

# Guide pour la famille

Écoles en santé  
*en mouvement*

# Plaisir de courir sauter, jouer, patiner, danser...



Défi d'activité physique  
du Manitoba

 **en mouvement**<sup>MC</sup>  
L'activité physique, c'est bon pour la vie!

**Enfants en santé Manitoba**  
Les enfants et les familles d'abord

**Manitoba** 

# patiner saute

L'activité physique peut s'avérer amusante tant pour vous que pour vos enfants

Le **Plaisir de courir** vise à encourager une activité physique auprès des jeunes. L'initiative cherche à amener les élèves à créer leur propre défi d'activité physique pendant un mois. Lorsque les jeunes atteignent leurs objectifs ils recevront un certificat.

La démarche simple qui suit vous aidera à mettre en branle les activités **Plaisir de courir** dans votre foyer :

- > Encouragez une activité physique modérée ou vigoureuse tout au long du mois pour aider votre enfant à réaliser son objectif.
- > Utilisez le registre d'activité pour aider votre enfant à tenir compte de ses activités physiques.
- > Retournez le registre d'activité à l'école à la fin du mois.
- > Célébrez le succès de votre enfant à la fin du mois.

## Comment utiliser le registre d'activité physique du mois **Plaisir de courir**

Les registres d'activité consignent les minutes d'activité et contribuent à motiver les élèves à demeurer actifs. Les enfants peuvent tenir compte de l'activité qu'ils font à l'école, le soir et les fins de semaine. Les registres s'avèrent les plus efficaces lorsqu'on les place dans un endroit visible.

Aidez votre enfant à remplir son registre en y inscrivant :

- > le type d'activité pratiquée
- > la quantité de temps consacrée à l'activité
- > et le niveau d'effort perçu par votre enfant



ACTIVITÉ		1
Vélo		
30 Min.		
NOMBRES DE MINUTES		
1	2	3
EFFORT PERÇU	4	5

Échelle de l'effort perçu	Description
1 Au repos	Vous respirez normalement. Vous pouvez parler facilement.
2 Légère	Vous êtes conscient(e) de votre respiration. Vous pouvez parler.
3 Modérée	Vous entendez respirer, mais vous pouvez encore parler.
4 Élevée	Vous respirez fortement. Vous avez de la difficulté à parler.
5 Maximale	Vous respirez très fortement. Vous ne pouvez plus parler. Vous pouvez ressentir de la douleur.

Expliquez-lui qu'il doit se demander quel niveau d'effort il a déployé et assortissez celui-ci à l'échelle ci-après.

Expliquez à votre enfant l'importance de l'activité physique pour sa santé.

Santé Canada recommande que les enfants et les jeunes s'efforcent d'effectuer au moins 90 minutes d'activité physique modérée ou vigoureuse par jour.

Les activités modérées peuvent par exemple consister en une marche rapide, une randonnée à vélo ou en n'importe quel genre de jeu actif.

Les activités plus vigoureuses feront « souffler fort » les enfants; elles comprennent le basket-ball, les sauts en étoile et la course.

# Idées d'activités de vie saine pour les familles

Voici quelques exemples d'activités modérées et vigoureuses :

## Activités à l'effort modérées

Marche rapide ou randonnée en fauteuil roulant – environ 5 km à l'heure

Danse

Vélo – moins de 15 km à l'heure

Patin à roues alignées ou planche à roulettes à un rythme décontracté

Gymnastique

Trampoline

Baseball

Basket-ball – tirs au panier

Volley-ball

Curling

Badminton

Patinage à un rythme décontracté

Ski alpin ou planche à neige avec léger effort

Natation de loisir

Jeu sur des installations de terrain de jeu

Jeu à la marelle, aux quatre coins, au ballon captif

Jouer de la guitare ou de la batterie

Chanter tout en bougeant et en se déplaçant

Ratissage de la pelouse.

## Activités à l'effort vigoureuses

Course, jogging ou randonnée en fauteuil roulant – 8 km à l'heure

Vélo - plus de 15 km à l'heure

Natation – longueurs à un rythme régulier

Danse aérobique, séance de step

Marche très rapide – 7 km à l'heure

Marche et ascension rapide d'une colline

Patin à roues alignées ou planche à roulettes à un rythme rapide

Karaté, judo, tae kwon do

Saut à la corde

Sauts en étoile

Majorité des sports collectifs (football, basket-ball, soccer, hockey)

Ski alpin avec effort vigoureux

Patinage – à un rythme rapide

Descente en toboggan

Nage synchronisée

Pelletage de neige lourde



## Conseils pour être actif

Lorsqu'il fait froid, habillez-vous de plusieurs couches de vêtements de manière à pouvoir toujours enlever une couche si vous avez trop chaud.

