

# Activité physique pour les enfants d'âge scolaire et les adolescents



Une vie active, l'activité physique et le sport sont importants pour le corps et l'esprit d'un enfant en pleine croissance. L'activité physique et le sport l'aident aussi à développer ses habiletés personnelles, sa connaissance de soi et son estime de soi. Exposez votre enfant à différents types d'activités physiques et de sports au cours des années préscolaires. C'est son passeport pour grandir en santé. Les enfants d'âge scolaire et les adolescents sont réceptifs aux enseignements qu'ils peuvent tirer des gens qui les entourent. En tant que mère qui est active physiquement, vous pouvez enseigner par l'exemple. Vos enfants accroîtront ainsi leur niveau d'activité physique et seront en meilleure santé.

## Travail d'équipe

Les années d'école sont marquées par de fortes influences extérieures (l'école, les amis, la publicité, etc.). C'est un âge où les enfants sont initiés à beaucoup d'activités physiques, surtout des sports. Ces activités sont pour eux un moyen d'apprendre la collaboration.

Le sport est le meilleur moyen d'apprendre à travailler en équipe : il y a des règles, et chaque joueur apporte ses propres forces à l'équipe. Comme la croissance et le développement de chaque enfant sont différents, les aptitudes pour le sport varient beaucoup entre un enfant précoce et une « fleur tardive ». C'est pourquoi les activités physiques en équipe sont si bonnes pour ce groupe d'âge. Les enfants qui s'épanouissent sur le tard ont la satisfaction de voir leur équipe gagner de temps à autre, tandis que les enfants précoces réalisent qu'ils ont besoin de leurs coéquipiers pour se mesurer aux équipes adverses et pour gagner tous ensemble.



## Diversité

Résistez à l'envie de limiter votre enfant à un seul sport. Il n'est pas assez vieux. Un enfant qui a du talent pour un sport peut faire plus de ce sport, mais il doit aussi pratiquer d'autres activités physiques. Par exemple, un jeune athlète qui pratique un sport individuel comme la gymnastique, la natation, le tir à l'arc ou le cyclisme peut jouer dans une équipe sportive à l'école hors saison. Toutes les études sur le sujet disent que les personnes qui pratiquent des sports variés à l'adolescence sont en général plus fortes et moins fragiles que celles qui se sont spécialisées dans un sport durant l'enfance.

## Sécurité

Quand les enfants pratiquent une activité avec des roues (vélo, trottinette, patin à roues alignées, planche à roulettes, etc.), ils doivent porter de l'équipement de sécurité. Pour faire du vélo en toute sécurité, il faut que l'enfant porte un casque, et que son vélo soit à sa taille et en bon état (c.-à-d. des freins qui fonctionnent, des pneus gonflés et la chaîne bien en place). Tous les vélos doivent être munis de réflecteurs (pour conduire à la noirceur) et d'une sonnette.

Pour faire du patin à roues alignées, de la trottinette ou de

la planche à roulettes en toute sécurité, l'enfant doit porter un casque, des protège-genoux, des protège-coudes et des protège-poignets. Les patins à roues alignées ne doivent être ni trop serrés, ni trop grands pour les pieds de l'enfant, car cela affecte son équilibre. Sur une trottinette, ajustez le guidon pour que l'enfant puisse le tenir sans se pencher en avant. Si l'enfant apprend à faire de la planche à roulettes, choisissez-en toujours une de petite taille, avec de petites roues.

Assurez-vous que le casque de l'enfant :

- Répond aux normes de sécurité (recherchez l'autocollant CSA, CPSC, Snell ou ASTM à l'intérieur);
- Est de la bonne taille; et
- A des courroies bien ajustées sous le menton, de la bonne longueur, et qui forment un « V » autour des oreilles.

Votre enfant doit pouvoir secouer sa tête sans que son casque bouge.

