

Guide d'activité physique

pour une vie active saine

CANADIEN

Guide familial d'activité physique

pour les jeunes du Canada (de 10 à 14 ans)



**L'activité physique quotidienne :
C'est amusant et
bon pour la santé!**

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



Agence de santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Le Collège des
médecins de famille
du Canada



Société
canadienne
de pédiatrie



Société canadienne de
physiologie de l'exercice

La sédentarité menace la santé des jeunes

On constate, à l'échelle du pays, que plus de la moitié des jeunes ne sont pas suffisamment actifs pour grandir et se développer comme il faut. C'est pourquoi il importe de sensibiliser les jeunes aux bienfaits de l'exercice physique et de les encourager à vivre une vie active.

De nos jours, la plupart des jeunes connaissent *Le guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Ils savent que la cigarette est dommageable pour la santé et s'intéressent beaucoup à la protection de l'environnement. Maintenant, il est temps de faire de l'activité physique une priorité. La santé de nos jeunes en dépend!

Il importe, dès le jeune âge, d'adopter un mode de vie actif puisque la sédentarité peut avoir des répercussions graves à l'âge adulte, y compris les suivantes :

- l'hypertension
- les maladies cardiaques
- les accidents cérébrovasculaires
- l'obésité
- le diabète
- l'ostéoporose
- la dépression
- le cancer du côlon
- la mort prématurée



De nouvelles directives pour inciter les jeunes à bouger

Le *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes* recommande aux jeunes d'augmenter leur période d'activité physique de 30 minutes par jour. Pour ce faire, ils peuvent prévoir de courtes séances actives de 5 à 10 minutes, totalisant 30 minutes par jour. Ils doivent également réduire d'au moins 30 minutes par jour le temps passé à regarder la télé ou à jouer à l'ordinateur. Selon ces recommandations, les jeunes devraient, sur une période de cinq mois, augmenter leur période d'activité physique d'au moins 90 minutes par jour et réduire du même nombre de minutes par jour les activités sédentaires, comme regarder la télé, jouer à l'ordinateur ou à des jeux vidéo.

Trente minutes par jour... et ce n'est qu'un début

Les *Recommandations* proposent aux jeunes d'évaluer chaque mois leur activité physique et de l'augmenter graduellement. Une fois l'objectif du premier mois atteint, ils doivent se fixer un nouvel objectif de façon à prolonger la durée des séances d'exercice et à accroître le degré de difficulté.

Pour les parents, le plus difficile est probablement de convaincre les jeunes de passer moins de temps devant la télé, à l'ordinateur ou à jouer à des jeux vidéo. Le présent *Guide* vous fournit tout plein de bonnes idées pour y arriver.

Un partenariat axé sur la santé

L'Agence de santé publique du Canada et la Société canadienne de physiologie de l'exercice, en accord avec divers partenaires provinciaux et organismes voués au bien-être des enfants et des jeunes, ont collaboré en vue de produire une série de guides pour encourager les enfants et les jeunes à devenir plus actifs. En outre, divers documents ont été produits pour aider les parents et les jeunes à mieux saisir l'importance de l'activité physique et ses nombreux effets sur la santé et le corps.

Il s'agit des documents suivants :

- le présent *Guide* destiné aux parents et aux tuteurs
- le magazine *Vive la vie active!* à l'intention des jeunes
- le *Guide pédagogique d'activité physique pour les jeunes du Canada*

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

Pour être efficaces, ces documents doivent être utilisés à la maison. Nous encourageons les parents et le personnel enseignant à combiner leurs efforts pour aider les enfants et les jeunes à vivre une vie plus active.

Passons à l'action



Recommandations pour augmenter la pratique des activités physiques chez les jeunes

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.

Il importe d'encourager les jeunes à **augmenter les périodes d'activité physique, tout au long de la journée, par blocs de 5 à 10 minutes, au moins.**



Cette hausse de l'activité physique devrait inclure :

*des exercices modérés tels que la marche rapide, le patin ou le vélo
et

**des exercices vigoureux tels que la course, la musculation, le soccer ou le basket-ball.



Ce tableau illustre comment s'y prendre

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

Note : Les jeunes 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.

Élever des jeunes en pleine santé

Nous savons combien les jeunes aiment les ordinateurs, les jeux vidéo et la télévision. Même si ces activités passives peuvent s'avérer éducatives et stimulantes sur le plan intellectuel, il importe également que les jeunes soient actifs physiquement pour demeurer en forme et grandir en pleine santé.

