



## Le goût de l'activité physique, ça se transmet!



Il est alarmant de constater que les enfants dépensent quatre fois moins d'énergie qu'il y a 40 ans et font 75 p. 100 moins d'exercice qu'en 1980. Ils sont quelque 60 p. 100 au Canada à se situer en dessous de la moyenne au chapitre de la condition physique. Les filles sont particulièrement peu actives. Même à l'âge de quatre ans, une fille passe en moyenne quatre heures de moins qu'un garçon par semaine à des activités physiques; déjà elles pensent que les garçons sont supérieurs sur le plan physique.

L'activité constitue un élément essentiel du développement physique, mental et émotif des enfants. Si vous leur donnez des occasions de s'épanouir physiquement, ils en récolteront des bienfaits dans tous les aspects de leur développement, pour le reste de leurs jours. Une attitude positive face au jeu actif dès leur très jeune âge déterminera leur degré de participation, plus tard, à des activités et à des exercices physiques.

### 10 façons d'encourager l'activité physique chez votre enfant

#### 1 Donnez vous-même l'exemple de quelqu'un d'actif

- L'exemple d'une mère sportive augmente de 22 p. 100 le taux de participation aux activités sportives de sa fille.
- L'exemple d'un père sportif augmente de 11 p. 100 le taux de participation aux activités sportives de son fils.

#### 2 Choisissez pour votre enfant des vêtements de tous les jours qui favorisent la mobilité et la liberté de mouvement

- Évitez les vêtements de fantaisie, les dentelles ou les costumes empesés que votre enfant doit « garder propres ».
- Pour votre propre liberté d'esprit, choisissez des vêtements faciles d'entretien.

#### 3 Photographiez votre enfant en pleine action

- Faites agrandir la photo. Encadrez-la. Affichez-la au mur. Montrez à votre enfant que vous en êtes fière!

#### 4 Posez des gestes concrets pour montrer l'importance que vous accordez à l'activité physique

- Achetez un bon équipement.
- Allez voir votre enfant jouer. Conduisez-le à ses pratiques, elles sont aussi importantes que les parties. Songez à faire du bénévolat.
- L'activité physique de votre enfant est une priorité. Ne la laissez pas sacrifier une séance de sport au nom du fait qu'elle doit garder un enfant ou faire ses devoirs.

#### 5 Amenez votre enfant au parc et amusez-vous ensemble

- Aidez votre fillette autant que votre garçonnet à apprendre à courir, à attraper une balle et à la lancer avec le pied ou avec la main.

#### 6 Mettez l'accent sur le côté drôle plutôt que sur le côté compétitif ou amincissant de l'exercice

- Encouragez votre enfant à essayer toutes sortes de nouvelles activités et aidez-le à apprendre les notions de base et à acquérir l'équipement dont il a besoin.
- Évitez de passer des remarques au sujet de sa taille et de son apparence. Montrez à votre enfant que vous l'aimez exactement comme il ou elle est.
- N'ébranlez pas la confiance qu'a l'enfant en ses capacités et ne lui enlevez pas son plaisir de jouer. Aidez votre enfant à acquérir les techniques qui lui permettront de prendre plaisir à pratiquer un sport.

#### 7 Présentez à votre enfant des femmes actives

- Trop souvent, les femmes sont confinées, dans les sports, au rôle de meneuses de claqué, de distributrices d'eau ou de chauffeuses. Les garçons comme les filles doivent voir des femmes dans des rôles d'athlètes, d'entraîneuses, de dirigeantes et de chefs de file dans les sports.
- Achetez des livres décrivant la vie d'athlètes féminines. Regardez avec votre enfant les activités sportives mettant en vedette des femmes à la télévision. Amenez votre enfant, dans votre quartier, à des compétitions sportives opposant des femmes.
- Lisez les pages sportives avec votre enfant et intéressez-vous à la performance des grandes athlètes canadiennes comme Silken Laumann, Kate Pace, Angela Chalmers, Myriam Bédard, Ljiljana Ljubisic, Alison Sydor et Sylvie Fréchette.

#### 8 Organisez des vacances sportives ou des excursions de fin de semaine

- Essayez la randonnée pédestre, le ski de fond et la descente de rivière en radeau pneumatique.

#### 9 Évitez toute remarque à propos de ce qu'il convient ou ne convient pas que les garçonnetts ou les fillettes fassent

- Faites en sorte que vos observations soient neutres sur le plan du sexe. Évitez les remarques du genre : « Tu lances comme une fille ».
- Les instructions au sujet du comportement s'appliquent à tous les enfants.

#### 10 Planifiez des activités qui entrent dans le champ de compétence de votre enfant de façon à ce qu'il ou elle puisse remporter des victoires

- Grâce à vos éloges et à vos marques d'encouragement, votre enfant développera son estime de soi.