

DEVENIR
ET RESTER UN **ADULTE**

actif





Rédaction : Brigitte Séguin et Françoise Duranleau
Mise à jour : Monique Dubuc

Kino-Québec

© Gouvernement du Québec, 2011
Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport

ISBN : 978-2-550-60731-1 (version imprimée)
ISBN : 978-2-550-60732-8 (PDF)

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2011

Une version PDF de cette brochure est disponible
depuis le site www.kino-quebec.qc.ca

PAS LE TEMPS D'ÊTRE ACTIF, J'AI TROP À FAIRE!

Comme plusieurs adultes de votre génération, vous manquez de temps.

Ce motif est le premier mentionné par la population québécoise lors de sondages effectués pour comprendre la tendance à la sédentarité.

Il demeure indéniable que **concilier obligations professionnelles et responsabilités familiales, c'est tout un sport!** Courir contre la montre pour faire un premier arrêt à l'école ou à la garderie, puis être à l'heure au travail. Pédaler pour que chaque membre de la famille participe à ses activités. Sans oublier ces fameuses tâches ménagères qui représentent une véritable course à obstacles.

Rien de bien surprenant au fait que les parents de 25 à 44 ans sont moins actifs que les adultes du même âge sans enfant. Ce n'est toutefois pas une question d'intérêt, puisque la grande majorité de ces parents se dit assez ou très intéressée à pratiquer des activités physiques familiales.

Devenir et rester un adulte actif présente assurément une part de défi. Comment le relever avec succès?

Kino-Québec vous suggère quelques idées pour réaménager votre horaire de façon à être actif sur une base plus régulière et à insérer l'activité physique dans votre quotidien. Avec une certaine dose d'imagination, le désir et le plaisir de bouger davantage ainsi qu'un choix d'activités accessibles, vos priorités s'organiseront différemment.



DEVENIR ET RESTER UN ADULTE ACTIF

Avant de poursuivre, répondez objectivement aux quatre questions suivantes. Vous obtiendrez ainsi une mesure de votre intérêt à intégrer l'activité physique à votre horaire.

1. Ma forme physique me préoccupe-t-elle ?
2. Si j'en avais la possibilité, ferais-je plus d'activités physiques ?
3. Ai-je une bonne idée des activités qu'il me plairait de pratiquer ?
4. Puis-je réaliser ces activités à proximité ?

Vous avez répondu oui à ces questions ? Vous comptez alors parmi les adultes qui aimeraient être actifs plus régulièrement. Mais voilà ! Votre emploi du temps ne le permet pas et les journées de 30 heures n'existent pas ! Restez positif... En cherchant un peu, il est peut-être possible de réaménager votre temps disponible, que ce soit au travail ou à la maison.

ÊTRE ACTIF PHYSIQUEMENT, C'EST...

- Intégrer l'activité physique dans son quotidien de diverses façons;
- se sentir bien dans sa peau et dans sa tête;
- avoir du *pep* et de l'énergie;
- offrir aux autres une présence pleine et entière;
- rencontrer des gens;
- se prémunir contre les effets de l'âge et du stress;
- se protéger de certains problèmes de santé (maladies cardiovasculaires, hypertension, diabète, certaines formes de cancer, dépression, etc.).

Ce n'est pas un remède miracle, mais certainement une façon accessible, économique et agréable de se tenir loin du médecin !



EXAMINEZ LES POSSIBILITÉS AU TRAVAIL

De nos jours, le travail occupe une grande place. En analysant vos habitudes liées au travail de même que votre environnement, vous trouverez probablement des idées pour inclure à votre horaire des activités physiques.

Votre lieu de travail se trouve à proximité de la maison ? Pourquoi ne pas vous y rendre à pied ou à vélo ? Vous habitez trop loin ? Laissez alors votre voiture à quelques rues de votre travail ou descendez de l'autobus trois ou quatre arrêts plus tôt.

Votre heure de repas vous laisse suffisamment de temps pour sortir prendre l'air ou pour fréquenter un centre sportif tout près ? Invitez un ou une collègue à jouer une partie de badminton hebdomadaire ou à marcher à l'heure du dîner. Le fait d'avoir un partenaire d'entraînement peut vous motiver davantage.

Vous habitez une grande ville ? Profitez de l'heure de pointe pour vous entraîner. Le retour à la maison sera bien plus détendu.

Boycottez les ascenseurs et déplacez-vous avec énergie.