À titre de parents, vous pouvez faire votre part pour aider vos jeunes à adopter de saines habitudes de vie en établissant quelques règles de base en matière d'exercice. Encouragez les jeunes à jouer dehors et efforcez-vous de donner le bon exemple en devenant vous-mêmes plus actifs. En règle générale, quand les parents sont actifs, les jeunes tendent à l'être également. Il importe d'adopter un mode de vie actif quand vos enfants sont jeunes car des jeunes inactifs tendent à devenir des adultes inactifs.

Ce *Guide* peut vous aider à comprendre pourquoi il importe d'accroître l'activité physique chez les jeunes et comment trouver des façons efficaces de le faire.

Beaucoup de jeunes s'adonnent à des sports organisés, jouent souvent dehors avec leurs amis ou vont régulièrement à l'école en vélo ou à pied. Cela dit, il n'est pas nécessaire d'opter pour des activités structurées pour récolter tous les bienfaits d'une vie active.

Si vos enfants ne sont pas très actifs, n'hésitez pas à discuter de la situation avec votre médecin de famille, un conseiller du centre de loisirs ou du YMCA/YWCA de votre quartier ou le professeur d'éducation physique de l'école. Toutes ces personnes sont en mesure de vous donner des conseils fort utiles.

Pleins feux sur les avantages de l'activité physique :

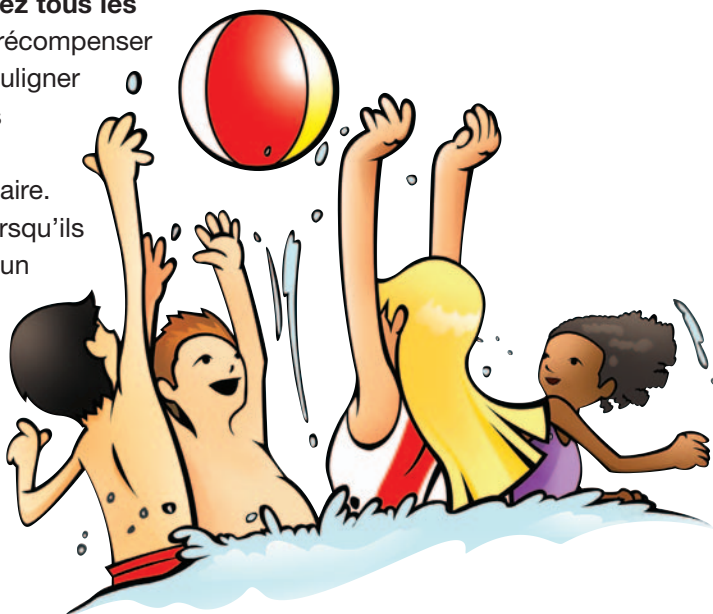
- Renforcer les os et les muscles
- Rester souple
- Conserver un poids-santé
- Avoir une bonne posture et un bon équilibre
- Améliorer la forme physique
- Renforcer le cœur
- Accroître l'estime de soi corporelle
- Relaxer davantage
- Grandir et se développer comme il faut
- Se faire de nouveaux amis



Voici quelques conseils pour aider vos jeunes à modifier leur comportement

Les études révèlent qu'ensemble, les cinq étapes suivantes peuvent aider les jeunes à adopter de nouveaux comportements et de nouvelles habitudes de vie.

- 1 Sensibilisez vos jeunes :** Encouragez-les à participer au processus. Ces derniers seront bien 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. Pour ce faire, ayez recours à la section « Que fais-tu à l'heure actuelle? » de la revue *Vive la vie active!*
- 2 Établissez des buts :** Les jeunes sont plus conscients du progrès accompli lorsqu'ils se fixent des objectifs concrets. Il peut s'avérer utile d'établir des objectifs que la famille entière peut viser. Encouragez les jeunes à franchir les étapes une à une. Déployez les efforts nécessaires pour atteindre les objectifs choisis, vérifiez ce qui fonctionne bien, faites les ajustements qui s'imposent et recommencez au besoin.
- 3 Parlez avec vos jeunes 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 jeunes approuvent le plan établi :** Parlez souvent, en famille, des objectifs fixés par tous les membres pour devenir plus actifs et encouragez chacun à respecter ses engagements.
- 5 Récompensez vos jeunes et soulignez tous les changements positifs :** Il est bon de récompenser les nouveaux comportements et de souligner les réussites. Récompensez les jeunes lorsqu'ils parviennent à accroître leur période d'activité physique hebdomadaire. Vous pouvez aussi les récompenser lorsqu'ils font des exercices appartenant à chacun des trois grands groupes : endurance, souplesse et force. Trouvez une autre façon de les récompenser pour les exercices plus vigoureux.



