

# Activité physique quotidienne pour les familles :

Aider votre enfant à faire des activités physiques

Maternelle –  
3<sup>e</sup> année



# Activité physique quotidienne pour les familles:

## AIDER VOTRE ENFANT À FAIRE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES

### NOTES POUR LES PARENTS . . . . . 3

Qu'est-ce que l'activité physique quotidienne? . . . . .	4
Pourquoi est-ce que l'activité physique quotidienne est importante? . . . . .	4
De quel niveau d'activité physique les enfants ont-ils besoin? . . . . .	5
Est-ce qu'on doit faire de 60 à 90 minutes à la fois? . . . . .	5
Est-ce que toutes les activités physiques se ressemblent? . . . . .	6
Et les classes d'éducation physique (ÉP)? . . . . .	7
Quelles sont tes activités préférées? . . . . .	8
Méli-mélo . . . . .	10
Le savais-tu? . . . . .	10
Des activités que tu pourrais essayer . . . . .	10
À la maison . . . . .	11
Dans ton voisinage (avec un parent ou avec une sœur ou un frère plus âgé) . . . . .	11
Avant, pendant ou après l'école . . . . .	11
Joue la sécurité . . . . .	12
Activité physique quotidienne – Mots cachés . . . . .	13
Mène une vie plus active – Tes efforts seront récompensés! . . . . .	14
Feuilles de promesse . . . . .	15
Certificats . . . . .	21

### POUR OBTENIR DES IDÉES

### ET DES RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES . . . . . 27

Notes . . . . .	28
Réponses aux activités du manuel . . . . .	29



## Notes pour les parents

La recherche et l'expérience ont montré que les élèves qui sont actifs chaque jour sont en meilleure santé et travaillent mieux à l'école que les enfants qui sont inactifs. C'est pour cela que la Province demande que tous les élèves de la maternelle à la 12<sup>e</sup> année participent chaque jour à des activités physiques.

Celles-ci peuvent avoir lieu en partie à l'école dans le cadre du programme d'études des élèves. Mais être actif à l'école ne représente qu'une partie des facteurs dont on doit tenir compte. Pour une croissance et un développement optimaux, les enfants de la maternelle à la 3<sup>e</sup> année doivent faire de 60 à 90 minutes d'activités par jour.

Pour certains enfants, c'est facile. Ils courent toujours. D'autres auront davantage besoin d'aide et d'encouragement pour essayer de nouvelles activités et apprendre à intégrer l'activité physique à leur vie de tous les jours.

Le but de ce livret est d'aider. Il est écrit pour les enfants et leur offre des jeux et des casse-têtes pour qu'ils apprennent en s'amusant, ainsi que des suggestions d'activités quotidiennes.

Suivant l'âge de votre enfant, vous déciderez peut-être de lire le livret ensemble. Ou vous laisserez peut-être le choix à votre fils ou à votre fille de vous le lire! D'une façon ou d'une autre, toute la famille peut apprendre et se réjouir à la perspective de bénéficier de l'activité physique quotidienne au plan physique, affectif et social.

TOUS LES ENFANTS  
ONT BESOIN DE MENER  
UNE VIE ACTIVE, Y  
COMPRIS CEUX QUI  
ONT DES BESOINS  
PARTICULIERS, ET DE  
NOMBREUSES OPTIONS  
SONT À LA DISPOSITION  
DES ENFANTS QUI  
DOIVENT FAIRE  
FACE À DES DÉFIS  
SUPPLÉMENTAIRES.

POUR VOIR DES  
EXEMPLES, VISITEZ :

[WWW.MCF.GOV.BC.CA/  
SPEC\\_NEEDS/LINKS.  
HTM#REC](http://WWW.MCF.GOV.BC.CA/SPEC_NEEDS/LINKS.HTM#REC)

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

« Activité physique quotidienne » est une façon compliquée de décrire des activités comme marcher, courir, sauter, jouer, danser, sauter à la corde ou faire du sport tous les jours.

L'activité peut être improvisée, comme jouer avec ton chien, ou elle peut être planifiée, comme aller à l'école à pied, jouer dans l'équipe de soccer ou aider aux tâches ménagères. En autant que tu bouges pendant au moins 30 minutes par jour, tu fais une « activité physique ».

Regarde les images à gauche et imagine que tu es actif/active. Maintenant entoure toutes les choses qui peuvent t'aider à être actif/active – et t'aider à grandir et à être en bonne santé.