En fait, **saisissez toutes les occasions pour augmenter votre volume d'activité.**

**MULTIPLIEZ TOUTES
LES OCCASIONS
POUR ÊTRE ACTIF**



RECHERCHEZ DES SOLUTIONS POUR ÊTRE ACTIF À LA MAISON

C'est à la maison que l'on dispose de plus de temps pour ses loisirs.

Profitez-en pour devenir et rester un adulte actif.

Chaque saison, **dressez une liste des activités que vous aimez et faites votre choix parmi les plus accessibles.** Éliminez tout ce qui ne présente aucun plaisir à vos yeux.

Certaines personnes ayant un horaire chargé se lèvent plus tôt pour s'entraîner ou bouger. Bien sûr, ça ne convient pas à tout le monde de jogger dès 6 heures. Réservez-vous alors quelques minutes tous les matins pour effectuer une routine d'exercices de musculation et d'étirement.

Convenez avec votre conjoint qu'un soir par semaine vous est réservé pour aller faire du sport avec vos amis. Il pourra faire de même à son tour un autre soir.

D'autres pères et mères éprouvent probablement le même problème de temps.

Faites appel à des amis ou à de bons voisins et échangez des tours de garde entre familles pour récupérer du temps pour vous. Téléphonnez à votre gardien ou gardienne et offrez-vous, en couple, une période consacrée à l'activité physique.

Si vous aimez beaucoup regarder la télévision, faites de « l'écoute active » en exécutant des exercices pendant les pauses publicitaires.

Effectuez vos tâches domestiques au son d'une musique entraînante. Spontanément, vous prendrez un tempo plus énergique et terminerez... plus vite !

Favorisez l'équité familiale en partageant différemment les corvées ménagères; chaque membre de la famille aura ainsi accès à ses périodes d'activité physique.

UTILISEZ L'ATTENTE DE FAÇON CONSTRUCTIVE

Vos enfants participent à une foule d'activités ? Bravo pour eux !

Qu'en est-il de vous qui attendez patiemment vos chérubins pendant le cours de natation, l'entraînement de gymnastique ou la partie de soccer ? Avez-vous déjà songé à utiliser ce temps d'attente pour être vous-même actif ? Optez pour des activités qui présentent un minimum de contraintes : faites le tour du quartier à pied, chaussez vos patins et déliez-vous les jambes.

Demandez à votre municipalité de favoriser l'accès à un plateau d'activité adjacent à celui des enfants, pour vous et les autres parents dans la même situation d'attente.

**OPTEZ POUR DES ACTIVITÉS
QUI PRÉSENTENT UN MINIMUM
DE CONTRAINTES**



PROPOSEZ DES ACTIVITÉS PHYSIQUES FAMILIALES

Pourquoi ne pas profiter du temps passé en famille pour bouger ?

Les possibilités sont illimitées.

N'essayez pas de rallier les champs d'intérêt de tout un chacun si les écarts d'âge de vos enfants sont importants. Choisissez plutôt une aire de jeu multifonctionnelle. Au parc, par exemple, modules de jeu, balançoires et carré de sable se trouvent habituellement à proximité des terrains de tennis et de balle.

De quoi rendre tout le monde actif !

Allez marcher, glisser, pédaler après le souper. C'est vivifiant et cela resserre les liens familiaux.

Participez à une partie de basketball ou de hockey organisée par vos enfants et leurs amis.

Aménagez une patinoire ou une glissade dans votre cour arrière avec vos enfants et même les voisins et participez aux jeux des enfants.

Transformez une corvée en un projet rassembleur.

L'entrée à pelleter ? Des feuilles à ramasser ?

Un jardin à désherber ? **Toutes les occasions sont bonnes pour bouger !**

Informez-vous des activités physiques familiales offertes par votre municipalité.

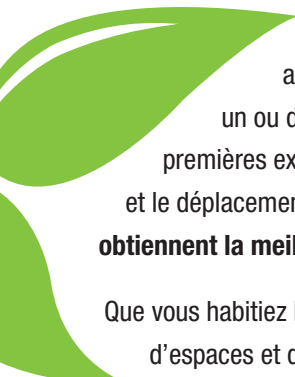


Le goût de bouger un peu plus

Vous et votre conjoint aimez bouger plus intensivement et les activités physiques en famille ne vous le permettent pas vraiment parce que les enfants sont encore jeunes ? À l'occasion de votre prochaine activité familiale, devenez tour à tour le parent responsable. Pour une période prédéterminée, l'un poursuivra les jeux avec les enfants tandis que l'autre ira pédaler, nager, skier ou courir, selon les occasions, à l'intensité qui lui convient. À son retour, ou à la prochaine sortie, les rôles s'inverseront à la plus grande satisfaction des deux parents.