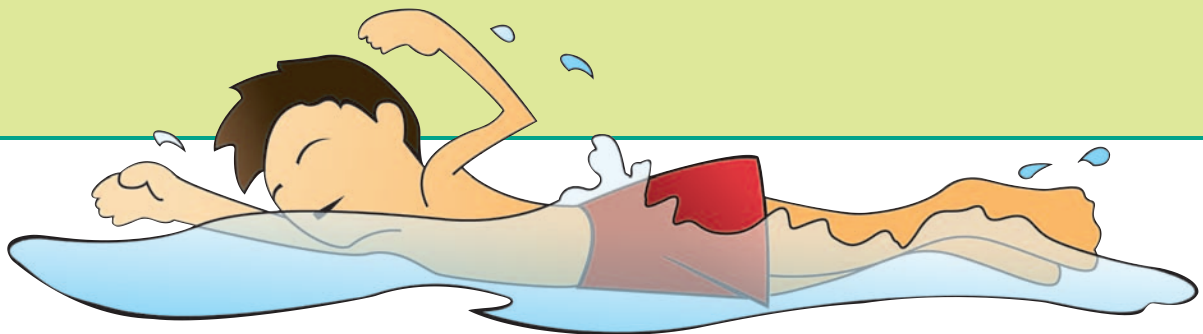
Des objectifs qui rapportent

Nicolas s'est fixé quelques nouveaux objectifs.

1. Devenir membre de l'équipe de natation de l'école et s'entraîner trois fois par semaine.
2. Aider son père à entretenir le jardin.

Voici ce qu'il a réussi à accomplir

1. Nicolas a convaincu un ami de l'accompagner à la piscine. Tout a bien fonctionné pendant une semaine, puis il a manqué une pratique parce qu'il avait oublié son maillot et sa serviette de bain. Quelques jours plus tard, il a manqué une autre pratique car plusieurs amis l'ont convaincu d'aller jouer à des jeux vidéo. L'entraîneur de Nicolas lui a dit de toujours garder un maillot et une serviette de rechange dans son casier. Ainsi, il n'aurait plus d'excuse pour manquer. L'entraîneur a également encouragé Nicolas à s'inscrire au « Défi 100 km », d'autant plus qu'il recevrait un chandail du club de natation. Ceci a incité Nicolas à respecter ses heures de pratique et à ne pas se laisser entraîner par ses amis.
2. Au début, Nicolas croyait qu'il n'était pas très amusant d'aider ses parents à travailler dans le jardin. Il pensait constamment à ce que ses amis étaient en train de faire et à tout ce qu'il ratait. Puisque ses parents étaient très occupés et avaient vraiment besoin d'aide dans le jardin, il leur a suggéré de le payer pour ses travaux de jardinage. De plus, Nicolas a décidé de faire un devoir de sciences sur le jardinage. Il a donc mené des recherches sur la qualité du sol, sur les espèces végétales convenant bien à la région et sur les choses à faire pour obtenir un beau jardin. Du coup, une activité autrefois ennuyeuse était devenue à la fois intéressante et rentable!



Suivez vos progrès

Utilisez la *Fiche de progrès* de la page suivante pour suivre vos progrès au fur et à mesure que vous vous rapprochez du but fixé.

Trois petites étapes et le tour est joué!

- 1 Établissez deux ou trois **objectifs** réalistes pour chaque membre de la famille ou pour la famille entière. Choisissez une date cible pour l'atteinte de chaque objectif (deux semaines, un mois, etc.). Inscrivez le tout sur la fiche.
- 2 Déterminez quelques **mesures actives** à prendre pour atteindre chaque objectif.
- 3 Notez tous les **obstacles** qui vous empêchent de progresser et trouvez des solutions qui permettent de les surmonter.

Chaque fois que vous atteignez un objectif, placez un crochet dans la case en bas de la page et félicitez-vous!

Remarque : Veuillez faire des photocopies de la *Fiche de progrès* et utilisez-les pour noter vos progrès.



Fiche de progrès

Veuillez noter les objectifs fixés et les mesures actives à prendre pour les atteindre. Indiquez également les obstacles rencontrés et les solutions envisagées pour les surmonter.

