Guide d'activité physique canadien
pour une vie active saine

Guide pédagogique d'activité physique pour les enfants du Canada (de 6 à 9 ans)

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, C'EST AMUSANT!

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

Faire de l'activité physique tous les jours, c'est amusant. Mieux encore, c'est excellent pour la santé! Lorsqu'on encourage les enfants à intégrer l'activité physique à leur routine quotidienne, on les encourage à adopter de bonnes habitudes qu'ils conserveront toute leur vie.

Agence de santé publique du Canada
Public Health Agency of Canada
Le Collège des médecins de famille du Canada
Société canadienne de pédiatrie
CSEP SCPE Société canadienne de physiologie de l'exercice

Pour partir du bon pied

On constate, à l'échelle du pays, qu'un nombre inquiétant d'enfants ne sont pas suffisamment actifs pour grandir et se développer comme il faut, une situation qui inquiète grandement les professionnels de la santé. Ces derniers sont d'avis qu'il faut sensibiliser davantage les enfants aux bienfaits de l'activité physique, tout en les encourageant à devenir plus actifs.

Le présent *Guide* a pour but d'aider les enfants de 6 à 9 ans à mieux saisir l'importance de l'activité physique et de ses effets bénéfiques pour la santé et le corps. Il fait partie d'une série de publications connexes qui regroupe la revue *Un, deux, trois, partez!* destinée aux enfants, le *Guide d'activité physique canadien pour les enfants,* le *Guide familial d'activité physique pour les enfants du Canada* et le *Tableau d'activités* (avec des collants). Ces documents ont tous été conçus pour encourager les enfants à devenir plus actifs. Une série de documents parallèles ont également été produits à l'intention des jeunes de 10 à 14 ans.

Tous ces efforts visent à lancer les enfants sur la voie de la vie active. À titre d'enseignantes et d'enseignants, vous êtes en contact quotidien avec les enfants. Par conséquent, vous êtes bien placés pour les motiver et pour les encourager à bouger davantage. Vous êtes aussi à même de susciter la réflexion en ce sens, de favoriser des comportements actifs à l'école et d'aider les enfants à mieux saisir l'importance d'un mode de vie sain. La plupart des enfants connaissent *Le guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Ils savent que la cigarette est dommageable pour la santé et ils s'intéressent beaucoup à la protection de l'environnement puisque leurs enseignantes et enseignants ont déployé beaucoup d'efforts, au fil des ans, pour les sensibiliser à ces questions. Aujourd'hui, il est temps de les intéresser à l'activité physique. La santé du pays en dépend!

Lorsqu'on encourage les enfants à intégrer l'activité physique à leur routine quotidienne, on les aide à adopter de bonnes habitudes qu'ils conserveront toute leur vie.

L'Agence de santé publique du Canada et ses partenaires espèrent que vous participerez pleinement à cette nouvelle initiative visant à accroître le taux d'activité physique des enfants et que vous choisirez d'en faire une priorité. L'heure est à l'action, car plus de la moitié des enfants et des ados ne sont pas assez actifs pour grandir et se développer physiquement comme il faut. En outre, on sait pertinemment que la sédentarité nuit à la santé et cause l'embonpoint et l'obésité. À preuve, entre 1981 et 1996, la prévalence de l'obésité a triplé, tant chez les filles que chez les garçons.

Comme l'indique la recherche, l'activité physique aide à :

- Renforcer les os et les muscles
- Rester souple
- Conserver un poids-santé
- Avoir une bonne posture et un bon sens de l'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

Le présent *Guide* vous fournit quelques idées qui peuvent aider à améliorer la situation. Ce qui importe avant tout, c'est de lancer la discussion et d'encourager les enfants à explorer de nouvelles façons de lutter contre la sédentarité. Nous avons présenté l'information de manière à attiser la curiosité naturelle des enfants. Notre objectif consiste à les exposer davantage à l'importance de l'activité physique pour qu'ils deviennent plus actifs au quotidien.