PARTEZ EN EXPÉDITION À DEUX PAS DE LA MAISON

Profitez des fins de semaine, des congés scolaires et des vacances estivales pour faire des « expéditions » plus élaborées et des activités plus « exotiques ».



Rendez-vous chez grand-mère à vélo, allez au club vidéo à pied, roulez sur la piste cyclable en patins à roues alignées, jusqu'au restaurant préféré des enfants. Choisissez un ou des endroits à proximité de la résidence, surtout pour les premières expériences. Plus le lieu est accessible, plus l'organisation et le déplacement sont faciles. **Les activités les moins compliquées obtiennent la meilleure cote.**

Que vous habitiez la campagne ou la ville, votre environnement regorge d'espaces et d'endroits où aller pour vos escapades familiales.



Pensez à tout ce qui vous entoure : plans d'eau, espaces verts, sentiers, pistes cyclables, sites aménagés, autant de lieux à explorer. Mais n'oubliez pas d'apporter de quoi calmer les fringales et étancher la soif de vos tout-petits si vous ne voulez pas voir votre sortie se transformer en cauchemar.

Initiez vos enfants au plein air en organisant une promenade en canot, une randonnée en forêt, un après-midi d'escalade, une sortie en raquettes.

Les festivals et les fêtes populaires constituent de belles occasions d'animer votre monde. Rendez-vous en gang à la fête des Neiges de Saint-Flocon ou au Festival de la bécane de Saint-Tricycle !



ENFANTS ET ADOLESCENTS : MODE D'EMPLOI

Les meilleures intentions du monde risquent de tomber à plat si les activités physiques familiales que vous choisissez ne correspondent pas aux champs d'intérêt et aux capacités de vos enfants.

Il est important de prendre conscience que les filles demeurent encore globalement moins actives que les garçons, et ce, malgré une hausse de leur niveau d'activité physique au cours de la dernière décennie. Cet écart se creuse durant l'adolescence. L'aspect compétitif de la pratique sportive attire un moins grand nombre de filles. De façon générale, celles-ci aiment davantage pratiquer des activités physiques pour la forme, le plaisir et le côté social, orientées vers la coopération plus que la compétition. Les filles sont parfois moins actives parce qu'elles n'ont pas développé leurs habiletés motrices de base (courir, lancer, attraper, sauter, etc.) et, par conséquent, ont peu confiance en leurs moyens par exemple lorsque vient le temps de participer à des sports d'équipe. Il sera donc essentiel de considérer ces différents facteurs lorsque vous offrirez des occasions de pratique d'activités physiques à vos enfants.

En fait, le soutien parental est déterminant pour vos enfants. Trois formes d'influence parentale s'avèrent importantes : l'encouragement, la participation et le plaisir favorisé par la création de conditions agréables de pratique.

Voici quelques indications qui pourront vous guider.



GROUPES D'ÂGES

CARACTÉRISTIQUES DES ENFANTS

REMARQUES ADRESSÉES AUX ADULTES

0 à 2 ans

Ils participent de façon limitée aux activités physiques, mais adorent découvrir le vaste monde en poussette, en traîneau ou en sac à dos.

Vous serez pleinement actifs en assurant le transport de vos enfants... En hiver, cependant, préservez-les des engelures.

2 à 6 ans

Ils adorent imiter, sauter, marcher, escalader. Organisez un parcours à obstacles ou des jeux d'adresse et de manipulation pour développer leurs habiletés de base. Ils aiment avant tout jouer et s'amuser.

Les activités physiques seront moins intenses pour les adultes ayant des enfants de ce groupe d'âge. N'oubliez pas de pratiquer vos propres activités physiques pour maintenir votre forme physique.

6 à 8 ans

Leur imagination étant très fertile, laissez-vous guider par les jeux qu'ils inventent. Ils aiment se suspendre, grimper, courir, lancer, attraper et sont plus énergiques dans leurs activités. On peut commencer à introduire dans leurs jeux des formes rudimentaires de sports avec ballons.

C'est le bel âge pour amorcer l'initiation aux activités de plein air (randonnée pédestre, vélo, ski, etc.). Ponctuez toutefois vos sorties de jeux, de découvertes, de moments d'interprétation de la nature pour éviter la monotonie.