Objectifs et mesures actives

Échéancier

Objectif n° 1 _____

Mesures actives

1

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Objectif n° 2 _____

Mesures actives

2

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Objectif n° 3 _____

Mesures actives

3

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Obstacles

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____

Solutions

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____

Atteint :

Objectif n° 1 ☐

Objectif n° 2 ☐

Objectif n° 3 ☐

Aidez vos jeunes à devenir plus actifs, en famille et entre amis

Voici quelques conseils pour les encourager...

- Expliquez-leur que l'activité physique est une composante essentielle de la santé.
- Discutez avec eux du contenu du présent *Guide*.
- Demandez-leur quelles activités physiques leur plaisent le plus.
- Encouragez-les à découvrir de nouvelles activités et à faire preuve de patience s'ils ne réussissent pas du premier coup.
- Aidez-les à relever quelques-uns des défis décrits dans le magazine.
- Donnez l'exemple en devenant vous-mêmes plus actifs.
- Encouragez les jeunes à faire de l'exercice à l'extérieur.
- 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 de l'exercice à l'école.
- Inscrivez-les à des activités physiques communautaires.
- Expliquez-leur comment devenir plus actifs en sautant à la corde, en jouant au ballon, en courant, en dansant, en patinant et autres.

Voici quelques conseils pour encourager toute la famille à devenir plus active...

- Prenez une marche après le souper et fixez-vous des objectifs familiaux quantifiables.
- Dansez avec vos jeunes.
- Intégrez l'activité physique à votre vie quotidienne.
- Demandez aux jeunes d'aller promener le chien tous les jours.
- Demandez-leur de vous aider à rentrer les sacs d'épicerie.
- Lancez le « défi de l'escalier » à tous les membres de la famille en leur demandant de compter chaque jour le nombre de marches grimpées et en essayant d'augmenter ce nombre chaque semaine.
- Rendez-vous au centre de loisirs de votre quartier et inscrivez vos jeunes à des cours qui les intéressent.
- Faites du vélo avec vos jeunes et lancez-vous un défi que toute la famille pourra relever.
- Procurez-vous des balles et des bâtons, des frisbees, des bicyclettes, des patins à roues alignées, des patins à glace et des traîneaux, et assurez-vous que les jeunes savent s'en servir.
- Demandez à vos jeunes de vous aider à ratisser les feuilles et faites-en un jeu.
- En hiver, demandez à vos jeunes de vous aider à pelleter.
- Patinez, faites du ski, nagez avec vos jeunes.
- Assurez-vous que vos jeunes participent aux cours d'éducation physique à l'école.
- Encouragez-les à faire partie des ligues sportives de l'école.
- Quand vos jeunes vous demandent de les conduire quelque part en auto, encouragez-les plutôt à s'y rendre en marchant, en courant ou à vélo.

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

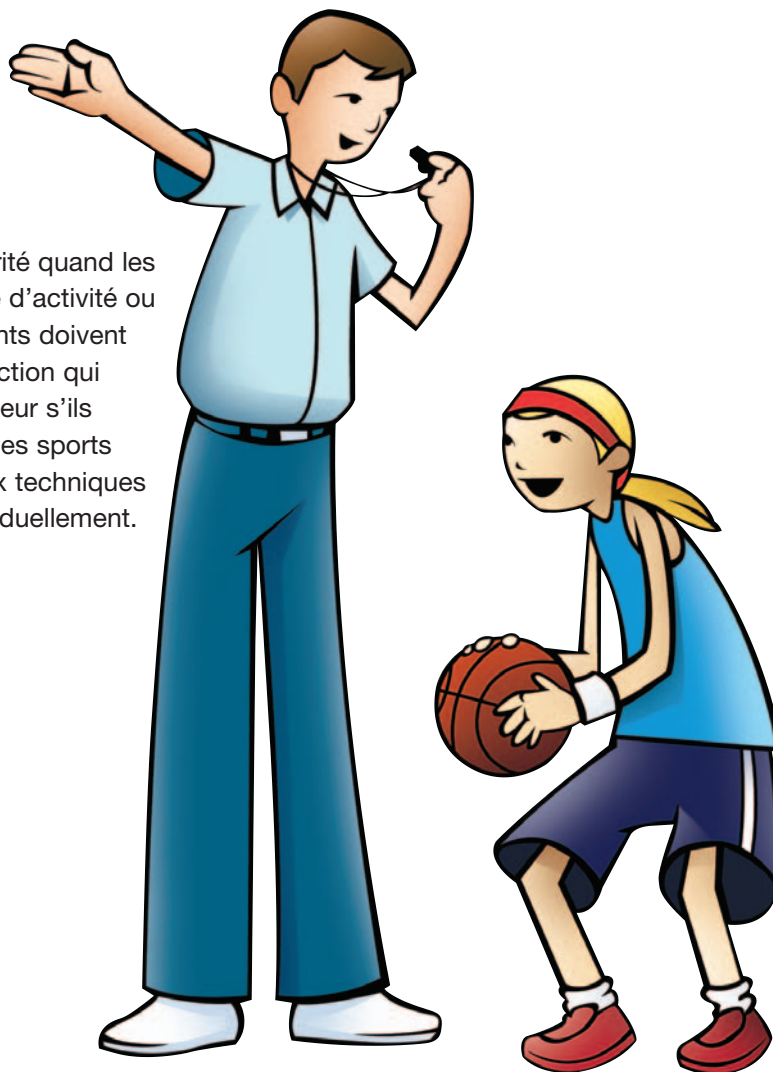
- Devenez entraîneur ou monitrice, et organisez des activités physiques dans votre quartier.
- Revendiquez la construction d'installations et l'adoption de programmes d'activité physique au sein des écoles et de la collectivité.
- Réclamez des quartiers, des terrains de jeu, des parcs et des routes plus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

