



Conseils pour être actif

> Conseils sur l'activité physique pour les enfants (5-11 ans)

Information et conseils pour les parents, les enseignants et les gardiens d'enfants (5-11 ans)

Aidez les enfants à avoir un mode de vie sain tout en s'amusant! **Une heure** d'activité physique tous les jours : à la maison, à l'école et au jeu. Chaque pas compte!

1

L'activité physique joue un rôle essentiel par rapport à la santé, au bien-être et à la qualité de vie de tous les Canadiens, et elle est particulièrement importante pour les enfants et les jeunes. **Les habitudes formées tôt sont souvent prises pour la vie.**

2

De quelle quantité d'activité physique les enfants ont-ils besoin? Les enfants âgés de 5 à 11 ans devraient accumuler au moins **Une heure d'activité physique d'intensité modérée à élevée tous les jours.** Mais c'est encore mieux d'en faire davantage!

3

Pour qu'ils tirent le meilleur parti possible de leur activité physique, essayez d'inclure au programme : des activités physiques d'intensité élevée au moins **trois jours par semaine;** des activités de renforcement des muscles et des os au moins trois jours par semaine.

Conseils pratiques pour mettre les enfants en train

- ☑ Privilégiez la marche pour aller à l'école et en revenir et encouragez la pratique d'activités physiques en famille.
- ☑ Au lieu de déposer les enfants quelque part en voiture, suggérez qu'ils s'y rendent en planche à roulettes, en vélo ou au pas de course.
- ☑ Invitez-les à promener le chien avec vous.
- ☑ Demandez-leur de ratisser les feuilles mortes, de déneiger l'entrée ou de porter les sacs d'épicerie.
- ☑ Encouragez-les à danser au rythme de leur musique préférée.
- ☑ Remplacez le temps passé devant l'ordinateur et la télévision par une activité qui fait bouger.
- ☑ Intégrez des occasions de bouger à la routine en classe et incitez les élèves à se joindre à une équipe sportive.
- ☑ Emmenez les enfants au terrain de jeu ou au parc.
- ☑ Réduisez le temps passé devant l'écran.



Bougez après l'école, c'est un pas dans la bonne direction!





Conseils pour être actif

> Conseils sur l'activité physique pour les enfants (5-11 ans)

Bienfaits pour la santé

- > OCCASIONS DE SOCIALISATION
- > MEILLEURE CONDITION PHYSIQUE
- > CONCENTRATION ACCRUE
- > RENDEMENT SCOLAIRE SUPÉRIEUR
- > CŒUR, OS ET MUSCLES PLUS FORTS ET EN SANTÉ
- > CROISSANCE SAIN ET DÉVELOPPEMENT SAIN
- > MEILLEURE ESTIME DE SOI
- > AMÉLIORATION DE LA POSTURE ET DE L'ÉQUILIBRE
- > RÉDUCTION DU STRESS

Faire davantage d'activité physique permet d'en retirer des bienfaits pour la santé. Encouragez les enfants à bouger davantage dans le cadre d'un mode de vie sain.

Qu'est-ce qu'une activité aérobique d'intensité modérée?

L'activité aérobique d'intensité modérée essouffle et fait augmenter la fréquence cardiaque. Vous devriez être capable de parler, mais pas de chanter.

- > Parmi les activités d'intensité modérée, citons entre autres la marche rapide, le patin, le vélo et la planche à roulettes.

Qu'est-ce qu'une activité aérobique d'intensité élevée?

L'activité aérobique d'intensité élevée accélère beaucoup la fréquence cardiaque, et vous ne pourrez prononcer que quelques mots avant de devoir reprendre votre souffle.

- > La course à pied, le basketball, le soccer et le ski de fond sont quelques exemples d'activités d'intensité élevée.

Qu'est-ce qu'une activité de renforcement?

Les activités de renforcement des muscles développent la musculature.

Lors d'activités de renforcement des os, les muscles poussent et tirent sur les os, ce qui contribue à rendre les os plus forts.

- > Un exemple d'activité de renforcement des muscles pour les enfants est de grimper sur le matériel de terrain de jeu et de s'y balancer.
- > La course, la marche et le saut à la corde sont des exemples d'activités de renforcement des os.

www.santepublique.gc.ca/guideap

Combinez des activités aérobiques avec des activités de renforcement

Pour retirer tous les bienfaits de l'activité physique, les enfants doivent pratiquer des activités aérobiques et des activités de renforcement. Les activités aérobiques entraînent une accélération de la respiration, une sensation de chaleur et une élévation de la fréquence cardiaque. Les activités de renforcement développent les muscles et les os.

Faites-les bouger au retour de l'école

Le retour de l'école est un moment idéal pour faire de l'activité physique. Incitez les enfants à faire autre chose que regarder la télévision ou se mettre à l'ordinateur. Inscrivez vos enfants à des programmes d'activité physique, encouragez-les à utiliser un mode de transport actif pour rentrer à la maison et réservez du temps pour le jeu actif tous les jours.

Les Directives canadiennes en matière d'activité physique ont été conçues par la Société canadienne de physiologie de l'exercice et sont offertes en ligne à l'adresse www.csep.ca/directives.