sur ton cœur et essaie de sentir ses battements. Puis saute ou cours autour de la pièce pendant quelques minutes. Maintenant, écoute à nouveau ton cœur. Tu devrais avoir moins de difficulté à le sentir battre parce que tu l'as fait travailler fort et qu'il bouge plus vite. Sais-tu ce que ton cœur pompe partout dans le corps? Si tu as répondu « le sang », tu as raison. Si tu as répondu « le sang et l'oxygène », tu es génial!



TON CŒUR

Petit test

Coche les activités qui, selon toi, font battre ton cœur plus vite que d'habitude.

- Courir Patiner Sauter
 - Jouer à l'ordinateur Marcher vite
 - Danser Jouer à des jeux vidéo
 - Regarder la télé Travailler à l'ordinateur
- Si tu as répondu « courir, patiner, sauter, marcher vite et danser », tu as les bonnes réponses.

Toutes ces activités accélèrent tes battements cardiaques. C'est excellent pour la santé d'être très actif ou active tous les jours!

Le savais-tu?

Ton cœur bat 30 millions de fois par année!

Combien de fois ton cœur bat-il durant une minute lorsque tu n'es pas actif ou active? Tu as répondu que c'était entre 75 et 110 battements à la minute? Bravo!



Examinons tes poumons

Tu as deux poumons et ils font un travail très spécial. Sans tes poumons, le cœur serait incapable de faire circuler l'oxygène à travers tout ton corps. Quand tu respires, tes poumons permettent à l'oxygène de pénétrer dans ton corps pour que le sang puisse se rendre partout. Ton cœur et tes poumons travaillent en équipe. Quand tu fais de l'exercice, tu as besoin de plus d'oxygène et tu respires plus fort. Parfois, tu te sens même essoufflé parce que tu joues beaucoup. Le corps a besoin de beaucoup d'oxygène pour rester en santé et fonctionner comme il faut.



Essaie donc ceci!

Cours, saute ou danse très rapidement pendant dix minutes. Puis, demande à ta famille ou à ton enseignante ou enseignant de te chronométrer.

As-tu chaud? Es-tu essoufflé? Est-ce que ton cœur bat plus vite? Formidable! Comme ça, tu aides ton cœur et tes poumons à bien faire leur travail et tu permets à ton sang d'absorber beaucoup d'oxygène.



TES POUMONS

Le savais-tu?

Quand tu es au repos, tu absorbes chaque minute de 5 à 6 litres d'air. C'est beaucoup d'air! Mais quand tu fais de l'exercice vigoureux, tu consommes de 15 à 20 fois plus d'air encore!



Connais-tu bien tes muscles?

Les muscles t'aident à bouger et à être actif ou active. Tu as tout plein de muscles dans ton corps – dans tes bras, tes jambes, ton cou, ton dos, ton ventre... et partout ailleurs. Les muscles ont besoin de beaucoup d'oxygène pour croître et devenir plus forts. Cela veut dire que tes muscles ont aussi besoin du cœur et des poumons.

Te souviens-tu comment les muscles obtiennent leur oxygène? Si tu crois que c'est grâce aux poumons, tu es savant. Si tu crois que c'est grâce au sang, avec l'aide du cœur et des poumons, tu es brillant!

Les muscles t'aident à te déplacer. Ils sont rattachés aux os et te permettent de bouger dans toutes les directions, de lancer et d'attraper une balle, de courir et de te pencher. Plus tu es actif ou active, plus tes muscles sont puissants.



Tes muscles



Tes os



ENDURANCE, ASSOUPPLISSEMENT, MUSCULATION



Les exercices d'endurance, d'assouplissement et de musculation sont tous excellents pour la santé. Essaie de faire les exercices ci-dessous.

Quels exercices, parmi ceux illustrés ici et à la page suivante, aident ton cœur et tes poumons à mieux faire leur travail? Encerle en ROUGE les lettres qui identifient les exercices d'endurance.

