

Jeunes et actifs

L'importance de l'activité physique pour les enfants ne fait pas de doute, mais passer de la théorie à la pratique est parfois problématique. Les parents et les responsables de garde ont un rôle important à jouer pour favoriser l'activité physique chez les jeunes.

Avantages

Les petits explorent leur milieu avec tout leur corps. De par leur nature, ils veulent courir et sauter, grimper et se tenir en équilibre. À part les bienfaits évidents d'une meilleure santé, des muscles plus forts et des os plus denses, ces activités améliorent également la coordination, réduisant le risque de chutes et de blessures.

La bonne forme physique est aussi reliée au rendement mental. Les études démontrent que les enfants qui font une activité physique font preuve d'une meilleure concentration, d'une plus grande créativité et d'une plus grande facilité à résoudre des problèmes.

Il y a aussi des retombées sur le bien-être émotif. L'exercice vigoureux aide à évacuer les tensions dues au stress ou à la colère. Une meilleure image corporelle augmente l'estime personnelle. Lorsqu'on partage une activité en famille, le plaisir partagé contribue à rapprocher les membres de la famille.

Obstacles

Certains aspects de la vie familiale de nos jours créent des obstacles à la pratique d'activités physiques. Dans plusieurs situations, les parents craignent de laisser leurs enfants simplement « aller jouer dehors » sans surveillance étroite. Les enfants qui habitent en appartement ont besoin de trouver quelqu'un qui les amène au parc... qui n'est pas forcément situé à côté.

Ce ne sont pas tous les services de garde qui disposent d'un espace intérieur adapté aux jeux actifs. Les écoles, sous les pressions du curriculum, choisissent souvent de réduire le temps accordé à une éducation physique de qualité.

En même temps, les adultes et les enfants se déplacent plus souvent en voiture qu'à pied. Le temps libre des enfants est de plus en plus passé devant la télévision, l'ordinateur ou les jeux vidéo. Non seulement ils ne sont pas en train de se faire des muscles (à part dans leurs doigts), mais ils sont

souvent assis à grignoter des goûters peu nutritifs devant l'écran. L'obésité chez les enfants et les jeunes a augmenté de 50 pour cent dans les derniers 15 ans.

Le manque d'espace, d'équipement, de temps, d'argent, du beau temps (« il fait trop froid/chaud dehors! ») — l'activité physique contribuera à bâtir l'énergie qu'il faut pour passer au-delà de ces excuses.

Favoriser l'activité

Voici quelques façons d'aider les enfants à suivre leur élan naturel vers une vie active.

- Donnez-leur le bon exemple en restant actif vous-même. L'exercice régulier diminuera votre niveau de stress aussi.
- Lancez la balle, faites un tour de vélo, jouez à la marelle ... en famille.
- Minimisez la compétition. Plusieurs enfants perdent la motivation quand ils perdent la course ou le jeu.
- Fournissez l'accès aux espaces, intérieurs et extérieurs, qui offrent assez de place pour courir et un équipement de jeu adapté à l'âge des enfants.
- Choisissez des activités qui conviennent. En général, les plus jeunes enfants préfèrent des activités moins structurées pendant de plus courtes périodes. Les plus âgés aimeront le défi de maîtriser les règles et les habiletés associées aux sports organisés.
- Considérez les différents intérêts, talents et rythmes de développement de différents enfants.
- Mettez à contribution votre imagination : une course aux obstacles, par exemple, faite de chaises à l'envers et des boîtes de carton.
- N'oubliez pas les activités telles jardiner, pelleter la neige, laver la voiture.
- Informez-vous au sujet de ce qui est disponible dans votre communauté : l'heure familiale à la piscine, la gymnastique pour les tout-petits, les programmes sportifs durant les congés scolaires.
- Choisissez un service de garde qui favorise le développement des groupes de muscles importants, non seulement la fine motricité. Ceci veut dire 30 à 60 minutes d'activité modérée ou vigoureuse par jour. Exigez de votre école un minimum de 2½ heures par semaine d'éducation physique de qualité.
- Limitez le temps passé devant la télé, l'ordinateur et les jeux vidéo.

Ensemble, amusez-vous à rester en forme.

par Betsy Mann

Des renseignements de l'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse ont servi à la préparation de ce feuillet ressource.