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

S'adonner à des activités chaque jour aide notre corps à se développer. Cela peut aussi nous rendre plus heureux et nous aider à mieux travailler à l'école. Les enfants qui sont actifs se sentent bien, ont beaucoup d'énergie et ont tendance à être malades moins souvent. L'activité quotidienne est aussi une excellente manière de s'amuser avec sa famille et ses amis.

Pourquoi est-ce que tu aimes l'activité physique? Est-ce que tu peux nommer trois raisons?

---

---

---



## De quel niveau d'activité physique les enfants ont-ils besoin?

Pour bénéficier au maximum de l'activité physique, les enfants de la maternelle à la 3<sup>e</sup> année devraient y consacrer un total de 60 à 90 minutes par jour.

Si tu es en maternelle à mi-temps, tu feras au moins 15 minutes d'activité physique à l'école par jour. Si tu es en maternelle toute la journée ou en 1<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> ou 3<sup>e</sup> année, tu feras 30 minutes d'activité par jour.

Pour être en excellente santé et te sentir le mieux possible, tu devrais mener une vie active même quand tu n'es pas à l'école.

Quelles sortes de choses est-ce que tu fais pour rester actif/active à la maison et dans ta communauté? (Tu trouveras des idées supplémentaires à la page 11.)

---



---



---

## Est-ce qu'on doit faire de 60 à 90 minutes à la fois?

Non. Tu peux en faire des petits bouts de 10, 15 ou 30 minutes à la fois. Tout finit par compter.

$$10 + 10 + 10 + 10 + 10 + 10 = 60$$

Et quand tu ajoutes ces chiffres, ça fait combien?

$$15 + 15 + 15 + 15 + 15 + 15 = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$15 + 30 + 15 + 10 + 10 + 10 = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$30 + 30 + 30 = \underline{\hspace{2cm}}$$



Peux-tu penser à des activités que tu aimerais faire pendant 10 ou 15 minutes à la fois?

---

---

Et quelles sont les activités que tu aimerais faire pendant plus longtemps?

---

---



## Est-ce que toutes les activités physiques se ressemblent?

Non. Il y a trois principaux types d'activités : endurance, assouplissement et musculation. Tu devrais essayer de faire les trois types d'activités chaque semaine.

Les activités d'**endurance** comme la course, le saut, le patinage, la natation et le vélo contribuent au développement du cœur et des poumons et te donnent davantage d'énergie. Pendant ce type d'activité, tu sens ton cœur battre très fort et ton corps se réchauffer.

Quelles sortes d'activités d'endurance est-ce que tu as faites cette semaine?

À l'école

---

---

---

---

---

À la maison

---

---

---

---

---

Pour faire des activités d'**assouplissement** comme l'étirement musculaire, la gymnastique et la danse, il faut se pencher et s'étirer. Ces mouvements t'aideront à être plus flexible et plus souple.

Quelles sortes d'activités d'assouplissement est-ce que tu as faites cette semaine?

À l'école

À la maison

---



---



---



---



---



---

Les activités de **musculature** comme se balancer sur la cage à grimper, ratisser des feuilles ou porter le sac d'épicerie aident à renforcer les muscles et les os.

Quelles sortes d'activités de musculature est-ce que tu as faites cette semaine?

À l'école

À la maison

---



---



---



---



---



---



## Et les classes d'éducation physique (ÉP)?

Les classes d'éducation physique à l'école sont une excellente façon d'apprendre des choses nouvelles et de s'amuser. Les activités physiques que tu fais quand tu es à l'école représentent une partie seulement de ton activité physique quotidienne. Tu as quand même besoin d'être actif/active à d'autres moments comme la récréation, la période de repas, après l'école et pendant la fin de semaine.

Pour que ce soit plus amusant, tu peux raconter à ta famille les jeux auxquels tu as joué pendant la classe d'éducation physique et leur demander de jouer avec toi à la maison. Ou tu peux inventer tes propres activités pour pouvoir jouer tous ensemble en famille. As-tu des idées pour faire bouger toute ta famille? Combien d'idées as-tu trouvées? (Tu trouveras des idées supplémentaires à la page 11.)

