

L'activité physique chez les enfants n'a que du positif!



Il est alarmant de constater que les enfants dépensent 4X moins d'énergie qu'il y a 40 ans et font 75 % moins d'exercice qu'en 1980. Les filles sont particulièrement peu actives. Même à l'âge de 4 ans, une fille passe en moyenne 4 heures/semaine de moins qu'un garçon à des activités physiques, déjà elles pensent que les garçons sont supérieurs sur le plan physique.

L'activité physique constitue un élément essentiel au niveau du développement physique, mental et émotif des enfants. Il n'est pas nécessaire que l'activité soit continue. En fait, on peut facilement faire confiance à la tendance naturelle qu'ont les enfants à faire succéder des périodes d'activité rigoureuse à des périodes de jeux plus calmes. Tous les types d'activités physiques comptent, qu'elles soient structurées ou non, qu'elles soient un mode de déplacement ou qu'elles soient pratiquées à la maison dans un contexte récréatif.

Une attitude positive face au jeu actif dès un très jeune âge déterminera leur degré de participation, plus tard, à des activités et des exercices physiques. On peut les encourager :

- Donnez vous-même l'exemple de quelqu'un actif
- Choisissez des vêtements qui favorisent la mobilité et le mouvement
- Amenez les enfants au parc et amusez-vous ensemble
- Organiser des activités ou des sorties sportives (randonnée à la montagne, course dans le champ, tricycle, etc.)
- Mettre l'accent sur le côté drôle plutôt que sur la compétition. L'important est de bouger et de s'amuser.

Allez-y bouger !!!

Nadia Chicoine

Éducatrice, bachelière en éducation physique

Réf. Enfant et famille Canada, Kino-Québec

Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie