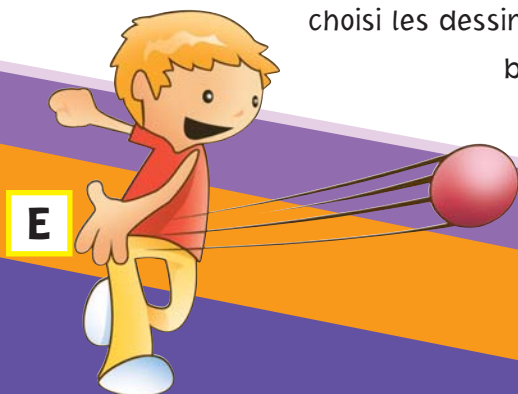
Si tu as choisi les dessins B, C, D, E, F, J, N et P, tu as raison. Il s'agit bel et bien d'exercices d'endurance.



Essaie maintenant de trouver les exercices d'assouplissement qui t'obligent à te pencher et à t'étirer. Encerle en BLEU les exercices d'assouplissement. Si tu as choisi les dessins A, C, D, E, F, G, J, L, N, O et P, tu as trouvé. Il s'agit bel et bien d'exercices d'assouplissement.



Maintenant, cherche les exercices qui augmentent la force et aident à renforcer les muscles et les os. Encerle en VERT les exercices de musculation. Si tu as choisi les dessins A, B, C, D, E, F, H, J, N, O et P, c'est génial! Il s'agit bel et bien d'exercices de musculation.





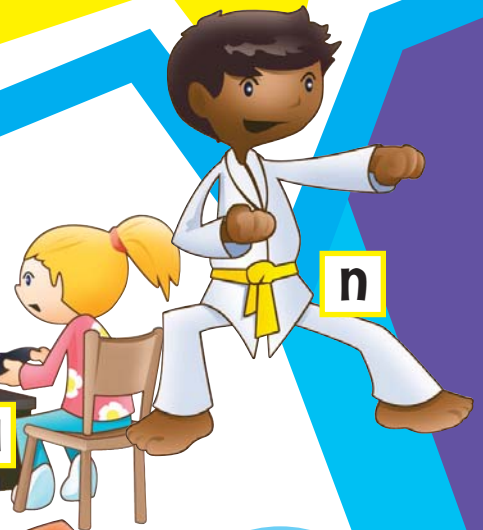
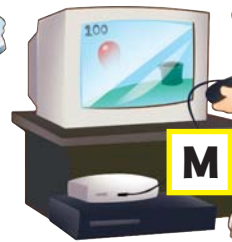
Surprise!
Savais-tu que ton corps possède son propre système de climatisation? Et oui... c'est ta peau. Quand tu as chaud après avoir fait de l'exercice, ton corps transpire par la peau. Au fur et à mesure que la moiteur s'évapore, tu te rafraîchis.

Voilà pourquoi il faut boire beaucoup d'eau lorsqu'on joue beaucoup ou qu'on est très actif ou active physiquement.



Le savais-tu?

Il y a plus de 650 muscles dans ton corps. Imagine tout l'oxygène qu'il faut leur donner!



VÉRIFIONS TES CONNAISSANCES SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LA SANTÉ

Quelles activités, parmi celles illustrées sur cette page, améliorent ta santé et te rendent plus fort?

Ton cœur et tes poumons sont des muscles importants que tu ne peux pas voir. Ils t'aident à respirer et pompent l'oxygène dans tout ton corps. Quelles activités permettent de renforcer tes poumons et ton cœur?

Pour grandir en santé et pour devenir fort, il faut étirer ses muscles en soulevant et en transportant des objets. Quelles sont les activités qui aident tes muscles à devenir plus gros et puissants?

Quelles activités préfères-tu parmi toutes celles illustrées sur cette page?

Quelles activités te semblent les plus amusantes?

Dessine-toi en train de faire une des activités qui te plaît le plus.

Pour que ton corps soit toujours en pleine forme, tu dois être actif ou active et bouger constamment.

Ainsi, tu auras :

- 😊 des muscles forts et puissants qui réagissent rapidement
- 😊 un cœur et des poumons puissants
- 😊 un corps qui bouge comme tu le veux

Pour obtenir plus de renseignements :

Composez le 1 888 334-9769 ou consultez le site suivant : www.santecanada.ca/guideap.

Un corps dynamique a besoin d'énergie...

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