Conçus à l'intention des enfants, la revue *Un, deux, trois, partez!* et le *Tableau d'activités* (avec des collants) proposent une série d'activités qui devraient plaire aux élèves. Nous vous encourageons à en faire l'essai en classe. Pourquoi ne pas lancer un programme sur l'activité physique d'une durée d'une semaine ou d'un mois pour donner plus d'élan à l'initiative?

Il existe mille façons d'apprendre. Voilà pourquoi nous vous suggérons d'intégrer des séances actives à vos divers cours. Cette démarche vous permettra de répéter souvent l'information et de consolider les notions acquises d'un cours à l'autre.

Que faire pour modifier les comportements?

La recherche confirme qu'ensemble, les cinq étapes suivantes sont efficaces pour inciter les enfants à modifier leurs comportements et à adopter de nouveaux modes de vie.

1. Sensibilisation : Il importe de susciter la participation des enfants. Ces derniers seront beaucoup plus motivés si on les intègre au processus décisionnel. Il faut les aider à comprendre dans quelle mesure ils sont actifs ou inactifs. Cette démarche s'avère essentielle pour accéder à la seconde étape.

2. Détermination des objectifs : Les enfants sont plus conscients du progrès accompli lorsqu'ils ont des objectifs à atteindre. En milieu scolaire, il est plus facile d'établir un objectif que la classe entière peut atteindre. Encouragez les élèves à franchir une étape à la fois.

3. Rétroaction et compliments : Il est bon de parler avec les enfants des étapes franchies pour devenir plus actifs chaque jour et de récompenser chaque petite victoire.

4. Planification concertée avec les enfants : Parlez souvent aux élèves des objectifs que la classe a adoptés et encouragez-les à faire suite à leur engagement.

5. Reconnaissance et récompense : Il est bon de récompenser les nouveaux comportements et de souligner les réussites.

Voici les messages clés à transmettre :

- **L'activité physique, c'est toujours amusant!**

  Peu importe l'âge, la grandeur, le poids ou les aptitudes naturelles, il faut enseigner à tous les enfants que l'activité physique, c'est toujours amusant, qu'on s'y adonne dans un contexte compétitif ou autre.

  Même si la pratique du sport doit être encouragée, il faut expliquer aux enfants qu'il existe d'autres façons d'être actif, puisque ces derniers n'ont pas tous un tempérament compétitif. Ceux et celles qui le sont moins ont d'autres options : aller à pied à l'école, exécuter des petits travaux à la maison, faire du vélo et autres.

- **Tout le monde doit faire de l'exercice pour être fort et en santé!**
- **Franchissez la première étape! Essayez quelque chose de nouveau!**
- **Pour grandir et se développer comme il faut, les enfants doivent s'adonner à des exercices vigoureux, c'est-à-dire des exercices qui accélèrent les battements cardiaques, qui augmentent le rythme respiratoire et qui font transpirer.**

PASSONS À L'ACTION

Ce mot d'ordre est lancé aux parents, aux enseignants, aux médecins et aux dirigeants communautaires.

Recommandations pour augmenter la pratique des activités physiques chez les enfants

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.

Cette hausse de l'activité physique devrait inclure :

* Des exercices modérés tels que marcher vite, patiner, faire du vélo, nager ou jouer à l'extérieur.

** Des exercices vigoureux tels que courir ou jouer au soccer.

Ce tableau vous explique comment faire.

Augmentez les périodes d'activité physique, tout au long de la journée, par blocs d'au moins 5 à 10 minutes.

	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)
1er mois	Au moins 20	+	10	=	30	30
2e mois	Au moins 30	+	15	=	45	45
3e mois	Au moins 40	+	20	=	60	60
4e mois	Au moins 50	+	25	=	75	75
5e mois	Au moins 60	+	30	=	90	90

Félicitations! Une personne physiquement active adopte de saines habitudes de vie.

Note : Les enfants 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.