GROUPES D'ÂGES

CARACTÉRISTIQUES DES ENFANTS

REMARQUES ADRESSÉES AUX ADULTES

8 à 11 ans

Ils aiment prendre part à des jeux vigoureux, parfois rudes. C'est normal ! Ne regardez pas à la dépense... énergétique. Leur préférence ira aux activités physiques en petits groupes, avec des partenaires du même sexe.

Favorisez la réussite de vos enfants, ils développeront ainsi une meilleure confiance en eux. Vous retirerez plus de bienfaits de vos périodes d'activités physiques familiales car elles seront plus intenses (c'est peut-être vous qui aurez parfois du mal à suivre vos enfants...). Multipliez les occasions de bouger avec eux, l'adolescence approche et les sorties avec les amis prendront bientôt le pas sur celles avec papa et maman.

11 à 13 ans

Ils vivent une période intense de croissance. Favorisez les jeux améliorant le contrôle, la dextérité et la coordination, tels le tennis de table, le badminton et les sports qui incluent des projections de balle ou de ballon. Les activités individuelles ont également la cote : natation, patinage, planche à roulettes, etc.

C'est l'âge critique où une grande proportion des jeunes abandonnent malheureusement la pratique d'activités physiques. Indirectement, vous pouvez les influencer. Encouragez-les à poursuivre en leur offrant un milieu familial actif. S'ils délaissent les activités qu'ils pratiquaient, aidez-les à découvrir pourquoi et à trouver d'autres formes d'activités physiques susceptibles de leur plaire.

13 à 15 ans

Pour ne pas perdre vos adolescents dans la brume, il faut les faire participer au choix et à la préparation des activités. Ils sont à la recherche d'aventures, de défis stimulants et de modèles. Pourquoi pas vous ?

Partez ensemble à l'aventure pour une fin de semaine à vélo, une sortie de ski de fond, une expédition de canot. Relevez ensemble des défis, vos liens n'en seront que plus forts. Et, à l'occasion, invitez les amis de votre adolescent ou de votre adolescente à se joindre à vos activités physiques familiales. Son intérêt sera instantanément à la hausse.

GADGETS ET MOTIVATION : ÇA MARCHE !

Il existe toute une panoplie de gadgets qui peuvent agrémenter vos activités physiques et renforcer votre motivation. En voici quelques-uns.

Le **podomètre** affiche le nombre de pas que vous faites. Il vous permet donc d'apprécier votre volume quotidien d'activités pédestres, que ce soit pour vos déplacements habituels, vos escapades en ville ou vos randonnées en forêt. C'est donc un témoin de la progression de vos sorties. S'il ne reflète pas parfaitement votre niveau d'activité physique, le podomètre vous donne une assez bonne approximation de la distance que vous parcourez à pied.

Le **cardiofréquencemètre** comprend une montre-bracelet et généralement une bande thoracique émettrice. Il donne en temps réel votre fréquence cardiaque, ce qui vous permet notamment de la comparer avec une fréquence cardiaque cible. En plus des fonctions classiques (chronomètre, alarme, compte à rebours), la plupart des modèles récents affichent aussi une valeur estimée du nombre de calories dépensées. Certains modèles peuvent être connectés à des accessoires pour indiquer le nombre de pas, la distance parcourue et la vitesse, et même à un ordinateur qui enregistre les données, ce qui facilite le suivi des progrès.

Les **applications pour téléphone intelligent** (téléchargeables) proposent des plans d'entraînement (aérobie, musculation), enregistrent en temps réel vos sorties (vélo, course, ski de fond, etc.) et affichent vos parcours sur une carte géographique. Les applications pour le géocaching sont particulièrement amusantes. Le géocaching est un jeu de chasse au trésor utilisant la technologie GPS pour rechercher ou dissimuler un objet.

Les **jeux électroniques d'exercice physique**, bien qu'ils ne remplacent pas les activités physiques traditionnelles, proposent des exercices très amusants et fort utiles si vous voulez bouger sans mettre le nez dehors.

Action !