De nos jours, il faut trouver des façons d'intégrer l'activité physique à nos horaires surchargés. C'est vrai dans le cas des adultes, mais c'est également vrai dans celui des jeunes.

La section suivante illustre les efforts déployés par diverses familles à partir des conseils ci-dessus pour encourager les jeunes à devenir plus actifs.

La sécurité avant tout

Il faut toujours se préoccuper de la sécurité quand les jeunes 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

Un père célibataire redécouvre l'activité physique avec ses enfants

Sylvain est un père célibataire qui travaille à temps plein. Après sa journée de travail et le souper, il est épuisé. Mais il aime être actif et est déterminé à faire bouger ses deux enfants, Alexis, 10 ans, et Julie, 12 ans. Les deux sont fous des jeux vidéo et de l'Internet et y consacrent tout leur temps libre.

Un jour, Sylvain a décidé de prendre le taureau par les cornes. Il s'est procuré le *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes* au centre communautaire et a demandé aux enfants de le parcourir avec lui. Au début, Alexis et Julie se plaignaient que déjà, entre l'école et les devoirs, ils n'avaient presque pas de temps pour leurs activités préférées.

C'est alors que Sylvain a décidé de leur prouver que l'activité physique pouvait faire partie de leurs activités préférées. Chaque soir après le souper, il leur a demandé de faire la liste de tout ce qu'ils avaient accompli pendant la journée. Après une semaine, il a demandé aux enfants d'examiner en toute objectivité leurs activités hebdomadaires. Ils ont réalisé qu'ils n'étaient actifs qu'une trentaine de minutes par jour, soit pendant les récréations et l'heure du dîner. « Il faut trouver le moyen d'être actifs 30 minutes de plus par jour au moins », leur a alors dit Sylvain. Les enfants ne semblaient pas convaincus.

Comme l'activité physique est indispensable à la forme physique et à la santé, Sylvain et les enfants ont établi des objectifs familiaux. Ils ont convenu que chacun ferait au moins 30 minutes supplémentaires d'activité physique de son choix tous les jours.

Tout a bien fonctionné pendant une semaine mais après, chacun a commencé à se désister pour diverses raisons. Après en avoir parlé, ils ont décidé de faire plus d'efforts. Certains jours, ils jouaient à la balle au parc. Parfois, ils se rendaient à pied à l'épicerie du coin ou au terrain de jeu. Le samedi, Julie suivait des cours de gymnastique pendant

qu'Alexis jouait au hockey, alors que le dimanche, tout le monde faisait le ménage. Si cela ne suffisait pas, ils choisissaient une activité qui plaisait à tout le monde, comme une promenade à vélo.

Chaque soir après le souper, les trois notaient toutes les activités auxquelles ils s'étaient adonnés au cours de la journée. Ces séances et les exercices quotidiens faisaient désormais partie de leur routine. Ils aimaient tous faire des choses ensemble, d'autant plus que les deux jeunes avaient encore du temps pour jouer à l'ordinateur et à leurs jeux vidéo.

Lorsque la famille a atteint son premier objectif, qui consistait à faire 30 minutes d'activité physique par jour, Sylvain a demandé aux enfants d'établir un second objectif. Il a utilisé la fiche de la page 9 du présent *Guide* pour noter la prochaine étape et ensemble, ils ont fixé un nouvel objectif.