Voici quelques activités mises au point par des enseignantes et enseignants

Afin de sensibiliser ses élèves à l'importance de l'activité physique, Luce a mis sur pied un programme spécial

Dans un premier temps, elle a demandé aux élèves de faire une liste de toutes les activités physiques auxquelles ils s'étaient déjà adonnés. Chaque enfant a ensuite inscrit son nom à côté de celles qu'il avait déjà essayées. Puis, Luce a recopié l'information sur un grand tableau qu'elle a apporté à l'école le lendemain.

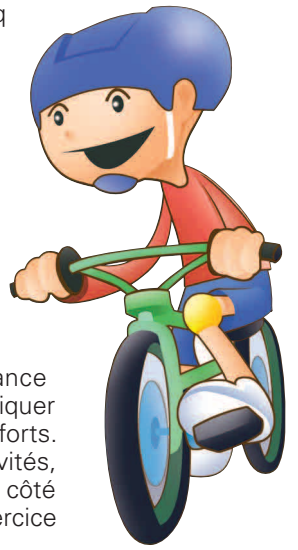
Le jour suivant, l'enseignante a demandé aux enfants d'expliquer tout ce qu'ils aimaient ou n'aimaient pas des exercices mentionnés. Ensuite, elle a voulu savoir combien de temps ils consacraient à des activités dynamiques et combien de temps ils consacraient à des activités sédentaires comme regarder la télé et jouer à l'ordinateur ou à d'autres jeux passifs. Puis, elle a inscrit toutes ces données sur le grand tableau.

Il peut être très amusant d'intégrer l'activité physique à vos travaux scolaires et à vos programmes d'enseignement.

Le troisième jour, Luce a discuté de l'importance de l'activité physique pour la santé avec ses élèves. Elle leur a annoncé que l'Agence de santé publique du Canada avait déclaré qu'il fallait passer à l'action car un nombre inquiétant d'enfants n'étaient pas assez actifs. Le défi consistait donc à encourager chaque enfant à augmenter d'au moins 30 minutes par jour sa période d'activité physique et de réduire d'au moins 30 minutes par jour le temps passé devant la télé et l'ordinateur ou à jouer à des jeux sédentaires. Et ce n'est qu'un début, a-t-elle précisé à la classe. Chaque mois, les enfants devaient se fixer un nouvel objectif et s'engager à être actifs pendant quelques minutes additionnelles.

Elle a donné à chaque enfant une copie du *Tableau d'activités* (avec des collants) semblable à celui qu'elle avait créé et affiché au mur. Puis, elle a leur a demandé de noter chaque jour, pendant cinq jours, toutes les activités auxquelles ils s'adonnaient. Après cinq jours, elle a recueilli les tableaux individuels et a transféré l'information sur le grand tableau de classe.

Elle possédait maintenant un point repère qui lui permettait d'évaluer le taux d'activité physique global de la classe.



Les enfants ont besoin de faire des **exercices vigoureux**, c'est-à-dire des exercices qui accélèrent le rythme cardiaque et qui font transpirer.

Cela fait, Luce a introduit la notion d'activité physique vigoureuse en demandant aux élèves de sautiller, de sauter et de danser pendant 10 minutes afin d'accélérer leur rythme cardiaque et de réchauffer leurs muscles. Elle a mis de la musique pour leur donner plus d'entrain. Une fois la séance terminée, elle a demandé aux élèves d'expliquer comment ils se sentaient après tant d'efforts. Retournant au grand tableau, elle a demandé aux élèves d'indiquer quelles activités, parmi celles énumérées, leur feraient le même effet. Elle a collé une étoile rouge à côté de chaque exercice vigoureux, précisant aux enfants que c'est à ce genre d'exercice qu'ils devaient s'adonner pendant au moins 10 minutes par jour.

