



Comment aider votre enfant à DEVENIR ACTIF

Vous pouvez aider votre enfant à intégrer l'activité physique à son quotidien de nombreuses façons. Les Guides canadiens d'activité physique pour les enfants et les jeunes recommandent que les enfants et jeunes de 6 à 14 ans soient actifs pendant 60 à 90 minutes chaque jour.

Les conseils suivants vous aideront à motiver votre enfant à bouger :

Choisissez des activités amusantes

- Essayez de jouer au terrain de jeu, de sauter à la corde ou de faire dribbler un ballon de basket-ball.
- Demandez à votre enfant de choisir une activité qu'il aimerait essayer.

Remplacez 90 minutes d'activités passives par de l'activité physique

- Par exemple, remplacez le temps passé devant l'ordinateur, à regarder la télé ou à jouer à des jeux vidéo par de nouvelles activités comme le soccer, le cerf-volant ou la randonnée pédestre.

Commencez lentement et progressez graduellement

- Pour adopter un mode de vie plus actif, il faut du temps.
- En commençant lentement à augmenter le temps consacré à l'activité physique, votre enfant deviendra plus confiant et plus susceptible de mener une vie active à l'avenir.
- Le premier mois, commencez par lui faire faire 30 minutes d'activité physique par jour, puis augmentez graduellement jusqu'à ce que votre enfant y consacre de 60 à 90 minutes par jour tel qu'il est recommandé.
- Divisez le temps consacré à l'activité physique en blocs de 10 minutes pour ne pas trop intimider l'enfant. L'objectif est de consacrer du temps à l'activité physique tout au long de la journée.

Essayez une variété d'activités

- Qu'il s'agisse de jeux non structurés ou de sports organisés, les enfants et les jeunes ne s'ennuieront jamais à essayer toutes les activités physiques possibles!

Aidez votre enfant à devenir actif

- Félicitez votre enfant pour les efforts qu'il déploie en vue de mener une vie active.
- Encouragez les activités non compétitives.
- Renseignez-vous sur les activités à l'école et encouragez votre enfant à y participer.
- Donnez la chance à chaque membre de la famille de choisir à tour de rôle une activité à laquelle toute la famille pourra participer.
- Les activités amusantes et sans risque qui augmentent la condition physique et favorisent l'acquisition de compétences permettent aux familles de goûter au plaisir de faire de l'activité physique ensemble.
- L'activité physique renforce les relations familiales et développe un sentiment d'appartenance. Incorporez donc des activités au temps passé en famille.

Découvrez les activités offertes dans votre communauté

Vous pouvez participer à de nombreuses activités amusantes et à prix abordable dans la région de Niagara. Consultez les sites Web suivants :

- www.trekzone.ca
- www.ymcaofniagara.org
- www.yourniagara.com
- www.conservation-niagara.on.ca
- www.niagararegion.ca
- www.healthylivingniagara.com

Adaptation de documents produits par le Bureau de santé de la région de Halton