Catherine et Jean-Claude transforment leur maisonnée

Catherine et Jean-Claude s'inquiétaient du fait que leurs deux enfants veuillent toujours jouer à l'ordinateur et regarder la télévision dans leurs temps libres. Ils refusaient même d'aller dehors pour jouer ou faire du sport. Les parents étaient convaincus que leur mode de vie était loin d'être sain.

Puisqu'ils avaient un branchement à haute vitesse à l'Internet, il y avait toujours tout plein de jeunes à la maison en train de naviguer sur la cybertaine, habituellement en se gavant de grignotises. Il va sans dire que les parents n'étaient pas ravis de la situation.

Un jour, les parents ont entendu dire que les professionnels de la santé avaient lancé un appel à tous pour inciter les jeunes Canadiens à faire 30 minutes d'activité physique par jour pour être en bonne santé.

Catherine et Jean-Claude ont alors décidé de faire des changements à la maison et de sensibiliser d'autres parents à la situation. Un soir, ils se sont installés à l'ordinateur et ont visité le site de l'Agence de santé publique du Canada pour consulter le *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes*. Ils ont demandé aux enfants de lire le *Guide* avec eux, puis Jean-Claude a éteint l'ordinateur en affirmant qu'il était temps de parler de la situation.

Il a demandé aux enfants d'évaluer leurs activités physiques quotidiennes. Les enfants lui ont expliqué en riant que tout était virtuel maintenant et que l'activité physique, c'était vraiment dépassé – une affaire de vieux!

C'est à ce moment que Jean-Claude et Catherine ont pris une décision. Ils ont annoncé aux enfants que dorénavant, ils devaient faire 30 minutes d'activité physique par jour pour avoir droit à l'ordinateur. Ils avaient le droit d'accumuler leurs minutes d'activité physique par périodes de 5 à 10 minutes au besoin, mais ils devaient prouver à leurs parents qu'ils faisaient des efforts, sinon pas d'autoroute électronique pour eux!

Les enfants étaient en état de choc. Mais Jean-Claude et Catherine étaient bien décidés à modifier les habitudes de leurs enfants et de tous les amis qui accepteraient de relever le défi avec eux. Pour les encourager, Jean-Claude a alors décidé d'installer des filets de badminton et de hockey devant la maison afin que tous les jeunes du quartier puissent en profiter.

Mais après quelques jours, les jeunes ont commencé à dire qu'ils devaient utiliser l'ordinateur pour faire leurs devoirs. Jean-Claude et Catherine n'ont pas faibli. Ils ont soutenu qu'aucun enfant n'aurait droit à l'ordinateur avant que l'objectif de la journée ne soit atteint.

Pour augmenter leur activité physique, les deux jeunes ont décidé de se rendre à l'école à pied plutôt que de prendre l'autobus, ce qui équivalait à 10 minutes d'activité à l'aller comme au retour. Mélanie s'est inscrite à des cours de natation à l'école et Olivier est devenu membre d'une équipe de soccer, ce qui leur a permis d'augmenter leur activité physique. Puis, ils ont convaincu leurs amis de se joindre à eux pour jouer au basket-ball et au hockey sur gazon après l'école. Bientôt, tous leurs amis étaient bien plus actifs qu'avant.

Les jeunes devaient prendre en note toutes les activités physiques auxquelles ils s'étaient adonnés pendant au moins 5 à 10 minutes au cours de la journée, puis prouver à leurs parents que ces efforts équivalaient à 30 minutes d'exercice avant de pouvoir allumer l'ordinateur ou la télé. Bientôt, c'était devenu une bonne habitude. Même les fins de semaine, ils incitaient leurs parents à prendre des marches et à faire du vélo avec eux. Ils ont vite découvert qu'il était possible de faire de l'exercice tout en ayant une vie normale. Au fur et à mesure que les mois filaient, il devenait de plus en plus facile de fixer de nouveaux objectifs et de poursuivre sur leur lancée.



Une affaire de famille

Sophie avait 10 ans lorsqu'elle a rapporté à la maison le *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes*. Son enseignante avait expliqué en classe que les élèves devaient faire 30 minutes d'activité physique par jour pour être en bonne santé. En fait, les jeunes devaient faire 90 minutes d'activité physique par jour, avait-elle expliqué, ajoutant que les adultes auraient tout avantage à faire de même.

