

Activité physique quotidienne pour les familles :

Aider votre enfant à faire des activités physiques

10^e – 12^e
année



ActNowBC

Activité physique quotidienne pour les familles :

AIDER VOTRE ENFANT À FAIRE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES

INTRODUCTION 3

Qu'est-ce que l'activité physique quotidienne?	3
Quelles sont les exigences d'APQ dans le cadre du programme <i>Transition vers l'après-secondaire</i> ?	4
Pourquoi est-ce que l'activité physique quotidienne est importante?	5
Est-ce que l'activité physique quotidienne est différente de l'éducation physique?	6
Qu'est-ce qui est considéré comme étant une activité physique quotidienne?	7
Stratégies pour faire davantage d'activités physiques	8
Obstacles à une vie active et actions permettant de les surmonter	9
Sécurité	10
Faire le suivi de tes progrès	11
Journal d'activité physique	12
Activité physique quotidienne	13

POUR OBTENIR DES IDÉES ET DES RENSEIGNEMENTS

SUPPLÉMENTAIRES : 14

Appendice : Types d'activités physiques	15
Notes	17



Introduction

Participer à des activités physiques quotidiennes est important pour la santé et le bien-être des Canadiens et surtout des jeunes. Profite des occasions qui te sont offertes dès maintenant. Les habitudes de vie saine que tu adoptes en tant qu'adolescent seront plus faciles à conserver quand tu atteindras l'âge adulte.

Qu'est-ce que l'activité physique quotidienne?

L'activité physique quotidienne (APQ) est n'importe quelle activité faite tous les jours. Les activités physiques quotidiennes que tu choisis peuvent représenter tes goûts et tes centres d'intérêt – sports nautiques, danse, sports, entraînement physique, activités récréatives...les possibilités sont innombrables. N'importe quelle activité compte, en autant que tu bouges.

En Colombie-Britannique, tous les élèves doivent participer à l'APQ. De la 10^e à la 12^e année tu dois :

- participer à un minimum de 150 minutes d'activité physique par semaine
- faire de l'activité en blocs de 10 minutes minimum
- documenter ta participation à l'APQ pour satisfaire aux exigences de santé individuelles du programme *Transition vers l'après-secondaire*
- inclure des activités **d'endurance, de musculation et d'assouplissement**
- inclure des activités de niveau **modéré à vigoureux**

(Consulter l'appendice page 15 pour trouver davantage

LE SAVAIS-TU?

PRESQUE LA MOITIÉ DES JEUNES SONT INACTIFS PHYSIQUEMENT – ILS NE FONT QUE TRÈS PEU OU PAS DU TOUT D'EXERCICE. PLUS DE LA MOITIÉ DES JEUNES NE SONT PAS SUFFISAMMENT ACTIFS POUR GRANDIR ET SE DÉVELOPPER COMME IL FAUT.

de renseignements sur les activités d'endurance, de musculation et d'assouplissement et les niveaux d'intensité modérée et vigoureuse.)

Ceci permet de remplir les conditions minimum pour le dossier d'évaluation de fin d'études. Cependant, pour assurer la meilleure santé physique et mentale possible, tu devrais prévoir de faire au moins de 60 à 90 minutes par jour.

Quelles sont les exigences d'APQ dans le cadre du programme *Transition vers l'après-secondaire*?

Exigences concernant l'APQ



Résultats d'apprentissage prescrits	Indicateurs de réussite proposés
On s'attend à ce que l'élève puisse :	Les élèves qui satisfont pleinement aux résultats d'apprentissage prescrits peuvent :
- faire de l'activité physique quotidienne pendant au moins 150 minutes par semaine à chaque niveau de la 10 ^e à la 12 ^e année	- documenter leur activité physique quotidienne à l'aide de journaux hebdomadaires
- montrer qu'il possède les connaissances, attitudes et habitudes positives nécessaires pour être un individu sain, responsable de leur propre bien-être physique et émotionnel	- indiquer comment les activités choisies correspondent à leurs objectifs personnels d'activité, à leur style de vie et à leurs limitations physiques

Pourquoi est-ce que l'activité physique quotidienne est importante?

Les étudiants qui s'adonnent à l'activité physique quotidienne sont plus heureux et leur rendement scolaire est meilleur.

Mener une vie active t'aide à te réaliser pleinement au niveau intellectuel, émotionnel et physique. Mener une vie active dès maintenant t'aidera aussi à prévenir des maladies chroniques à l'avenir.