Luce était maintenant prête à lancer un grand défi à la classe. Avec l'aide des élèves, elle a établi un objectif d'activité physique pour toute la classe. Chaque jour, chaque enfant devait mettre un collant à côté des exercices accomplis pendant au moins 10 minutes, puis la classe additionnait toutes les activités pour voir où elle en était. Chaque jour, l'enseignante accordait aux élèves au moins 10 minutes pour faire quelque chose d'actif en classe. Les enfants recevaient un collant pour ces 10 minutes, ainsi que les minutes actives de la récréation. Chaque après-midi, avant le départ de l'école, elle invitait ses élèves à noter toutes leurs activités physiques de la soirée dans un carnet afin de pouvoir les inscrire au grand tableau le lendemain.

Après une semaine, la classe de Luce avait réussi à accroître de 50 pour cent son taux d'activité physique et avait eu beaucoup de plaisir à relever le défi! De surcroît, Luce constatait avec grand bonheur que les élèves se concentraient mieux sur leurs travaux scolaires après leur séance d'exercice quotidienne de 10 minutes.

Pour Richard, corps humain et activité physique vont de pair

Puisque ses élèves en étaient à étudier les poumons et le cœur, Richard a demandé à un ami médecin de lui prêter son stéthoscope. Puis, il a incité ses élèves à écouter les battements de leur cœur avant et après un exercice vigoureux. Il leur a expliqué pourquoi leur cœur battait plus vite lorsqu'ils s'adonnaient à des activités qui réchauffaient le corps. Il a aussi précisé que ce genre d'activité obligeait les poumons à travailler plus fort car il fallait respirer plus profondément.

L'enseignant a demandé aux enfants de l'aider à faire la liste de toutes les activités qui pourraient aider leur cœur et leurs poumons à travailler plus intensément.

Richard a installé une affiche sur le corps humain. Il profitait de chaque leçon sur le corps pour expliquer en quoi l'activité physique aidait les muscles, les organes et les os à se développer comme il faut et à devenir plus forts. Dans cette optique, il demandait chaque jour aux élèves ce qu'ils avaient fait pour activer leur cœur, leurs muscles et autres, puis il plaçait un crochet au bon endroit sur l'affiche.

Richard profitait de chaque leçon sur le corps humain pour réitérer son message, à savoir que l'activité physique aide le corps à mieux fonctionner. Il avait recours à la revue *Un, deux, trois, partez!* de la présente trousse, en particulier la section sur le corps et l'activité physique, pour établir des liens entre l'activité, la santé et le sain développement de l'enfant.

Chaque jour, Richard incitait ses élèves à découvrir un exercice qui ferait travailler la partie du corps étudiée en classe. Le lendemain, tout le monde relatait son expérience et Richard cochait les activités en question sur son grand tableau.

Maria intègre l'activité physique à la routine quotidienne de sa classe

Afin de proposer des activités intéressantes à ses élèves, Maria a consulté le présent *Guide* et la section « L'activité physique, c'est amusant » de la revue *Un, deux, trois, partez!*. Chaque jour, elle consacrait au moins 10 minutes à des jeux et à des exercices dynamiques. Elle en profitait pour expliquer aux élèves en quoi l'activité physique aide le corps à demeurer en santé. Voici un aperçu des activités que Maria proposait à ses élèves

- **danser avec énergie**
- **remuer dans tous les sens**
- **se promener dans le parc**
- **courir sur place**
- **jouer au ballon-chasseur**
- **marcher au rythme de la musique en comptant**
- **s'étirer (mains, épaules, genoux, orteils)**
- **jouer à la statue**
- **sautiller sur place**

Parfois, elle invitait un élève à prendre sa place.

L'enseignante a aussi demandé à ses élèves de l'aider à rédiger une liste de toutes les activités auxquelles ils pourraient s'adonner. Elle a ensuite voulu savoir lesquelles ils avaient déjà essayées. Puis elle a lancé un défi aux élèves, les invitant à tenter chaque semaine quelque chose de nouveau. Chaque fois, les enfants avaient la permission de coller une étoile à côté de l'activité en question inscrite sur le grand tableau que Maria avait créé et collé au mur. Le but ultime de Maria était d'encourager chaque élève à essayer de nouvelles choses et de le récompenser de ses efforts.