Sophie était décidée à mettre toute la famille sur la piste de la santé. En compagnie de Fatima, sa mère adoptive, elle a préparé un plan d'activité physique familial. Au départ, elle a collé le *Guide* et la *Fiche de progrès* sur le frigo. Sa sœur adoptive Nima, qui avait 14 ans, n'était pas intéressée. Elle n'était pas très active et ne voulait rien savoir d'un projet familial. Mais Fatima savait que la famille entière n'était pas assez active. Par conséquent, le plan de Sophie lui plaisait.

Au début, Nima ne voulait pas participer aux activités, mais après avoir constaté que Fatima et Sophie faisaient tout plein de choses ensemble, elle a décidé de se joindre à elles. Les trois ont vite découvert qu'elles avaient de la difficulté à faire 30 minutes d'activité physique de plus par jour. La famille avait besoin d'aide. C'est alors que l'enseignante de Sophie leur a conseillé de se rendre au centre sportif du quartier pour voir ce que le conseiller leur proposerait.

Le conseiller les a aidées à définir quels types d'activités les intéressaient le plus et à élaborer un plan. La liste comprenait une séance de natation hebdomadaire en famille, été comme hiver, du patinage en hiver, des randonnées à vélo et des promenades dans le parc. Les filles ont même ajouté des parties de soccer familiales, des jeux de balle et des travaux dans la cour. Puis, Sophie et Nima se sont inscrites à des cours de conditionnement physique à l'école.

Elles ont préparé un plan et noté leurs progrès quotidiens sur la *Fiche de progrès*. Chaque période d'exercice de 10 minutes était comptée. Après avoir mis leur plan à l'essai pendant quelques jours, elles ont relu le *Guide*. Elles ont constaté qu'en plus de l'aérobic et des jeux, le *Guide* préconisait des exercices d'endurance, d'assouplissement et de musculation. Elles ont donc établi de nouveaux objectifs.

En plus d'élever deux enfants, Fatima travaillait à temps plein. Elle était donc très occupée. Mais heureusement, un centre de conditionnement physique offrant divers cours se trouvait dans le même édifice que son bureau. Fatima a donc décidé

de profiter de son heure du dîner pour faire de l'exercice, sans compter que cela lui donnait plus de temps pour s'occuper des filles le soir. Fatima s'est inscrite à des cours de yoga et à trois séances personnalisées de musculation par semaine. Elle était ravie de la situation. Adolescente, elle aimait beaucoup l'activité physique mais avait peu à peu abandonné après avoir adopté les filles.

Comme elle voulait être encore plus active, Fatima a décidé de descendre de l'autobus un arrêt plus tôt en allant au travail et de monter les escaliers plutôt que de prendre l'ascenseur au travail. Quelques semaines plus tard, Nima commençait à soulever des poids avec Fatima.

Grâce à la persévérance de Sophie, toute la famille a réussi, en cinq mois, à augmenter le temps consacré à l'exercice pour atteindre 90 minutes par jour. Mieux encore, tout le monde se sentait en pleine forme!

Vive les nouvelles habitudes

Jérémie faisait de l'embonpoint. À 12 ans, c'était un adolescent triste et fatigué. Son médecin lui avait dit qu'il devait bouger davantage, car son manque d'activité menaçait sa santé actuelle et future. Il avait un tel excédent de poids qu'il s'essouffait juste à grimper les escaliers.

Jérémie ne voulait jamais jouer dehors même s'il y avait plein de jeunes de son âge dans le quartier. Chaque fois qu'il mettait le nez dehors, les autres jeunes l'insultaient et se moquaient de lui. Tout ce que Jérémie voulait faire, c'était regarder la télé et jouer à des jeux vidéo.

Un jour, l'une des enseignantes de Jérémie a expliqué à sa mère que l'école comptait offrir un programme spécial à l'intention des jeunes obèses. Ce dernier comprenait un volet quotidien visant à initier les jeunes aux grands principes de la bonne alimentation. Il proposait un régime d'activité physique conçu tout particulièrement pour eux qui visait à rehausser leur estime de soi.

La mère de Jérémie était ravie et a annoncé cette bonne nouvelle à son fils le soir même. Jérémie avait quelques réticences mais a finalement accepté de tenter l'expérience. Il s'est rendu à l'école pour s'inscrire en compagnie de sa mère. La conseillère leur a donné des renseignements sur le programme et remis des directives sur la préparation des repas.