Votre ville ou votre municipalité offre sans doute des cours de « sécurité à vélo » pour les enfants. Pour en savoir plus sur la sécurité à bicyclette et dans les activités sur roues, consultez le site Web de SécuriJeunes Canada au [www.safekidscanada.ca/les-Parents/Renseignements/Activites-sur-roues/Index.aspx](http://www.safekidscanada.ca/les-Parents/Renseignements/Activites-sur-roues/Index.aspx)

## Favoriser la participation des filles et des jeunes femmes

À cet âge, les relations et les activités sociales prennent de l'importance. L'activité physique peut être délaissée si elle y fait obstacle. Par contre, un club local ou une équipe scolaire avec un bon esprit d'équipe peut devenir un lien social essentiel où les adolescentes trouvent du soutien et des amies. Les sports d'équipe pour de nombreux joueurs (soccer, rugby) et les sports en club (disque volant d'équipe, flag-football, cross-country, aviron) permettent aux filles de rencontrer des gens très divers. Et les sports individuels comme la gymnastique, l'athlétisme, la course, le patin à roues alignées, le patinage de vitesse et le triathlon leur apprennent à se concentrer et à s'auto-motiver. Tous les sports sont bons à quelque chose!

Si votre fille est à l'adolescence, vous connaissez sans doute



très bien ses talents. Elle peut maintenant choisir de se consacrer au sport et à l'entraînement à plein temps. Les pauses naturelles comme les congés en famille, les sorties scolaires et les vacances d'été aideront son corps en pleine croissance à récupérer.

### Voici ce que les parents peuvent faire pour encourager les filles et jeunes femmes à faire du sport

Vous vous demandez ce que vous pouvez faire pour augmenter le niveau d'activité physique des filles et des jeunes femmes? Voici des suggestions toutes simples :

1. Mettre l'accent sur le plaisir et la forme physique plutôt que sur la compétition et la minceur - L'activité physique devrait être une expérience amusante. Mettez l'accent sur la participation plutôt que sur les habiletés. Soulignez les records personnels et les réussites. Évitez les remarques sur la taille et la forme du corps de votre fille. Aimez-la et appuyez-la telle qu'elle est.
2. Présenter une panoplie d'activités physiques - Encouragez votre fille à essayer toutes sortes de nouvelles activités et aidez-la à acquérir les aptitudes et l'équipement nécessaires à sa participation. Lorsque c'est possible, invitez d'autres amies à participer et intégrez des activités sociales ou des thèmes à vos projets.
3. Créer un environnement positif - Assurez-vous que les filles se sentent en sécurité et encadrées. Soyez attentif et attentive à leurs préoccupations et besoins. Portez une attention particulière au langage et aux images visuelles.
4. Encourager une communication ouverte - Valorisez les intérêts et les idées des filles et des jeunes femmes. Demandez-leur quels sports et quelles activités physiques les intéressent.
5. Enseigner les techniques de base - Aidez-lui à apprendre les techniques de base de la course, du lancer, de l'attrapé et du coupe de pied.
6. Être un modèle positif - Si vous êtes active vous-même, vous encouragerez votre fille à faire de l'activité physique elle aussi. Essayez de nouvelles activités et affichez un mode de vie sain et actif.
7. La soutenir activement dans sa participation - Assistez à ses matches ou songez à devenir entraîneur ou entraîneuse. Achetez-lui de l'équipement de qualité; ne lui refitez pas l'ancien équipement de son frère aîné. Accompagnez-la à ses séances d'entraînement.
8. Prenez une photo de votre fille faisant de l'activité physique - Faites agrandir la photo, faites-la encadrer et soyez-en fiers!
9. Organisez des vacances ou des fins de semaine d'activité physique - Allez camper et faire de la randonnée, visitez le zoo en marchant, faites du ski alpin ou de la raquette, ou terminez la journée en nageant dans la piscine de l'hôtel.
10. Présentez votre fille à des femmes actives - Votre fille doit faire la connaissance de femmes qui sont athlètes, entraîneuses, officielles et chefs de file dans le sport. Achetez des livres sur des athlètes féminines. Regardez le sport féminin à la télévision ou amenez votre fille à des compétitions de sport féminin dans votre communauté. Lisez la section des sports et suivez la carrière des grandes athlètes canadiennes.

DÉC. 2011

#### L'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (ACAWS) Tél: 613-562-5667

Pour obtenir de plus amples informations sur le projet *Mères en mouvement*, communiquez avec l'ACAWS à [caaws@caaws.ca](mailto:caaws@caaws.ca) ou consultez le site Web à [www.caaws.ca/mothersinmotion/f/](http://www.caaws.ca/mothersinmotion/f/).

Ce projet a reçu l'appui de :