---

---

---



## Quelles sont tes activités préférées?

La plupart des enfants de la maternelle à la 3<sup>e</sup> année disent que leurs activités préférées sont la marche et la course, faire du vélo, nager, faire du sport et participer à des jeux d'hiver comme le tobogganing et construire des châteaux de neige.

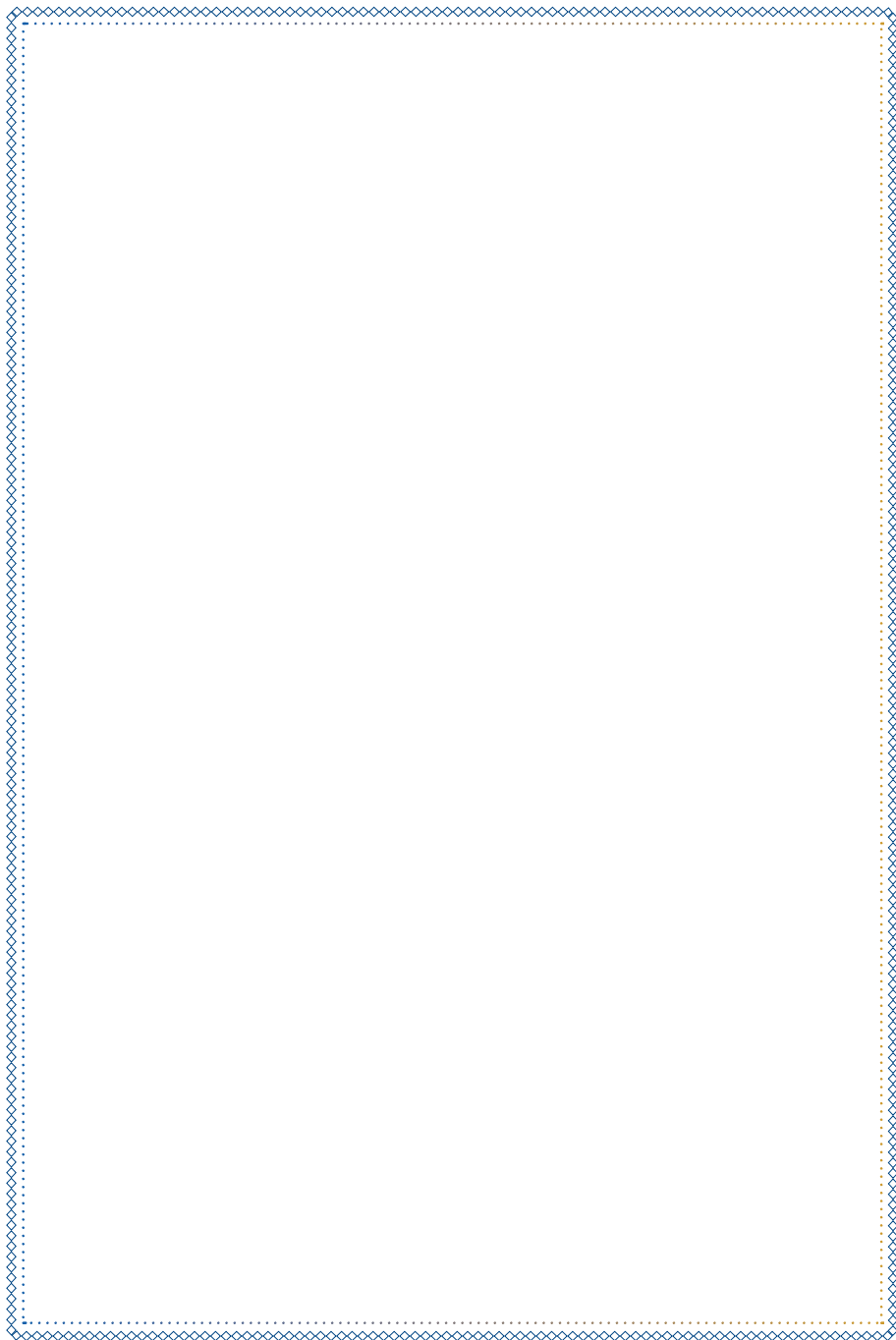
Quelles sont tes activités préférées?

---

---

---

Peux-tu te dessiner pour montrer de quoi tu as l'air quand tu fais une activité physique? Tu peux montrer plus d'une sorte d'activité si tu veux. Fais voir ton dessin à ta famille et discutez ensemble de tes activités préférées.