Porter des vêtements et des chaussures qui conviennent.

N'exécutez pas d'exercices vigoureux si vous ne vous sentez pas bien.

Quand il fait chaud, portez un chapeau et des lunettes de soleil et utilisez de la crème solaire. Apportez une bouteille d'eau.

Attendez d'avoir digéré ce que vous avez mangé avant d'entamer une séance d'exercices vigoureux.

Prenez le temps de vous échauffer et de récupérer.

La nutrition et l'activité physique ont une importance primordiale pour le bien-être. Les écoles, tout comme les parents et les communautés, peuvent jouer un rôle déterminant pour encourager les enfants à être actifs et en santé. Voici quelques conseils pour votre famille.

**Mangez de façon saine** – Faites le choix d'une alimentation équilibrée et saine. Pour en savoir plus sur l'alimentation équilibrée, consultez le site

[http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html).

**Amusez-vous** – Découvrez quelles sont les activités qui plaisent à vos enfants. Essayez-en plusieurs. Aidez vos enfants à trouver des activités à faire seul ou avec des amis ou des membres de la famille.

**Soyez un modèle** – Jouez avec vos enfant et montrez leurs qu'on peut s'amuser en faisant de l'exercice. Ils apprécieront le temps passé à s'amuser avec vous.

**Pensez sécurité** – Avant de commencer une activité physique, assurez-vous qu'elle n'est pas dangereuse. Demandez à vos enfants d'expliquer les conseils de sécurité. Assurez-vous que les enfants portent un équipement de sécurité convenable.

**Ne compliquez pas les choses** – Il n'est pas nécessaire de dépenser beaucoup d'argent pour faire de l'activité physique. Citons, à titre d'exemples, la natation, le vélo, la marche dans votre quartier ou les promenades au parc.

**Éteignez le téléviseur** – Maintenez un équilibre entre le temps passé devant le téléviseur, à jouer des jeux vidéo ou devant l'ordinateur et les périodes d'activité physique avec les amis et la famille. Quand vous regardez la télévision, insérez des séances d'exercice pendant les pauses publicitaires. Essayez par exemple de faire le plus de pompes, de sauts avec écart ou de redressements que vous pouvez pendant celles-ci.

**Encouragez l'activité physique** – Les enfants n'ont pas besoin de participer à un sport ni à un cours spécial pour être actifs. Maintes activités non axées sur la compétition s'offrent aux enfants qui ne s'intéressent pas aux sports organisés. Le simple fait de se promener à pied ou à vélo plus fréquemment est bénéfique pour les enfants. Ceux-ci peuvent aussi faire du patin à roues alignées, sauter à la corde, faire de la planche à roulettes ou jouer au badminton dans la cour ou dans le parc local.

# Ressources sur la vie active

## Écoles en santé

Des renseignements et du matériel pédagogique aidant les milieux scolaires à promouvoir la santé.  
[www.gov.mb.ca/healthyschools/index.fr.html](http://www.gov.mb.ca/healthyschools/index.fr.html)

## Manitoba *en mouvement*

Stratégie provinciale qui cherche à aider tous les ne afin de bénéficier de ses bienfaits pour la santé tout en se divertissant.  
[www.manitobainmotion.ca](http://www.manitobainmotion.ca) (en anglais seulement)

## Écoles en santé *en mouvement*

Fait la promotion des bienfaits de l'activité physique et veille à en faire une priorité observable dans la vie scolaire quotidienne.  
[www.manitobainmotion.ca/schools](http://www.manitobainmotion.ca/schools)  
(en anglais seulement)

## Vie saine Manitoba

Renseignements sur les bienfaits d'une vie saine.  
[www.gov.mb.ca/healthyliving/index.fr.htm](http://www.gov.mb.ca/healthyliving/index.fr.htm)

## Guides d'activité physique Canadiens

Guides d'activité physique canadiens pour les enfants et pour les jeunes fournissent une série de recommandations nationales visant à aider les enfants et les jeunes à améliorer leur santé au moyen d'une activité physique régulière.  
[www.guideap.com](http://www.guideap.com)

## Le Tour du Manitoba

Mettez-vous en mouvement mangez bien et gardez l'esprit en forme.  
[www.movingaroundmanitoba.ca/index.fr.htm](http://www.movingaroundmanitoba.ca/index.fr.htm)

## Participation

Des conseil aux Canadiennes et Canadiens pour une vie plus active.  
[www.participation.com/français/index.htm](http://www.participation.com/français/index.htm)



Pour de plus amples renseignements :  
**Manitoba *en mouvement***

945-3648 à Winnipeg  
Numéro sans frais 1-866-788-3648  
à l'intérieur du Manitoba  
courriel : [healthyschools@gov.mb.ca](mailto:healthyschools@gov.mb.ca)