

Composantes de base

Aider les enfants à être actifs et en santé étape par étape



Faire régulièrement de l'activité physique est important pour le développement sain de l'enfant. Les enfants commencent à apprendre sur eux-mêmes et sur le monde qui les entoure par le mouvement. À leur propre rythme, ils acquièrent des habiletés motrices qui les aident à mener une vie active et saine. De la naissance à l'adolescence, ils ont besoin de disposer et de profiter d'occasions d'être actifs physiquement, et ce, dans un environnement sécuritaire où ils bénéficient de soutien.



Vivre délicieusement

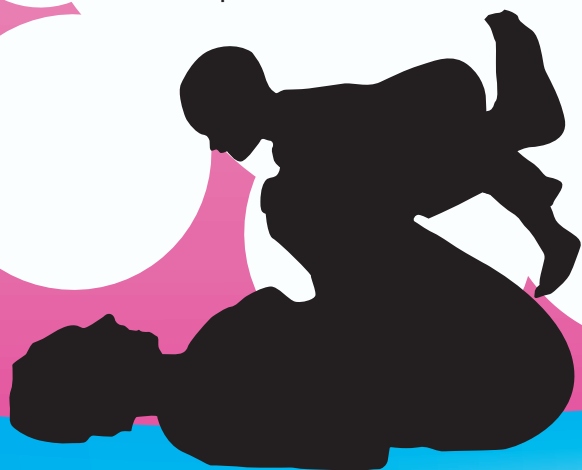
Jeunes
en forme
CANADA

1. Bébés (de la naissance à 18 mois)

Les bébés utilisent leur corps pour apprendre sur le monde et établir des liens avec les gens autour d'eux. Ils sont constamment en mouvement : ils commencent par agiter les bras puis, peu à peu, se tournent, rampent et marchent. Par le mouvement, les enfants apprennent comment leur corps fonctionne et cherchent à avoir une interaction sociale avec leurs parents. Les bébés ont besoin de temps, au cours de la journée, pour bouger librement et utiliser leurs muscles les plus importants.

Conseils utiles pour aider les bébés à être actifs :

- Couchez votre bébé sur le dos sur une surface confortable et sécuritaire, chantez-lui une chanson et présentez-lui un petit « spectacle de danse ». Les bébés, qui adorent l'interaction, réagissent à la musique – très vite, votre bébé « dansera » avec vous en agitant les bras et les jambes.
- Veillez à offrir régulièrement des pauses hors de la poussette, du siège de voiture ou de la chaise haute à votre bébé. Passez du temps avec lui pour l'aider à s'exercer à se coucher sur le ventre, à se tourner et à s'asseoir tout seul, et à ramper et à marcher sur différentes surfaces.
- Faites des activités physiques avec votre bébé – prenez-le, bercez-le et promenez-le tout au long de la journée. En bougeant avec vous, il développera son équilibre et fera l'expérience d'une variété de mouvements et de rythmes.
- Cachez-vous tout près et appelez votre bébé – encouragez-le à ramper et à vous trouver.



Le saviez-vous ?

- Nous sommes nés pour bouger ! Les nouveau-nés ont une panoplie de réflexes qui les aident à survivre et à s'exercer à bouger différentes parties de leur corps.
- Ramper est bon pour le corps et le cerveau ! Quand un bébé rampe, il apprend à coordonner plusieurs mouvements et sa vue et son toucher sont stimulés.

2. Tout-petits (de 18 mois à 2 ½ ans)

À cette étape, les enfants découvrent les bases de la course, du saut et du lancer. Il ne leur faut que des espaces sécuritaires, des encouragements et du temps au cours de la journée pour bouger. Les tout-petits ont besoin de relever de nouveaux défis physiques (par exemple, monter les escaliers, lancer une balle ou conduire un tricycle) et quand ils y parviennent, ils se sentent fiers et commencent à prendre conscience de leurs capacités. Ce n'est pas le moment de rester à ne rien faire – les tout-petits sont constamment en mouvement, occupés à mettre leurs nouvelles habiletés physiques à l'épreuve et à découvrir le monde qui les entoure.

