

## QUELQUES CONSEILS

- **Donnez l'exemple, soyez un modèle** : les enfants de parents actifs apprennent que l'activité physique est quelque chose de naturel et de sensationnel.
- **Impliquez-vous**: soyez physiquement actif avec vos enfants et faites-leur voir que c'est important pour vous.
- **Mettez-y de l'attrait** : incluez différentes activités qui tiennent compte des intérêts de votre enfant.
- **Faites-en une routine**: mettez une activité physique à l'horaire de votre journée et limiter le temps d'écran des enfants.
- **Amusez-vous** : les enfants aiment être actifs, surtout si cela signifie avoir du plaisir.
- **Soyez inclusif** : créez des activités où les nourrissons, les enfants et les jeunes peuvent participer chacun selon leur capacité.
- **Incorporez la culture** : faites de la culture une partie de vos activités par la musique et le langage traditionnel.
- **Soyez à l'écoute** : laissez vos enfants et vos jeunes proposer et décider quelles activités essayer.
- **Associez-vous** : impliquez des amis et fixez des rendez-vous. Vous aurez plus de chances de tenir vos engagements si des amis comptent sur vous.

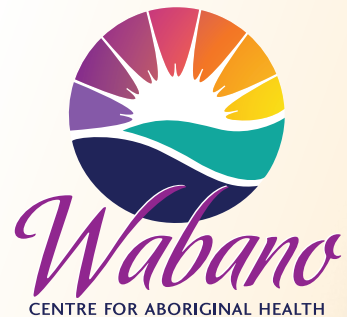
Pour plus d'information au sujet de l'importance de l'activité physique, et pour avoir des idées afin de motiver votre enfant, communiquer avec le Centre de santé autochtone Wabano.

## REFERENCES

L'Organisation mondiale de la santé. (2015). Activité physique : feuillet d'information.  
Récupéré de [www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/)

ParticipAction. (2016). Activité physique et comportement sédentaire : feuillet d'information.  
Récupéré de [www.participaction.com/get-started/statistics/](http://www.participaction.com/get-started/statistics/)

Traduction de l'anglais : Robert De Serres



[www.wabano.com](http://www.wabano.com)



LA BEAUTÉ DU

*mouvement*

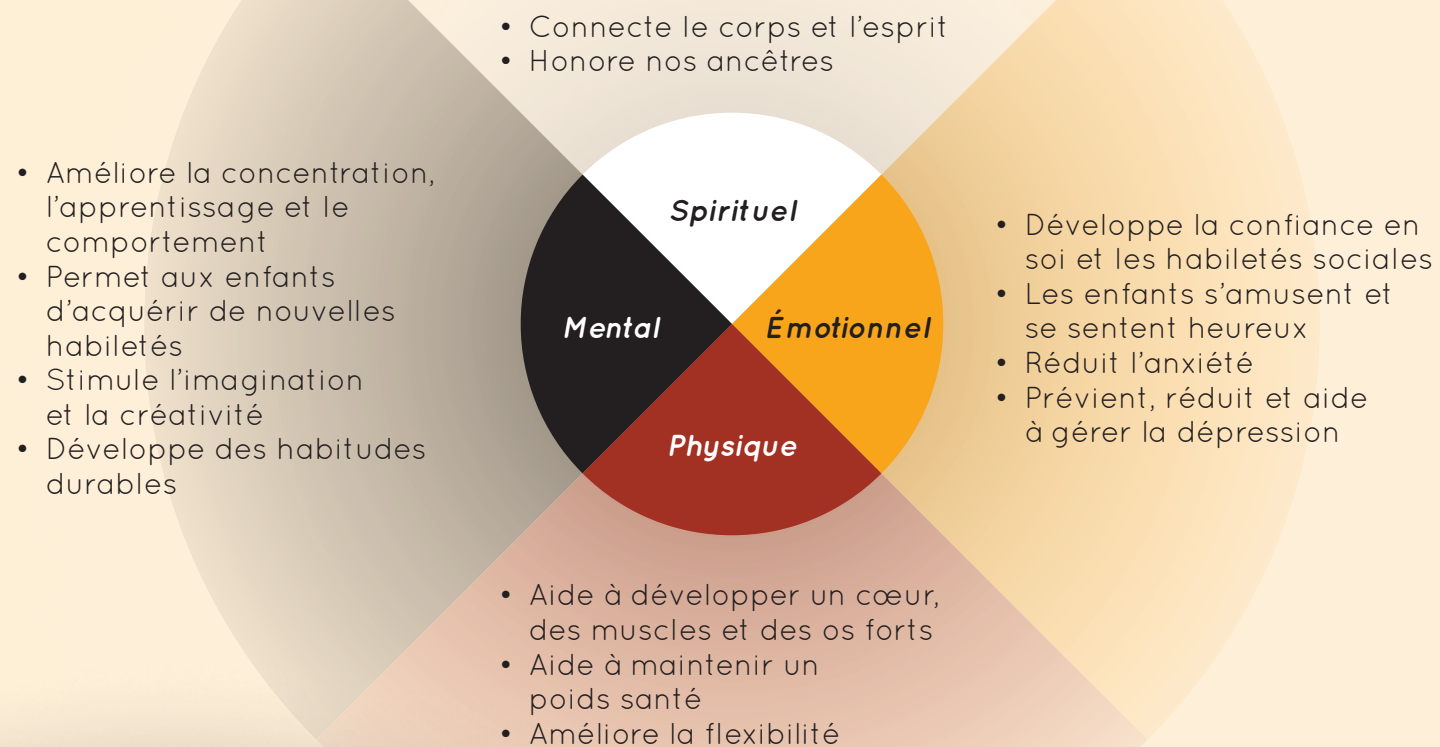
UN GUIDE AUTOCHTONE DE  
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : QU'EST-CE QUE C'EST?