## Méli-mélo

Peux-tu démêler ces mots? (Indice : ils sont tous liés à l'activité physique.)

1. \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_  
(LELBA)

2. \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_  
(TUAESR)

3. \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_  
(RIUCRO)

4. \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_  
(LRDOE)

## Le savais-tu?

Les enfants qui regardent la télévision ou utilisent un ordinateur ne devraient pas le faire pendant plus de deux heures par jour au maximum.

Pendant combien de temps est-ce que tu joues à des jeux vidéo ou à des jeux sur l'ordinateur? \_\_\_\_\_

Tu passes combien de temps à regarder la télévision? \_\_\_\_\_

Si tes réponses totalisent plus de deux heures par jour, il est peut-être temps que tu essaies de nouvelles activités.

## Des activités que tu pourrais essayer

Voici quelques idées d'activités que tu peux faire chez toi et dans ton voisinage pour permettre à ton corps de continuer à bouger. Si tu veux essayer quelque chose de nouveau, parles-en à ta famille pour voir s'ils veulent essayer avec toi.

Choisis des activités qui, d'après toi, seraient amusantes. Pour trouver des idées supplémentaires, consulte les liens à la page 27.

## À la maison :

- Joue à un jeu comme le soccer, joue au ballon ou au chat.
- Joue à la marelle sur l'entrée ou le trottoir.
- Fais de la gymnastique.
- Aide dans la cour ou dans le jardin.
- Aide aux tâches ménagères comme mettre la table, faire la vaisselle ou ranger tes vêtements propres.
- Improvise une course d'obstacles pour grimper et sauter.
- Fais un bonhomme de neige.
- Monte et descends les escaliers.
- Mets de la musique et danse dans toute la maison.

## Dans ton voisinage (avec un parent ou avec une sœur ou un frère plus âgé) :

- Va au dépanneur, à la bibliothèque ou chez un copain ou une copine à pied, en vélo ou en trottinette.
- Va dans un parc ou un terrain de jeu où tu pourras sauter, sauter à la corde, te balancer et grimper.
- Va nager ou patiner avec ta famille.
- Joue au hockey, au soccer ou à un autre sport d'équipe.
- Lance le ballon dans le panier.
- Inscris-toi à une activité dans le centre de loisirs près de chez toi.
- Participe à des événements communautaires comme la Journée Terry Fox.

## Avant, pendant ou après l'école :

- Va jouer dehors pendant la récréation, la période de repas et après l'école.
- Utilise tout l'équipement qui se trouve sur le terrain de



jeu de l'école.

- Saute à la corde : invente tes propres routines.
- Joue à la marelle ou aux quatre carrés.
- Inscris-toi au club sportif de l'école.
- Reste après l'école et joue avec tes copains dans le gymnase ou sur le terrain de jeu.
- Si ta famille t'emmène en voiture à l'école, demande-leur de stationner un peu plus loin de l'école et fais le reste du chemin à pied; comme ça tu seras plus actif/active.

Quelles nouvelles activités aimerais-tu essayer?

---

---

Quelles activités aimerais-tu faire plus souvent?

---

---



## Joue la sécurité

Certaines activités – comme marcher, courir et jouer au chat – ne nécessitent aucun équipement spécial. Pour d'autres activités – comme le vélo, les patins à roues alignées et le hockey – il est nécessaire de se protéger pour rester en sécurité.

De quel type d'équipement de sécurité as-tu besoin pour :

Le vélo? \_\_\_\_\_

Les patins aux roues alignées? \_\_\_\_\_

Le hockey? \_\_\_\_\_

Assure-toi d'avoir l'équipement qui convienne et qui soit à ta taille. Un parent, un instituteur ou un entraîneur peut t'aider à apprendre à le faire correctement.