Conseils utiles pour aider les tout-petits à être actifs :

- Jouez à la « chasse aux chatouilles » – trouvez un grand espace sécuritaire et courez après vos tout-petits à tour de rôle. Celui qui se fait attraper se fait chatouiller et serrer dans les bras. Assurez-vous de laisser votre tout-petit vous attraper de temps en temps et encouragez-le.
- Prenez le chemin le plus long pour rentrer chez vous – marchez dans votre voisinage et essayez des parcours différents. À condition que cela soit sécuritaire, laissez-vous conduire par votre tout-petit et suivez son rythme.
- Prenez le temps de marcher sur la pelouse, de gravir quelques marches et de pousser la poussette, chacun à votre tour.
- Faites de l'exercice à l'extérieur, tous les jours. Rendez-vous régulièrement sur un terrain de jeux local conçu pour les tout-petits. Pendant l'été, allez à la pataugeoire du quartier ou au parc aquatique.
- Faites de l'exercice à l'intérieur – tous les jours. Effectuez un exercice de gymnastique ou suivez une vidéo/un DVD de yoga et encouragez votre tout-petit à le faire avec vous. Organisez une soirée dansante un samedi : mettez de la musique et invitez toute la famille à danser.
- Tout comme la sieste ou la lecture de l'histoire avant le coucher, intégrez l'activité physique aux habitudes de votre tout-petit.

Le saviez-vous ?

- Faire régulièrement de l'activité physique aide à établir des routines de repas et de sommeil.
- Les tout-petits éprouvent une curiosité naturelle à l'égard de leur corps et de ses capacités.



3. Enfants d'âge préscolaires (de 3 à 5 ans)

Tout au long de leurs années préscolaires, les enfants continuent de développer leurs habiletés motrices de base comme courir, sauter et lancer. Ils aiment jouer avec d'autres enfants et sont pourvus d'une imagination débordante, ce qui peut facilement être incorporé à l'activité physique quotidienne. Les enfants d'âge préscolaire apprécient également beaucoup observer et imiter les comportements des adultes – nous leur servons d'exemple.

Conseils utiles pour aider les enfants d'âge préscolaire à être actifs :

- Encouragez votre enfant d'âge préscolaire à être actif et à participer aux corvées ménagères. Demandez-lui de vous aider à trier le linge à laver et applaudissez-le quand il le lance (à la manière d'un smash) dans le panier. Faites-le bouger en l'invitant à vous aider à jardiner et à balayer le plancher.
- Organisez des jeux « actifs » avec deux ou trois autres enfants du même âge. Rappelez aux parents d'habiller leurs enfants en conséquence et planifiez des activités comme courir sous l'arroseur dans la cour, taper dans des ballons au parc ou faire un bonhomme de neige.
- Jouez à faire semblant avec votre enfant d'âge préscolaire. Jetez une couverture sur quelques chaises, partez en « camping » et laissez libre cours à votre imagination : faites comme si vous nageiez, entrepreniez une randonnée et montiez à cheval dans la maison et ainsi de suite.
- Laissez la voiture à la maison quand vous faites des courses dans les environs – Donnez l'exemple en valorisant la marche et les autres types de transport non motorisé.
- Utilisez une craie pour dessiner un sentier de pierres de gués ou une marelle à l'extérieur et amusez-vous à sauter.

Le saviez-vous ?

- Combinée avec une alimentation saine, l'activité physique contribue à la formation d'os solides.
- Un enfant d'âge préscolaire qui dit à son parent « Regarde-moi » cherche à recevoir des encouragements et une approbation pour ses accomplissements physiques. Il faut le reconforter.

4. Enfants (de 6 à 10 ans)

À cette étape, les enfants acquièrent les aptitudes et les habiletés physiques dont ils se serviront leur vie durant. Il est important de pousser les enfants de cet âge à essayer des activités de toutes sortes. C'est le bon moment de les initier à des activités organisées (par exemple, un sport ou la danse). Certains enfants peuvent avoir besoin de soutien affectif pour essayer de nouvelles activités ou rester actifs, particulièrement s'ils ne connaissent pas un succès immédiat. Plutôt que de mettre l'accent sur la compétition et la perfection, faites-leur voir l'activité physique comme une façon de s'amuser, de se faire des amis, d'apprendre quelque chose de nouveau et de rester actifs.