S'adonner régulièrement à l'activité physique :

- augmente le niveau d'énergie;
- diminue le risque de maladies, comme la cardiopathie, le diabète et l'ostéoporose;
- renforce les os et les muscles;
- aide à maintenir un poids sain;
- améliore la concentration et le rendement scolaire;
- améliore l'estime de soi;
- te donne des occasions de passer du temps avec tes amis et de te faire de nouveaux amis;
- te donne l'occasion de passer du temps avec ta famille;
- t'aide à te détendre et diminue le stress;
- t'aide à mieux dormir; et
- t'aide à développer des qualités de chef que tu pourras utiliser toute ta vie.

LE SAVAIS-TU?

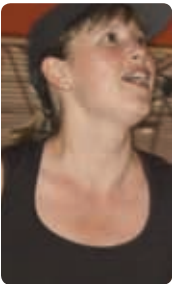
LE SYSTÈME DE SOINS DE SANTÉ DE LA COLOMBIE-BRITANNIQUE DÉPENSE PLUS DE 500 MILLIONS DE DOLLARS PAR ANNÉE POUR LE TRAITEMENT DE BLESSURES, DE MALADIES ET DE CONDITIONS LIÉES À UN MODE DE VIE SÉDENTAIRE.

Est-ce que l'activité physique quotidienne est différente de l'éducation physique?

L'activité physique quotidienne (APQ) fait référence à l'activité physique à laquelle tu participes quotidiennement.

L'éducation physique (ÉP) est le sujet d'un cours dans lequel tu acquiers des connaissances et des compétences en matière de mouvement et tu adoptes des attitudes te permettant de participer à diverses activités physiques.

Ressemblances et différences entre l'APQ et l'ÉP



Activité physique quotidienne (APQ)	Éducation physique (ÉP)
<ul style="list-style-type: none"> • Participation quotidienne à des activités physiques qui aident à développer l'endurance, la musculature et la flexibilité 	<ul style="list-style-type: none"> • Comprend la participation à des activités physiques qui aident à développer l'endurance, la musculature et la flexibilité, mais comprend aussi les connaissances (p. ex. alimentation saine pour l'activité physique), le développement d'habiletés motrices spécifiques et les exigences liées aux qualités de chef et à l'esprit sportif.
<ul style="list-style-type: none"> • 150 minutes par semaine obligatoires 	<ul style="list-style-type: none"> • Cours obligatoire de la maternelle à la 10^e année (ÉP 10 est obligatoire pour le programme de fin d'études) • Cours à option pour les 11^e et 12^e années



- L'activité physique dans le cadre des programmes d'éducation physique peut satisfaire aux exigences du programme d'activité physique quotidienne.
- On peut aussi satisfaire aux exigences d'activité physique quotidienne en participant à d'autres activités à l'école, à la maison ou dans la communauté.

Qu'est-ce qui est considéré comme étant une activité physique quotidienne?

Mener une vie active est peut-être plus facile que tu ne le penses. N'importe quelle activité physique vigoureuse d'au moins 10 minutes à laquelle tu t'adonnes, que ce soit chez toi, à l'école ou dans la communauté, compte comme APQ. Par exemple :

- trajet aller-retour de l'école (p. ex. marcher ou aller en vélo);
- activité physique en classe, à l'école, comme l'éducation physique ou la danse;
- jouer à des jeux et faire du sport pendant la période de repas;
- jouer dans des équipes de sport à l'école;
- jouer dans des équipes de sport communautaires;
- un travail à temps partiel qui nécessite de l'activité physique (p. ex. livraison de journaux, réapprovisionnement);
- promener ton chien;
- jouer avec tes amis ou ta famille (p. ex. basketball, disque volant, hockey, soccer);
- faire des tâches actives à la maison (p. ex. ratisser des feuilles, laver des fenêtres, pelleter de la neige, couper du bois); et
- des activités de loisir dans la communauté (p. ex. natation, patinage, tai-chi, danse folklorique, canotage).

N'oublie pas que tu n'as pas besoin d'être « le meilleur » ou « la meilleure » quand tu participes à une activité physique. Ce qui compte, c'est de participer.

LE SAVAIS-TU?

EN MOYENNE, LES JEUNES REGARDENT 23 HEURES DE TÉLÉVISION PAR SEMAINE. CELA NE TIENT PAS COMPTE DU TEMPS PASSÉ DEVANT L'ORDINATEUR OU DES JEUX VIDÉO.

