



Passons à l'action tous les jours

Il devient de plus en plus important pour les parents de veiller à ce que leurs enfants jouent à l'extérieur après les heures de classe. Des études récentes montrent que :

- près de 60 % des enfants aujourd'hui n'atteignent pas la moyenne des normes de conditions physiques;
- 40 % des enfants de cinq à huit ans sont considérés comme obèses;
- en moyenne, un enfant canadien regarde plus de 26 heures de télévision et passe plus de 30 heures assis en classe par semaine;
- seulement 766 des 15 800 écoles canadiennes sont reconnues pour offrir un programme d'activités physiques quotidiennes de qualité;
- de nos jours, les jeux se limitent en général à l'ordinateur et à des jeux vidéo; et
- pour des raisons de sécurité et parce que c'est pratique, on va reconduire les enfants en voiture la plupart du temps.

La pratique d'activités physiques régulières

- améliore les résultats scolaires;
- accroît la concentration, améliore la mémoire et augmente les aptitudes à résoudre un problème;
- réduit les comportements agressifs;
- diminue la vulnérabilité au stress;
- pourrait jouer un rôle plus important que le lait dans la croissance squelettique;
- affaiblit les chances que la jeune fille ou le jeune garçon fume ou consomme de l'alcool; et
- augmente le niveau d'activités et améliore la condition physique à l'âge adulte.

Il est essentiel que les enfants et les jeunes fassent des activités physiques régulières pour grandir en santé et connaître un bon développement. Il est temps de prendre les moyens et d'intéresser les enfants à l'activité physique.

Faites des jeux actifs

- Jouez aux charades où une personne mime un jeu ou une activité et où les autres doivent deviner de quoi il s'agit.

- Chorégraphiez une danse au son de la musique préférée de vos enfants. Comparez votre rythme cardiaque à la fin de chaque danse.

Organisez des excursions avec d'autres familles

- Mettez-les au défi de faire une partie de cache-cache ou un jeu de poursuite (à la « tague »). Vous pouvez aussi préparer une course à obstacles avec des objets qui se trouvent dans votre maison ou votre jardin. Prenez note du temps qu'il faut à chaque personne pour effectuer le parcours et demandez aux autres de faire mieux.

Formez un « club familial »

- Organisez des réunions régulières la semaine ou la fin de semaine, selon le temps libre de chacun. Essayez différentes activités en famille, comme faire du patin à roues alignées, sauter à la corde, jouer à la « tague » ou jouer au kickball. Utilisez des balles en mousse ou des ballons pour jouer à l'intérieur, à la balle molle ou au badminton par exemple. Consignez l'activité dans un album et demandez à tous les « membres » d'écrire ce qu'ils ont aimé de ce jeu.

Restez actifs en regardant la télévision

- Faites des étirements et courez sur place pendant trois minutes avant et après chaque émission.
- Lancez-vous rapidement une balle en styromousse pendant les pauses commerciales.
- Comptez qui peut faire le plus de sauts avec écart durant les annonces et qui peut augmenter ce nombre d'un mois à l'autre.
- Jouez à la « patate chaude » avec la télécommande. Faites-la passer rapidement d'une personne à l'autre pendant les pauses commerciales. Celle ou celui qui a la télécommande entre les mains quand se termine l'annonce doit diriger la séance d'exercice pour toute la famille à la fin de l'émission

Jeu-questionnaire sur la vie active

- À quelle fréquence vos enfants et vous faites-vous des activités ensemble, comme de la marche, de la randonnée pédestre ou de la bicyclette?

<input type="checkbox"/> a) Deux fois par semaine ou plus	<input type="checkbox"/> b) Environ une fois par semaine
<input type="checkbox"/> c) Environ une fois par mois	<input type="checkbox"/> d) Jamais
- Est-ce que vous ou votre conjoint faites du sport, de la culture physique ou du conditionnement physique?

<input type="checkbox"/> a) Oui – au moins trois fois par semaine	<input type="checkbox"/> b) Oui – au moins une fois par semaine
<input type="checkbox"/> c) Oui – peu fréquemment (moins d'une fois par semaine)	<input type="checkbox"/> d) Non
- En moyenne, combien d'heures par jour vos enfants passent-ils à regarder la télévision et des vidéocassettes, et à jouer à l'ordinateur?

<input type="checkbox"/> a) 6 heures par jour ou plus	<input type="checkbox"/> b) 3 à 5 heures par jour
<input type="checkbox"/> c) 1 à 2 heures par jour	<input type="checkbox"/> d) Moins d'une heure par jour
- Est-ce que votre enfant participe au cours d'éducation physique à l'école?

<input type="checkbox"/> a) Oui – 4 à 5 jours par semaine	<input type="checkbox"/> b) Oui – 1 à 3 jours par semaine
<input type="checkbox"/> c) Oui – environ une fois par semaine	<input type="checkbox"/> d) Non
- Est-ce que votre enfant participe à des activités physiques offertes à l'école, mais qui ne font pas partie du cours d'éducation physique?

<input type="checkbox"/> a) Oui – 3 à 5 fois par semaine	<input type="checkbox"/> b) Oui – 1 à 2 fois par semaine
<input type="checkbox"/> c) Oui – moins d'une fois par semaine	<input type="checkbox"/> d) Non
- Est-ce que votre enfant pratique des activités physiques ou sportives qui ne sont pas offertes à l'école?

<input type="checkbox"/> a) Oui – 3 à 5 fois par semaine	<input type="checkbox"/> b) Oui – 1 à 2 fois par semaine
<input type="checkbox"/> c) Oui – moins d'une fois par semaine	<input type="checkbox"/> d) Non

Tableau de pointage de la vie active

QUESTION	A	B	C	D
n° 1	3	2	1	0
n° 2	3	2	1	0
n° 3	0	1	2	3
n° 4	3	2	1	0
n° 5	3	2	1	0
n° 6	3	2	1	0

Si votre pointage se situe entre :

0-5 pas d'étoile : Il est temps de passer à l'action!

6-11 une étoile : Pas mal, mais il est possible de faire mieux!

12-18 deux étoiles : Félicitations! Continuez!