## Activité physique quotidienne – Mots cachés

X	I	K	V	S	Q	S	D	N	G	S	E	G	V	M
H	T	A	E	A	A	W	N	A	K	L	K	E	M	O
Q	W	N	I	U	R	I	E	G	F	C	L	A	K	E
Q	O	A	A	T	W	M	U	E	S	O	O	H	T	E
B	B	I	K	E	E	M	E	R	Z	F	S	F	O	E
I	E	Y	P	R	T	L	U	K	R	T	Q	N	Q	J
L	M	W	N	R	E	H	C	R	A	M	S	J	O	N
M	K	W	A	K	L	A	W	U	C	G	D	M	T	K
U	P	A	T	I	N	N	C	O	C	U	B	J	C	L
K	H	W	I	G	X	Z	U	O	H	D	H	O	Z	X
D	J	U	M	P	X	R	R	P	J	V	E	U	M	T
P	S	Y	P	Z	I	P	B	J	A	U	T	E	A	S
R	K	B	R	R	M	C	N	U	R	S	I	R	L	L
E	I	T	G	V	T	K	L	W	A	F	D	P	Q	O
A	C	H	A	T	J	S	N	T	P	Z	V	N	F	T

Tous les mots ci-dessous sont cachés dans les lettres embrouillées. Peux-tu les trouver?

VÉLO	COURIR
OS	PATIN
CŒUR	CHAT
JOUER	NAGER
SAUTER	MARCHER

# Mène une vie plus active - tes efforts seront récompensés!

Être actif chaque jour offre énormément d'avantages. On se sent mieux, on a davantage d'énergie et on travaille mieux à l'école. Tu peux aussi discuter avec ta famille de la mise en place d'un système de récompense.



Voici comment ça marche :

Tu promets d'être plus actif/active, de passer moins de temps devant la télévision ou ton ordinateur ou d'essayer de nouvelles activités. Tu inscris pendant combien de temps tu garderas ta promesse (une semaine, deux semaines, un mois, etc.). Tu peux utiliser les feuilles de promesse à partir de la page 15 dans ce livret ou tu peux les faire toi-même.

Une fois que tu as tenu ta promesse, tu peux recevoir une récompense. Tu peux discuter avec ta famille des récompenses que tu aimerais recevoir – comme passer un moment spécial avec quelqu'un ou recevoir quelque chose de nouveau ou encore célébrer quelque chose en famille. C'est toi qui choisis. Tu peux utiliser les certificats de récompense se trouvant dans ce livret ou tu peux les faire toi-même.

**Bonne chance et n'oublie pas que faire de l'activité physique, c'est amusant!**

Promesse de jouer moins souvent  
à des jeux vidéo et à des jeux sur l'ordinateur  
et de moins regarder la télévision :

Je, \_\_\_\_\_ (prénom seulement),  
promets de moins regarder la télévision et de jouer moins  
souvent à des jeux vidéo et à des jeux sur l'ordinateur  
du \_\_\_\_\_ (date) au \_\_\_\_\_ (date).

Je demanderai aussi à ma famille de faire  
davantage d'activités physiques avec moi.



Promesse d'essayer de nouvelles  
activités physiques : \_\_\_\_\_

Je, \_\_\_\_\_ (prénom seulement),  
promets d'essayer une nouvelle activité comme  
\_\_\_\_\_ (inscrire l'activité)  
du \_\_\_\_\_ (date) au \_\_\_\_\_ (date).

Je demanderai aussi à ma famille de faire  
davantage d'activités physiques avec moi.



Promesse de faire davantage  
d'activité physique :

Je, \_\_\_\_\_ (prénom seulement),  
promets d'augmenter mon activité physique  
de \_\_\_\_\_ (minutes) du  
\_\_\_\_\_ (date) au \_\_\_\_\_ (date).

Je demanderai aussi à ma famille de faire  
davantage d'activités physiques avec moi.





Ce certificat est présenté à

\_\_\_\_\_

pour avoir joué moins souvent à des jeux vidéo  
et à des jeux sur l'ordinateur  
et pour avoir moins regardé la télévision.



Ce certificat est présenté à

pour avoir essayé de nouvelles activités physiques.





Ce certificat est présenté à

\_\_\_\_\_

pour avoir fait davantage d'activités physiques.



## Pour obtenir des idées et des renseignements supplémentaires :

ActNow BC : [www.actnowbc.ca](http://www.actnowbc.ca) (site en anglais)

Active and safe routes to school (Activité physique et sécurité sur le chemin de l'école) :

[www.goforgreen.ca/asrts/home\\_e.html](http://www.goforgreen.ca/asrts/home_e.html) (site en anglais)

Action Schools! BC :

[www.actionschoolsbc.ca](http://www.actionschoolsbc.ca) (site en anglais)

Aboriginal Sports and Recreation (Sports et loisirs autochtones) : [www.asra.ca](http://www.asra.ca)

Les Jeux autochtones de l'Amérique du Nord de 2008 :