Chaque jour, un ou deux enfants faisaient part aux autres élèves des nouvelles activités auxquelles ils s'étaient adonnés. Maria leur demandait d'expliquer comment ils s'étaient sentis et le plaisir qu'ils avaient eu à découvrir quelque chose de nouveau.

Aziz initie ses élèves au *Guide d'activité physique canadien pour les enfants*

En premier lieu, Aziz a distribué aux élèves des exemplaires du *Guide d'activité physique canadien pour les enfants* et en a fixé une copie au mur. Ce faisant, il voulait sensibiliser les élèves à divers types d'activités. Il voulait aussi que les élèves comprennent en quoi diverses sortes d'activités peuvent aider à améliorer l'endurance, la souplesse et la force.

Chaque jour, il discutait d'une activité particulière avec la classe. Il expliquait aux élèves en quoi elle consistait et comment elle pouvait servir à améliorer la santé. Puis, il demandait à tous les élèves, en guise de devoir, de s'adonner à cette activité pendant 10 minutes au moins.

En ce qui touche les exercices d'endurance par exemple, il discutait avec les élèves d'exercices tels que courir, sauter, marcher rapidement, faire de la bicyclette, nager, danser, patiner et sautiller. Il expliquait qu'il s'agissait d'activités cardiovasculaires ayant pour but de renforcer le cœur et les poumons. Une fois l'activité terminée, il demandait aux enfants de décrire comment ils s'étaient sentis en la faisant.

Dans le cas des exercices d'assouplissement, Aziz parlait d'exercices qui permettaient aux enfants de se pencher et de s'étirer, et il parsemait les heures de cours de pauses d'étirement. Il encourageait les élèves à choisir un exercice qui devenait l'étirement du jour. Les élèves qui avaient proposé l'exercice devaient en faire la démonstration, puis tout le monde s'y adonnait. Ils discutaient ensuite des effets et des bienfaits de cet étirement.

Pour ce qui est des exercices de musculation, Aziz expliquait qu'ils étaient nécessaires pour améliorer la posture et pour renforcer les muscles et les os. Il donnait quelques exemples, comme pousser et tirer des objets, transporter des sacs d'épicerie, faire des levers et des tractions, grimper, ratisser des feuilles et pelleter. Les élèves choisissaient diverses activités, telles transporter des livres et des sacs d'épicerie, faire du tir à la corde, pousser une brouette et grimper sur les appareils dans le gymnase de l'école.

Les exercices d'endurance sont des exercices continus qui permettent d'accroître l'efficacité du cœur, des poumons et du système circulatoire.

Les exercices de musculation sont des exercices qui renforcent les muscles et qui améliorent la posture.

Les exercices d'assouplissement sont des exercices d'étirement et de traction qui favorisent la détente musculaire et l'assouplissement des articulations.

Organismes parrains

Les organismes suivants ont accordé leur appui au *Guide d'activité physique canadien pour les enfants* 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 médical 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'Ostéoporose 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

Hôpitaux provinciaux pour enfants

- Alberta Children's Hospital
- Children's & Women's Health Centre of British Columbia
- The Hospital for Sick Children
- 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
- Winnipeg Children's Hospital

Distribué par :

Bien manger avec le
Guide alimentaire canadien
santecanada.gc.ca/guidealimentaire

Pour obtenir plus de renseignements :
Composez le **1 888 334-9769** ou consultez le site suivant :
www.guideap.com
Prière d'utiliser le présent *Guide* de concert avec les autres guides.

Un corps dynamique a besoin d'énergie...
Consultez *Le guide alimentaire canadien pour manger sainement* pour faire des choix éclairés.

Canada

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, 2002
Cat. H39-647/2002-1F ISBN 0-662-87819-1
Publication 9096