Dit simplement, c'est toute activité qui fait bouger le corps de votre enfant. Ces activités peuvent être structurées : par exemple, au gym de l'école, dans une équipe sportive, ou à une leçon de danse. Il peut aussi s'agir d'activités libres et naturelles comme jouer dans un parc, monter des escaliers ou jardiner. Toute forme de mouvement physique est bénéfique pour la santé de votre enfant.

## POUR QUELLES RAISONS EST-CE IMPORTANT POUR MON ENFANT?

Une activité physique régulière contribue au développement physique, mental, affectif et spirituel des enfants. Plus un enfant est actif, plus il en bénéficiera. Ce que l'on veut, c'est qu'il prenne de bonnes habitudes pour sa santé qu'il gardera toute sa vie.



« Les battements intenses du cœur de l'enfant disent fort : **'jouer, courir, sauter, nager'**; c'est ainsi que sa voix se fera entendre avec force et médecine longtemps jusque dans l'hiver de sa vie. »

- Albert 'South Wind' Dumont, Conseiller spirituel, poète et conteur

## DE COMBIEN ET DE QUEL GENRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE MON ENFANT A-T-IL BESOIN?

Les Directives canadiennes en matière d'activité physique sont que :

- les **nourrissons** de moins d'un an devraient être actifs plusieurs fois par jour,
- les **tout-petits** âgés de 1 à 4 ans devraient être actifs au moins 180 minutes par jour,
- et les **enfants** et les **jeunes** âgés de 5 à 17 ans devraient être actifs au moins 60 minutes par jour à une intensité modérée à vigoureuse.

### Quelle est la différence entre une activité physique d'intensité modérée et une activité physique d'intensité vigoureuse?

- Lors d'une activité physique d'intensité modérée, les enfants vont commencer à transpirer et vont respirer plus fort.
- Lors d'une activité physique d'intensité vigoureuse, les enfants vont manquer de souffle, et ne pourront plus soutenir de conversation.

## SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS À FAIRE AVEC VOTRE ENFANT

### BÉBÉS

- Passer du temps sur le ventre
- Activités au plancher
- S'étirer et atteindre des jouets
- Se rouler
- Ramper



### ENFANTS ET JEUNES

- Prendre une marche
- Jardiner, jouer dans la terre ou le sable
- Faire de la gymnastique
- À la maison : passer le balai, transporter les sacs d'épicerie, etc.
- Monter les escaliers
- Parcourir et entretenir le terrain autour de la maison
- Danser la gigue et autre danse de pow-wow
- Patiner
- Jouer au parc
- Jouer à la tague, à la « cachette », à « Jean dit » (Simon Says)
- Faire de la raquette
- Faire du saut à la corde
- Faire de la bicyclette
- Jouer des jeux Inuits