[www.cowichan2008.com](http://www.cowichan2008.com)

Alliance de vie active pour les Canadiens/Canadiennes ayant un handicap : [www.ala.ca](http://www.ala.ca)

Premier Sports Awards Programs :

[www.psap.jwsporta.ca](http://www.psap.jwsporta.ca) (site en anglais)

Ministère de l'Éducation de la Colombie-Britannique :

[www.gov.bc.ca/bced](http://www.gov.bc.ca/bced) (site en anglais)

BC Recreation and Parks Association :

[www.bcrpa.bc.ca](http://www.bcrpa.bc.ca) (site en anglais)

BC Special Olympics :

[www.specialolympics.bc.ca](http://www.specialolympics.bc.ca) (site en anglais)

Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine :

[www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide)

Active Communities :

[www.activecommunities.bc.ca](http://www.activecommunities.bc.ca) (site en anglais)

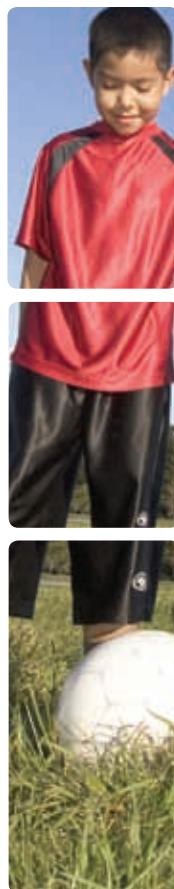
Soins de nos enfants :

[www.caringforkids.cps.ca/healthy/healthyactive.htm](http://www.caringforkids.cps.ca/healthy/healthyactive.htm)

Way to Go : [www.waytogo.icbc.bc.ca](http://www.waytogo.icbc.bc.ca) (site en anglais)

Pacific Riding for Developing Abilities :

[www.prda.ca](http://www.prda.ca) (site en anglais)



## Notes :

## Réponses aux activités du manuel

Encerle les objets qui se rapportent à l'activité physique, page 4 :  
Espadrilles, planche à roulettes, vélo, balançoire à un pneu, sortir la poubelle, paire de raquettes, courir; pas la télévision.

Méli-mélo, démêle les mots, page 10 :

1. BALLE
2. SAUTER
3. COURIR
4. DROLE

Activité physique quotidienne – mots cachés, page 13 :

X	I	K	V	<b>S</b>	Q	S	D	<b>N</b>	G	S	E	G	<b>V</b>	M
H	T	A	E	<b>A</b>	A	W	N	<b>A</b>	K	L	K	<b>E</b>	M	O
Q	W	N	I	<b>U</b>	R	I	E	<b>G</b>	F	C	<b>L</b>	A	K	E
Q	O	A	W	<b>T</b>	W	M	U	<b>E</b>	S	<b>O</b>	<b>O</b>	H	T	E
B	B	I	K	<b>E</b>	E	M	E	<b>R</b>	Z	F	<b>S</b>	F	O	E
I	E	Y	P	<b>R</b>	T	L	U	K	R	T	Q	N	Q	J
L	M	W	N	<b>R</b>	<b>E</b>	<b>H</b>	<b>C</b>	<b>R</b>	<b>A</b>	<b>M</b>	S	J	O	N
M	K	W	A	K	L	A	W	U	<b>C</b>	G	D	M	T	K
U	<b>P</b>	<b>A</b>	<b>T</b>	<b>I</b>	<b>N</b>	N	C	<b>O</b>	C	U	B	<b>J</b>	<b>C</b>	L
K	H	W	I	G	X	Z	<b>U</b>	O	H	D	H	<b>O</b>	Z	X
D	J	U	M	P	X	<b>R</b>	R	P	J	V	<b>E</b>	<b>U</b>	M	T
P	S	Y	P	Z	<b>I</b>	P	B	J	A	<b>U</b>	T	<b>E</b>	A	S
R	K	B	R	<b>R</b>	M	C	N	U	<b>R</b>	S	I	<b>R</b>	L	L
E	I	T	G	V	T	K	L	W	A	F	D	P	Q	O
A	<b>C</b>	<b>H</b>	<b>A</b>	<b>T</b>	J	S	N	T	P	Z	V	N	F	T

VÉLO	COURIR
OS	PATIN
CŒUR	CHAT
JOUER	NAGER
SAUTER	MARCHER