Stratégies pour faire davantage d'activités physiques

- Utilise des modes de transport actifs, tels que la marche ou le vélo, pour aller à l'école, au travail, à tes activités ou ailleurs. Si tu demeures trop loin pour faire tout le chemin à pied, descends de l'autobus quelques arrêts plus tôt et fais les deux derniers milles à pied.
- Fais de l'activité physique (p. ex. soulever des haltères, courir sur place, faire de l'étirement, faire du vélo d'exercice) pendant que tu regardes la télévision ou des vidéos.
- Trouve un ami/une amie qui s'intéresse aux mêmes activités que toi et organise un programme d'activités que vous pourrez faire ensemble et encouragez-vous mutuellement.
- Prends un cours d'ÉP ou de danse supplémentaire à l'école.
- Essaie de participer à une activité périscolaire ou à un club actif à l'école.
- Consulte le programme des classes et des activités qui sont offertes à ton centre de loisir ou communautaire. Cherche quelque chose de nouveau que tu aimerais essayer ou quelque chose que tu aimes mais que tu n'as pas fait depuis longtemps.
- Participe à des activités récréatives dans ta communauté ou à l'école, comme la Journée Terry Fox, Sautons en cœur, Rick Hansen Rouler vers demain, et à des courses et marches-bénéfiques locales. Prépare-toi à l'avance et assure-toi d'avoir ton propre programme d'entraînement.
- Essaie de trouver des activités à faire à l'extérieur (comme la randonnée, la géocache, le canotage, l'escalade, la raquette à neige, le jogging, l'équitation). En plus des avantages de l'activité physique, tu auras les avantages du grand air.
- Choisis des activités que tu aimes faire!
- Deviens membre d'une communauté en ligne pour bénéficier de son soutien et de ses idées et mener une vie plus active.



Si tu trouves que mener une vie active chaque jour demande beaucoup d'efforts, jette un coup d'œil aux obstacles suivants et utilise les actions qui te permettront de surmonter ces obstacles.

Obstacles à une vie active et actions permettant de les surmonter

Obstacle	Stratégie/Action
Je suis trop occupé/e pour prendre le temps d'être actif/active.	Essaie de voir comment tu peux être actif/active pendant que tu fais autre chose; par exemple, fais du vélo d'exercice pendant que tu étudies ou fais du kick-boxing ou de l'aérobique pendant que tu regardes la télévision. Essaie de programmer des activités que tu pourras faire avant ou après l'école, ou choisis chaque jour l'heure qui te convient le mieux. Et n'oublie pas que prendre le temps d'être actif/active t'aidera à gérer un emploi du temps chargé en réduisant le stress et en améliorant la concentration.
Je n'ai pas assez d'énergie pour faire de l'activité physique.	En fait, faire de l'activité physique te donnera de l'énergie! Tu seras surpris/e de voir que tu es plein/e d'énergie après une courte période d'activité.
Je n'ai pas l'équipement qu'il faut pour mener une vie active.	Choisis des activités qui ne demandent pas d'équipement spécialisé, comme le jogging, la marche ou l'étirement musculaire. Trouve les ressources destinées aux élèves qui sont disponibles au sein de ta communauté (p. ex. les parcs, les centres de loisirs, les ateliers, les clubs).
Je ne sais pas comment être actif/active physiquement.	Commence par des activités qui ne demandent pas d'apprendre de nouvelles compétences, comme marcher, monter les escaliers ou faire du jogging. Fais de l'exercice avec des amis qui sont soit débutants comme toi, soit un peu plus expérimentés et peuvent t'apprendre ce qu'ils savent. Renseigne-toi pour voir si tu peux t'inscrire à un club à ton école, comme le club de danse ou de loisirs de plein air. Inscris-toi à un cours où tu apprendras des choses nouvelles, comme la méthode Pilates, à ton centre communautaire ou à ton club de mise en forme physique.
L'activité physique est ennuyeuse.	Essaie quelque chose de différent! Tu en as assez du jogging? Essaie les patins à roues alignées. L'haltérophilie ne t'intéresse pas? Essaie la méthode Pilates. Tu n'aimes pas être coincé/e à l'intérieur? Essaie une activité de plein air. Faire des activités tout seul/toute seule, c'est ennuyeux? Demande à un ami/une amie ou à un membre de ta famille de venir avec toi.
Je ne suis pas assez bon/bonne et je suis trop embarrassé/e.	On doit toujours commencer quelque part. Tu peux faire des activités qui ne demandent pas la présence d'une autre personne, comme la marche, le jogging ou même monter les escaliers. Faire des activités avec des amis qui te connaissent et se soucient de toi, t'aidera à apprendre et sera plus amusant, sans que tu aies à être embarrassé/e.
Ça me coûte trop cher d'être actif/active.	Choisis des activités qui ne demandent aucun équipement spécial, comme le jogging ou la marche. Trouve des ressources au sein de ta communauté qui soient peu chères ou gratuites, comme un parc ou des programmes récréatifs. Vois si ton école fonctionne en partenariat avec des installations sportives locales. Ou fais des recherches à la bibliothèque ou sur Internet pour trouver des vidéos d'activités que tu peux faire chez toi (p. ex. le tai-chi, la méthode Pilates, le kick-boxing, la danse, les exercices aérobiques).

