

Bien Grandir par une VIE ACTIVE

Ce document à titre informatif et explicatif, a pour but de vous conseiller pour rendre le quotidien de vos enfants plus actif.

Ces lignes directrices s'appliquent à tous les enfants en bonne santé, sauf en cas de contre-indication particulière.

I- Ce qui est recommandé.

Depuis 2010, les recommandations internationales sont les suivantes :

- Pour les **nourrissons** (moins d'1 an), faire de l'activité physique plusieurs fois par jour, surtout par des jeux interactifs au sol.
- Pour les tout-petits et **enfant d'âge préscolaire (1 à 4 ans)**, Accumuler au moins **180 minutes** d'activité physique, peu importe l'intensité, tout au long de la journée.
- Pour tous les **enfants âgés de 5 à 17 ans**, il est recommandé pour maintenir et améliorer leur état de santé de pratiquer au moins **60 minutes** d'activité physique **quotidiennement**. Dont au moins trois jours par semaine, des **exercices de résistance** visant à développer leur force et des **exercices soutenus d'endurance**.

II- Bénéfices tirés d'une activité physique quotidienne

L'activité physique améliore leur santé.

Chaque activité compte, mais plus ils en font, mieux ils se portent !

Les bienfaits de l'activité régulière :

- Améliore leur condition physique et leur permet de se faire des amis.
 - Augmente l'estime de soi et contribue à la détente.
 - Procure une bonne posture et de l'équilibre.
- Conserve la souplesse et Fortifie le cœur.
 - Permet de maintenir un poids santé.
 - Renforce les os et les muscles.

III- Pour les rendre plus actifs chaque jour !

Ajoutez l'activité physique à son programme quotidien :

- A la maison, à l'école, - Dans vos déplacements,
- En jouant dans des espaces intérieur ou extérieur aménagés,
- En participant aux tâches ménagères ou en les Initiant au jardinage,
- En leur montrant l'exemple en étant soi-même actif,
- En famille, avec des amis, au sein d'une association ou d'un club,
- En leur procurant un équipement adapté à leur pratique (chaussures et vêtements de sport)
- Pour sortir les animaux pour une promenade.
- En s'arrêtant pour jouer lors des longs trajets en voiture.
- Ou encore en écoutant de la musique pour leur donner le rythme !

Augmentez les périodes d'activité physique **progressivement, par bloc d'au moins 5 à 10 minutes (min)** :

Mois	AUGMENTATION quotidienne du nombre de minutes consacrées à des exercices d'intensité légère (Exemple : Marche, Vélo, Natation)	AUGMENTATION quotidienne du nombre de minutes consacrées à des exercices d'intensité élevée (Exemple : Course, Football, Tennis)	RÉDUCTION du temps d'inactivité (Temps consacré aux activités passives telles que regarder la télévision)
1 ^{er} Mois	Au moins 20 min	+ 10 min	-30min
2 ^e Mois	Au moins 30 min	+ 15 min	-45min
3 ^e Mois	Au moins 40 min	+ 20 min	-60min
4 ^e Mois	Au moins 50 min	+ 25 min	-75min
5 ^e Mois	Au moins 60 min	+ 30 min	-90min

L'Apasserelle
anté, vous bougez !



Apasserelle, Santé, vous bougez ! - Maison Sport Santé

www.apasserelle-sante-vousbougez.fr

Contact : 06 74 33 43 23 – contact@apasserelle-sante-vousbougez.fr

Les ouvrir à différents types d'exercices pour leur permettre d'avoir la meilleure forme possible :

1. Des exercices d'**endurance** comme la course, le vélo, la natation qui améliorent la respiration, et fortifient le cœur.
2. Des exercices d'**assouplissement** comme la danse, qui permettent de maintenir l'amplitude des articulations.
3. Des exercices d'accroissement **de la force et de l'équilibre** comme l'escalade, la gymnastique, l'équitation, pour un bon équilibre postural, un gain de masse musculaire et de densité osseuse.

Tout en tenant compte :

Qu'au cours de la croissance, certaines périodes sont plus favorables au développement de certaines capacités. Essayer d'ajuster certains types d'exercices physiques pour le développement de ces principales qualités.

Pour les nourrissons	<ul style="list-style-type: none"> • Passer du temps sur le ventre. • Tenter d'atteindre ou de saisir des jouets. • Jouer ou rouler sur le sol. • Ramper dans la maison.
Pour les tout-petits (1 à 4ans)	<ul style="list-style-type: none"> • Effectuer tout type de mouvement (exemple : monter des marches, ramper, courrir)
Pour les enfants (5 à 8ans)	<ul style="list-style-type: none"> • Faire évoluer leur motricité par des initiations ludiques • Développer leur coordination et leur tonus musculaire
Pour les enfants (9 à 11ans)	<ul style="list-style-type: none"> • Apprentissages techniques sportifs multiples • Développer leur capacité endurance • Acquérir un schéma corporel
Pour les adolescents (12-14ans)	<ul style="list-style-type: none"> • Apprentissages techniques spécifiques • Développer leur capacité endurance • Vitesse-vivacité • Force musculaire (renforcement général) • Souplesse
Pour les adolescents (15-17ans)	<ul style="list-style-type: none"> • Apprentissages techniques spécifiques • Vitesse-vivacité • Puissance et endurance musculaire
Pour les jeunes adultes (18ans et +)	<ul style="list-style-type: none"> • Vitesse-vivacité • Capacité anaérobie lactique (résistance) • Force musculaire (force maximale)

Pour les plus grands, dans des objectifs d'efficacité et de sécurité, apprenez-leur à respecter au plus l'organisation d'une séance type, qui inclue :

- **L'échauffement** : 5 – 10 min Composé de mouvements généraux mais aussi spécifiques à l'activité qui suivra, doit respecter la notion de montée progressive dans l'effort.
- **L'endurance cardio-vasculaire** : 20 – 30 min Durant lesquelles, vous devez être capable de contrôler votre rythme cardiaque et de ressentir les signes de surmenages (douleur aigue, hyperventilation, pâleur, etc.)
- **et/ou une période d'exercices localisés à dominante musculaire et articulaire** : 15 – 20 min Où l'on peut réaliser ses exercices sur un rythme de répétition flexion/extension équivalent à 2 secondes de chaque en portant une attention particulière à l'expiration lors de la contraction.
- **La récupération, ainsi que les étirements** : 5 – 10 min De manière progressive. Où des exercices de relaxation sont aussi les bienvenues.

Question intensité :

- Pendant une activité physique d'**intensité modérée**, les jeunes transpireront un peu et respireront plus fort et rapidement.
- Pendant une activité physique d'**intensité élevée**, les jeunes transpireront plus et seront essoufflés.

Mais surtout, encouragez-les à bouger régulièrement et à choisir des activités physiques attrayantes et plaisantes !

Référence :

- Expertise collective INSERM. (Mars 2008). Activité Physique : contextes et effets sur la santé. Paris : Éditions INSERM. 832 pages
- Recommandations de l'Organisation mondiale de la santé (2010) Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé.
- Faut que ça bouge ! Activité Physique et Santé – Institut Danone (2006)
- Société canadienne de pédiatrie. L'activité physique et les comportements sédentaires chez les enfants et les adolescents.
- Guide d'activité physique canadien pour les enfants. Agence de santé publique Canada (2002)
- Guide d'activité physique canadien pour les jeunes. Agence de santé publique Canada (2002)