Le premier jour, Jérémie a insisté pour se rendre seul au cours. Sa mère aurait bien aimé l'accompagner mais a respecté sa décision. La première séance s'est avérée très facile. Le groupe comptait une dizaine de jeunes et on ne leur a demandé que de marcher. Jérémie était agréablement surpris car il n'avait aucun mal à suivre les autres. Après la marche, la conseillère leur a parlé un moment de saine alimentation et de l'importance de se sentir bien dans sa peau. Jérémie s'est promis de participer au programme tous les jours après l'école.

À la fin de la première semaine, Jérémie était fier de lui. Il avait atteint son objectif et avait reçu son premier certificat. Sa mère était très heureuse elle aussi. Peu de temps après, Jérémie a demandé à sa mère de préparer les recettes saines dont la conseillère leur avait parlé. La conseillère avait remis à Jérémie un programme qu'il devait suivre pendant la fin de semaine et sa mère avait promis de l'aider. Les activités proposées comprenaient des marches au parc et au centre commercial, des jeux de balle et des étirements faciles pour aider Jérémie à devenir plus souple.

Jérémie a commencé à se faire de nouveaux amis au sein du groupe et à apprécier davantage la vie. Il était plus intéressé à marcher et à faire des petits travaux autour de la maison. Ses progrès étaient remarquables. En peu de temps, Jérémie faisait 90 minutes d'activité physique par jour et passait beaucoup moins de temps à regarder la télé et à jouer à des jeux vidéo. Il commençait à inviter de nouveaux amis à venir jouer au ballon ou au hockey chez lui.

Jérémie est très fier de ses prouesses et il est déterminé à continuer. Maintenant qu'il a davantage confiance en ses capacités, il s'est inscrit à des cours de karaté. Chaque fois qu'il atteint un nouvel objectif, il l'indique sur la *Fiche de progrès* et sa mère et ses amis le félicitent. Maintenant, c'est lui qui rappelle à sa mère qu'il faut être actif pour être en santé.

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 et 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 jeunes*. 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 jeunes au service téléphonique sans frais de l'Agence de santé publique du Canada. Il a aussi commandé le magazine *Vive la vie active!*

Après avoir reçu les publications, Pierre a réuni sa petite famille. Il leur a expliqué 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 jeunes* 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 au bureaux à l'heure du dîner. Il s'agissait d'un gros défi pour tous sauf Pierre.

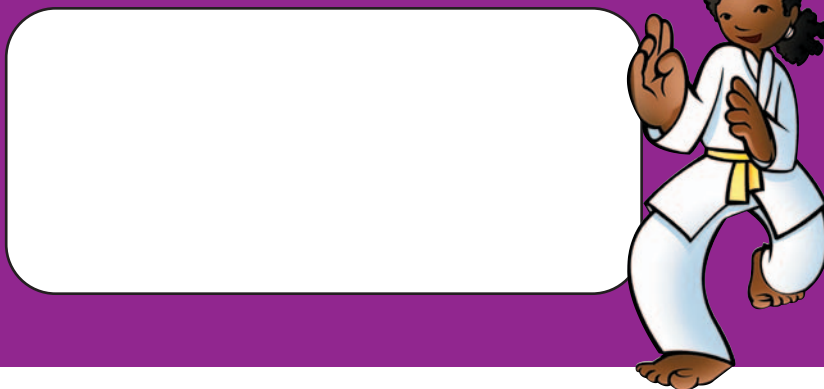
Après deux semaines, Pierre a réuni la famille à nouveau et a constaté que certains d'entre eux avaient déjà manqué quelques activités, pour diverses raisons. Tous ont convenu d'essayer un peu plus fort. Il a fallu que Pierre continue d'exercer des pressions sur ses enfants et sa femme pour les encourager 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 jeunes* et à la série de documents qui l'accompagnent.

- Aller-retour actif et sécuritaire pour l'école
- Alliance de vie active pour les Canadiens/Canadiennes ayant un handicap
- Association médicale 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'Ostéoporse 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

Distribué par :



Hôpitaux provinciaux pour enfants

- Alberta Children's Hospital
- Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario
- Children's & Women's Health Centre of British Columbia
- 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
- The Hospital for Sick Children
- Winnipeg Children's Hospital

Un corps dynamique a besoin d'énergie...

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



Soyons actifs, prudents et en santé

Canada 



© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, 2002
Cat. H39-646/2002-2F • ISBN 0-662-87818-3

Prière d'utiliser le présent *Guide* de concert avec les autres guides.

Pour obtenir plus de renseignements : Composez le 1 888 334-9769 ou consultez le site suivant : www.guideap.com