



Bouger en famille!

Bouger! Une bonne habitude à prendre en bas âge et à maintenir tout au long de sa vie

L'enfance et l'adolescence sont des phases déterminantes du développement. L'activité physique peut y jouer un rôle important. Il existe plusieurs façons de bouger avec vos enfants :

- une ballade en vélo
- une promenade en famille après le souper
- une journée au parc avec les petits ou une partie de hockey improvisée entre copains

En plus du plaisir associé à ces moments en famille ou entre amis, les bienfaits de l'activité physique influencent divers aspects touchant :

- la condition physique
- la gestion du poids
- la santé psychologique
- les fonctions cognitives et les compétences sociales

SAVIEZ-VOUS QUE...

- L'activité physique procure des bienfaits sur la capacité cardiovasculaire, l'endurance musculaire et la flexibilité.
- Au Québec, 26 % des enfants de 2 à 5 ans sont touchés par le surpoids *
- Développer les habiletés motrices de base (ramper, courir, lancer/attraper un objet, sauter, grimper, etc..) dès un très jeune âge, favorise le maintien d'un mode de vie actif à l'adolescence et à l'âge adulte.
- Le manque d'aptitude et d'habiletés motrices est un obstacle majeur à la pratique d'activités physiques chez 35% des jeunes.
- L'encouragement de la famille et des amis est déterminant dans l'intention des jeunes de pratiquer une activité physique.

*Institut national de santé publique du Québec 2009

Il est aussi démontré que la pratique régulière d'activités physiques a des effets importants sur :

- Les **résultats scolaires** : l'activité physique améliore les performances scolaires en favorisant l'apparition de facteurs prédisposant les élèves à l'apprentissage : la capacité d'attention et de concentration, la mémoire et le comportement en classe.
- Les **compétences sociales**; la pratique sportive, bien encadrée, permet aux jeunes de développer des habiletés dans la gestion des conflits, d'augmenter la confiance envers les autres et de favoriser l'esprit sportif.

Une règle d'or pour les parents : bouger plus

Votre rôle est important. Vous êtes un modèle pour votre enfant. Donnez l'exemple !

- Le niveau d'activité physique est influencé par l'environnement familial.
- Montrez à votre enfant que vous êtes actif!
 - o Prenez plaisir à organiser des sorties avec votre enfant : promenade en vélo, patinage, courte randonnée, etc.
 - o Favorisez les déplacements « actifs » entre le domicile et l'école : marche, vélo; pensez [Trottibus](#), l'autobus pédestre, si votre vie de quartier le permet.
- Accompagnez votre jeune dans ses activités. Vos encouragements feront une différence!
- Facilitez l'accès à de l'équipement sportif à la maison et initiez des activités familiales sportives.
- Assistez votre enfant dans l'organisation de son horaire et voyez avec lui comment intégrer l'activité physique.
- L'ingrédient plaisir : la clé pour être actif et le rester est de trouver l'activité qui nous plaît! Celle qui nous donne envie de recommencer...Quelle est la vôtre?

Encouragez votre enfant à bouger tous les jours :

- Seul
- En famille
- Avec des amis
- Dehors
- À la maison
- À la garderie
- À l'école

L'important c'est de bouger et de jouer!



- Suivez les recommandations de la Société canadienne de physiologie de l'exercice. La pratique de l'activité physique devrait débuter très tôt :
 - o Les enfants âgés de moins d'un an devraient être physiquement actifs plusieurs fois par jour (dans un environnement sécuritaire : jouer à se retourner, chercher à attraper des objets, ramper, s'asseoir et se tenir debout)
 - o Les enfants âgés de 1 à 4 ans devraient faire au moins 180 minutes d'activité physique, peu importe l'intensité, réparties au cours de la journée, y compris :
 - Une variété d'activités dans divers environnements;
 - Des activités qui permettent de développer les habiletés motrices;
 - o Les enfants âgés de 5 à 11 ans ainsi que les adolescents de 12 à 17 ans devraient faire au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée, par jour
 - N'hésitez pas à diversifier les types d'activité physique (cours d'éducation physique, déplacements actifs, jardinage, sports individuels ou collectifs) pour permettre aux jeunes de développer plusieurs aspects de la condition physique.
 - Mettez sur le plaisir de pratiquer une activité physique. Le support des parents, amis et entraîneurs, est primordial.

Pour plus d'information, visitez : La Société canadienne de physiologie de l'exercice : <http://csep.ca/francais/view.asp?x=804>

Attention au temps passé devant les écrans

Alors que les enfants bougent de moins en moins, ils peuvent passer plusieurs heures par jour à regarder la télévision, à s’amuser à l’ordinateur, sur une tablette ou à jouer à des jeux vidéo. Le «temps écran» est fortement associé au surpoids et à l’obésité infantile.

Passer moins de temps devant les écrans permet de :

- Faire plus d’activité physique
- Dessiner, lire
- S’amuser en famille
- Faire d’autres activités essentielles au développement de l’enfant
- Socialiser, jouer avec des amis

Il est important de limiter le temps passé devant un écran

Limitez le temps passé devant les écrans, et privilégiez le jeu libre et les moments passés en famille et avec les amis.

- **Moins de 2 ans : à éviter**
- **De 2 à 4 ans : moins d’une heure par jour**
- **5 ans et plus : moins de 2 heures par jour**



Consultez le guide suivant :

- http://www.agencesssbsl.gouv.qc.ca/Telechargements/Sante_publicque_et_services/Mode_de_vie/Depliant_Guide_pour_une_saine_utilisation_des_echans_chez_les_tout-petits.pdf

Demandez à votre pédiatre si votre enfant a un poids normal. Suivez l'évolution de son poids et de sa taille sur la courbe de croissance.

Autres Ressources :

- <http://www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca/index.php?zone-enfants>
- <http://www.kino-quebec.qc.ca/>
- <http://wixx.ca>
- <http://www.trottibus.ca>

Il est important de préparer un bon avenir à votre enfant, en lui donnant de saines habitudes dès son jeune âge.

Boîte à outils



Jouer aux exercices : jeux et exercices pour parents et enfants (Kino Québec, 2014)

- http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/SLS/sp_ort_loisir_act_physique/LS_JouerAuxExercices_2014.pdf



Saines habitudes - Enfants (Gouvernement du Québec, 2014)

- <http://www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca/index.php?zone-enfants>



Ma cour : un monde de plaisir!-Banque de jeux, Kino-Québec

- http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/SLS/sp_ort_loisir_act_physique/ma_cour_fiches_jeux_fr_2012_webP.pdf