Sécurité

S'adonner à l'activité physique régulièrement est important pour ta santé, mais si tu ne fais pas attention, tu peux te blesser. Heureusement, les blessures peuvent être évitées.



Réfléchis aux stratégies de sécurité suivantes avant de participer à n'importe quelle activité physique :

- Assure-toi de prévoir une période d'échauffement.
- Utilise l'équipement de protection qui convient (p. ex. casque, genouillères, gilet de sauvetage, chaussures appropriées).
- Assure-toi de savoir utiliser ton équipement de façon sécuritaire.
- Mettez-vous à deux pour faire des activités ou faites des activités là où il y a d'autres personnes présentes, en cas d'accident. Cela est important pour toutes les activités, mais surtout pour les activités de plein air dans des endroits isolés (p. ex. les sports nautiques, la randonnée).
- Assure-toi de savoir comment trouver de l'aide si tu en as besoin.
- Protège-toi contre les intempéries si tu fais des activités en plein air. Cela comprend des vêtements pour le froid et la pluie et une protection solaire, comme un chapeau et un écran solaire. Sois prêt/prête en cas de changement de conditions climatiques, surtout si tu prévois d'être dehors pour longtemps.
- N'en fais pas trop au risque de te blesser.

Pour obtenir des renseignements supplémentaires sur la sécurité et l'activité physique, consulte le site Web d'ActNowBC :

www.actnowbc.ca/EN/everyone/physical_activity:_safety_and_injury_prevention/

Faire le suivi de tes progrès

Il est non seulement important de faire le suivi de ta participation pour satisfaire aux exigences du dossier d'évaluation de fin d'études « Transitions », mais c'est aussi une bonne stratégie qui t'aidera à rester motivé/e. Quand tu verras tes progrès, tu seras fier/fière de ce que tu as accompli et tu voudras continuer.

Tu peux utiliser les stratégies suivantes pour t'aider à faire le suivi de ton activité physique et pour voir tes progrès :

- Demande à ton école s'il y a une feuille de suivi standard que tu dois utiliser ou bien utilise les feuilles de suivi qui se trouvent à la page 12 et à la page 13.
- Utilise un journal électronique – tu peux t'inscrire au système de suivi: « ActNow Physical Activity Tracker » (disponible à www.actnowbc.ca) ou invente ton propre système de suivi électronique.
- Emporte un carnet ou un journal pour enregistrer ton activité physique. Inscris l'endroit, le type, la durée et l'intensité de l'activité.
- Utilise un podomètre pour faire le suivi du nombre de pas que tu fais pendant les activités physiques.
- Utilise un système mondial de localisation (GPS) pour faire le suivi de ton activité, de ta vitesse et de la distance parcourue pendant les activités de plein air comme la randonnée, le canoéisme ou la géocache.

LE SAVAIS-TU?

PLUS TU PASSES DE
TEMPS EN PLEIN AIR,
PLUS TU SERAS ACTIF/
ACTIVE.

Activité physique quotidienne

Ce journal peut être utilisé pour faire le suivi de l'APQ dans le cadre d'un cours ou à l'école.

