

# Conseils sur le mode de vie sain



Édition 02-02/11

## L'activité physique après l'école

Saviez-vous que ce que vos enfants font après l'école peut avoir une incidence sur leur rendement scolaire? Des études ont démontré que l'activité physique régulière contribue à améliorer le rendement scolaire et la concentration, de même que le sentiment d'appartenance à l'école, et à assurer une protection contre certains comportements négatifs comme l'intimidation. Malheureusement, seulement 31 % des enfants et des jeunes sont suffisamment actifs et respectent la période de 60 minutes par jour prévue aux lignes directrices canadiennes sur l'activité physique.

La période après l'école est souvent une période sédentaire pour les enfants. Les parents ont tendance à les garder à l'intérieur dans un endroit sûr plutôt que de les envoyer se défouler à l'extérieur. Un enfant actif devrait faire de l'activité physique à la maison, à l'école et dans la collectivité. Il existe de nombreuses façons d'encourager vos enfants à faire davantage d'activité physique après l'école.



### Prendre le temps de jouer

Les jeux libres et non structurés sont plaisants et loin d'être frivoles! Les jeux actifs sont essentiels à la croissance optimale et au développement des enfants. Ceux-ci ont besoin de temps

pour courir, explorer, construire, imaginer et se laisser aller avec des amis et des membres de la famille. Si vous ne pouvez être là pour surveiller vos enfants au jeu, partagez la tâche avec un voisin ou incitez la gardienne de



Présenté par ParticipACTION en collaboration avec l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.





vous pouvez superviser votre enfant avec ses amis pendant qu'ils courent, sautent et bougent.



#### **Fermer le téléviseur**

Nos enfants consacrent beaucoup trop de temps à des activités sédentaires devant le téléviseur, le DVD, les jeux vidéo et l'ordinateur. Les enfants et les jeunes ne devraient pas passer plus de deux heures devant un écran par jour. Pour les enfants d'âge préscolaire, on recommande moins d'une heure, alors que les tout-petits de moins de deux ans ne devraient pas se retrouver du tout devant un écran. À la maison, établissez des règles de visionnement après l'école et respectez-les.

#### **Sauter sur son vélo, se promener ou aller rouler**

Le transport actif est l'une des manières les plus faciles pour un enfant de faire de l'activité physique. Accompagnez vos enfants à l'école à vélo ou à pied, ou invitez la gardienne à faire de même.

#### **Être organisé**

Les écoles, les services municipaux de loisirs, les organismes sportifs locaux, les YMCA/YWCA et les Clubs garçons et filles du Canada offrent des programmes non coûteux d'activités après l'école dans toutes les collectivités au pays. Certains programmes sont

axés sur le sport ou l'activité physique, mais même dans le cadre de programmes artistique ou musical, votre enfant aura l'occasion d'être actif et de bouger.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les programmes offerts après l'école dans votre région, visitez :

YMCA : <http://www.ymca.ca/>

YWCA : <http://ywcacanada.ca/fr>

Clubs de garçons et filles du Canada : <http://www.bgccan.com/index.asp?L=F>

Ou jetez un coup d'œil aux programmes offerts par les centres communautaires ou les conseils scolaires de votre région.