Conseils utiles pour aider les enfants à être actifs :

- Quand vous demandez à votre enfant comment s'est passée sa journée à l'école, n'oubliez pas de vous informer sur ce qu'il fait dans son cours d'éducation physique et d'y montrer de l'intérêt.
- Planifiez une activité pour la fin de semaine qui fera bouger toute la famille – allez nager, découvrez un sentier près de chez vous ou allez patiner.
- Faites la vaisselle plus tard – faire une petite promenade en famille après le souper est une excellente façon pour tout le monde de se détendre.
- Inscrivez-vous à un nouveau cours ou programme avec votre enfant. Il n'est pas nécessaire que vous participiez à la même activité, mais vous devez montrer l'exemple en étant actif et en essayant quelque chose de nouveau.
- Passez du temps seul à seul avec votre enfant pour jouer et, du même coup, aidez-le à développer ses habiletés sportives.
- Suggérez aux amis et aux membres de la famille d'acheter des cadeaux d'anniversaire qui favorisent l'activité physique plutôt que les comportements sédentaires.



Le saviez-vous ?

- Très peu d'enfants pratiquent les 90 minutes d'activité physique quotidienne recommandées. Essayez d'atteindre cet objectif de 90 minutes en incorporant l'activité physique à vos occupations quotidiennes.
- Les enfants ont besoin d'un mélange d'activités physiques modérées et vigoureuses chaque jour.

5. Préadolescents (de 10 à 13 ans)

À mesure que les enfants approchent de l'adolescence, ils sont de plus en plus conscients que leur corps se transforme et ont besoin d'encouragements pour en développer une image saine. Leurs amis et leurs camarades jouent un rôle important dans leur vie et ont une influence considérable sur la façon dont ils se perçoivent. Les préadolescents voudront peut-être aussi choisir les activités auxquelles ils désirent participer. Leur intérêt pour les activités qu'ils ont pratiquées pendant leur enfance peut également diminuer ; ils voudront peut-être essayer quelque chose de nouveau et de différent.

Conseils utiles pour aider les préadolescents à être actifs :

- Encouragez votre préadolescent à essayer de nouvelles activités, mais rappelez-lui gentiment d'être prudent et d'utiliser l'équipement approprié.
- Si l'activité physique ne présente aucun intérêt pour ses amis et camarades, déployez un effort supplémentaire pour y consacrer du temps en famille.
- Plutôt que de voir l'exercice et l'alimentation comme un moyen d'atteindre le corps « parfait », mettez l'accent sur le fait qu'ils favorisent la santé et le bien-être en général.
- Présentez à votre préadolescent le fait de jouer dans une équipe scolaire comme une occasion de se faire de nouveaux amis.
- Éveillez le sens de l'indépendance chez lui en le laissant marcher jusqu'à la bibliothèque ou le centre communautaire de votre quartier pour y rejoindre un ami.



Le saviez-vous ?

- L'activité physique aide à améliorer la performance scolaire et la concentration.
- Les personnes qui sont actives à la préadolescence et à l'adolescence sont plus susceptibles de continuer de garder cette bonne habitude une fois adultes.

6. Adolescents (14 ans et plus)

À cette étape, les adolescents cherchent à découvrir plus en profondeur qui ils sont et quels sont leurs intérêts. Les amis, l'école, le bénévolat et le travail à temps partiel prennent parfois beaucoup de place dans leur vie, de sorte qu'ils consacrent moins de temps à l'activité physique. Ils sont capables de comparer leurs aptitudes avec celles de leurs camarades et peuvent être réticents à l'idée de participer à des activités dans lesquelles ils sont moins à l'aise. Par ailleurs, il s'agit d'un bon moment pour assumer de nouveaux rôles faisant appel au leadership et adopter des comportements sains pour l'avenir.



Conseils utiles pour aider les adolescents à être actifs :

- Encouragez votre adolescent et un de ses bons amis à se trouver un passe-temps qui les fera bouger ; ils peuvent notamment s'inscrire à un centre de conditionnement physique, faire partie d'une troupe de danse ou s'adonner à un nouveau sport.
- Incitez votre ado à faire du bénévolat ou à travailler dans un environnement qui l'oblige à être actif (par exemple, dans un camp d'été pour enfants ou dans un entrepôt).
- Continuez à favoriser les moyens de transport non motorisé à l'allée et au retour de l'école, du travail et des activités sociales.
- Laissez-le renoncer temporairement à la pratique d'un sport et essayer de tenir le rôle d'entraîneur ou d'arbitre à la place ; il maintiendra ainsi son intérêt pour le sport et sera plus enclin à vouloir s'y adonner de nouveau à titre de joueur plus tard.
- Exprimez vraiment de l'intérêt pour les activités parascolaires et les cours d'éducation physique de votre enfant.



Le saviez-vous ?

- Les filles courent un risque plus grand de devenir inactives pendant leur adolescence.
- L'activité physique aide à réduire le stress.