		Activités d'endurance (min.)					Activités de musculation (min.)					Activités d'assouplissement (min.)					Nombre total de minutes	
Semaine N°	L																	
	M																	
	Me																	
	J																	
	V																	
Semaine N°	L																	
	M																	
	Me																	
	J																	
	V																	
Semaine N°	L																	
	M																	
	Me																	
	J																	
	V																	
Semaine N°	L																	
	M																	
	Me																	
	J																	
	V																	
Semaine N°	L																	
	M																	
	Me																	
	J																	
	V																	

Pour obtenir des idées et des renseignements supplémentaires

Consulte les sites Web suivants pour obtenir davantage de renseignements sur l'activité physique quotidienne.

Aboriginal Sport and Recreation (ASRA) (Sports et loisirs autochtones) : www.asra.ca (site en anglais)

Le Cercle sportif autochtone :
www.aboriginalsportcircle.ca

Act Now BC : www.actnowbc.ca (site en anglais)

Act Now BC for Students :
www.actnowbc.ca/EN/actnow_bc_for_students/actnow_bc_for_students/ (site en anglais)

Alliance de vie active pour les Canadiens/Canadiennes ayant un handicap : www.ala.ca

BC Recreation and Parks Association :
www.bcrpa.bc.ca (site en anglais)

Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine : www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide/

Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (ACAFS) :
www.caaws.ca

Ministère de l'Éducation de la Colombie-Britannique :
www.gov.bc.ca/bced/ (site en anglais)

BC Special Olympics :
www.specialolympics.bc.ca (site en anglais)

Active Communities :
www.activecommunities.bc.ca (site en anglais)



Appendice : Types d'activités physiques

Pour profiter au maximum des bienfaits de l'activité physique pour ta santé, tes activités physiques doivent comprendre différents types d'activités aidant à développer l'**endurance** et la **musculature**, ainsi que des activités d'**assouplissement**.

Les **activités d'endurance** aident le cœur, les poumons et le système circulatoire à rester en santé et donnent davantage d'énergie. Les activités qui aident à développer l'endurance du système circulatoire doivent être de niveau modéré à vigoureux :

- L'activité physique modérée accroît soit le rythme respiratoire, soit la fréquence cardiaque, ou les deux, mais pas suffisamment pour t'empêcher de continuer à converser aisément pendant l'activité.

Exemples d'activités physiques modérées : la marche rythmée, la danse, la natation, le patinage, le vélo et les jeux comme le basketball ou le soccer.

Pour t'aider à comprendre ce qu'est l'activité physique modérée, pense à la façon dont tu te sens quand tu essaies d'attraper ton autobus et que tu es en retard. La vitesse à laquelle tu marches pour attraper ton autobus est un exemple d'activité physique modérée.

- L'activité physique vigoureuse accroît le rythme respiratoire et la fréquence cardiaque suffisamment pour assurer l'entraînement cardiovasculaire. Suivant ta forme physique, l'activité physique vigoureuse peut causer un certain degré d'« essoufflement » où il est encore possible de parler mais il est difficile de tenir une conversation. Exemples d'activités physiques vigoureuses : la course, le jogging, la gymnastique aérobique, la danse rapide et la natation rapide.

Pour t'aider à comprendre ce qu'on ressent quand on fait de l'activité physique vigoureuse, pense à l'exemple de l'autobus. Cette fois, au lieu d'être en retard pour prendre ton autobus et de marcher vite, imagine que tu as manqué ton autobus et que tu cours dans la rue pour essayer de l'attraper. Cela illustre la façon dont tu te sens quand tu t'adresses à une activité physique vigoureuse.

Les activités de musculation favorisent le développement des muscles et des os, améliorent la posture et aident à prévenir des maladies ultérieures comme l'ostéoporose. Les activités de musculation sont des activités qui favorisent le développement et la santé des muscles et des os. Elles comprennent des activités telles que pousser ou tirer fort pour ouvrir une porte lourde ou monter des escaliers ou une côte. Pour améliorer ta santé en général, fais différentes activités de musculation pour exercer les différents groupes musculaires – dans les bras, le ventre et les jambes. Les activités qui aident à développer la musculation comprennent l'haltérophilie, le vélo, la natation, pelleter de la neige et ratisser des feuilles.



Les activités d'assouplissement aident le corps à bouger plus facilement en permettant aux muscles de se détendre et aux articulations de rester mobiles. Faire des activités d'assouplissement régulièrement peut t'aider à vivre mieux et plus longtemps et font en sorte que tu maintiens ta qualité de vie et ton indépendance en vieillissant. Les activités d'assouplissement comprennent la gymnastique, la natation, la méthode Pilates, le tai-chi et la danse.

Notes :