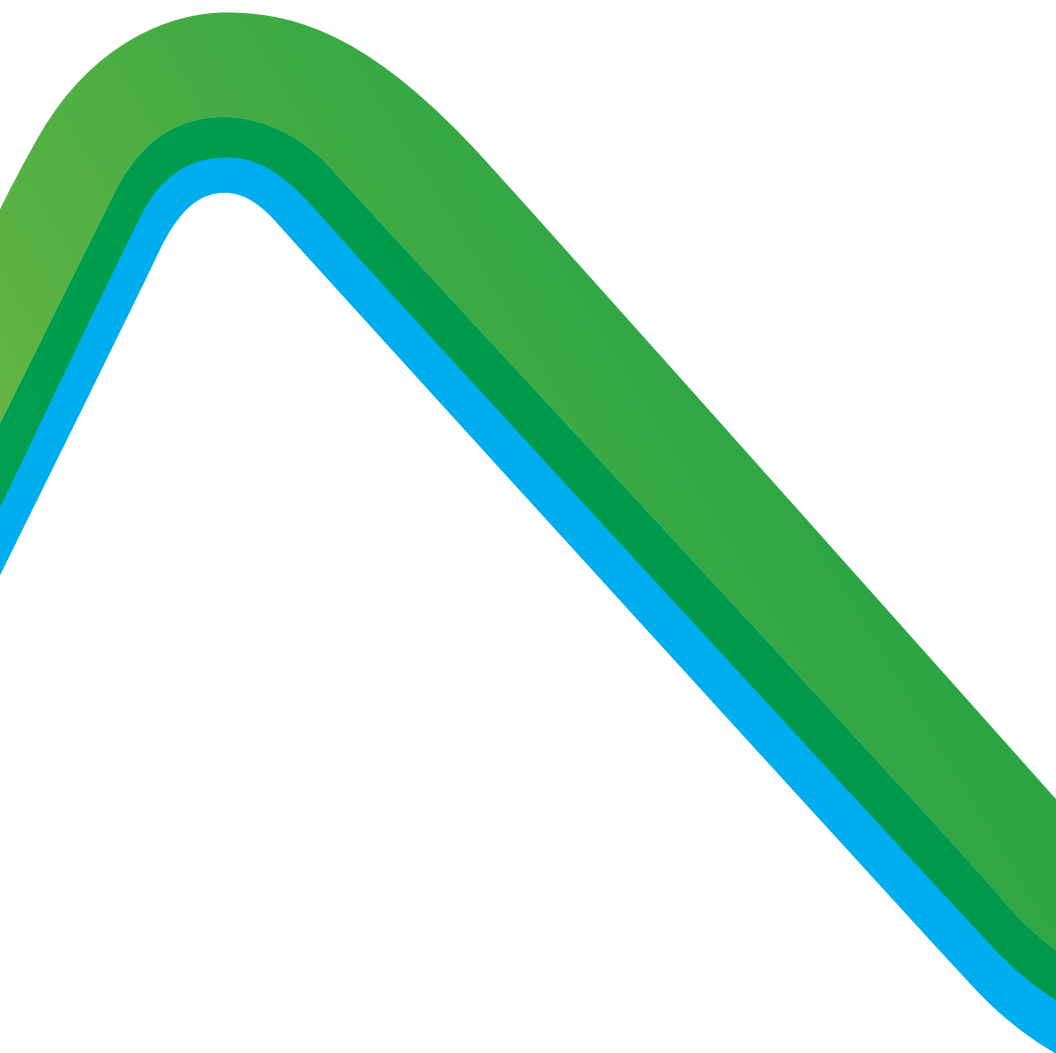
PLAISIR D'ÊTRE ACTIF ET MODE DE VIE

Si les gens heureux n'ont pas d'histoire, les gens actifs, eux, n'ont pas de secret ! Tous les jours, sur les lieux du travail, à la maison, seuls, en couple ou en famille, ils se réservent du temps pour faire des activités physiques agréables dans lesquelles ils puisent énergie, motivation et satisfaction personnelle.

Pas besoin de pratiquer une activité physique très intense pour que cela en vaille la peine. Accumulez chaque jour de précieuses minutes d'activité. Pour une personne sédentaire, augmenter son niveau d'activité physique, **ne serait-ce qu'un peu, c'est déjà beaucoup. En faire plus, c'est encore mieux !** Un quinze minutes de vélo par-ci, un vingt minutes de marche par-là, une sortie au parc avec les enfants, une partie de basketball improvisée avec fiston et ses amis, une joute hebdomadaire de badminton avec des collègues, une demi-heure de patinage avec votre conjoint, une marche pour vous rendre au travail, autant de périodes qui s'additionnent les unes aux autres pour faire de vous un « adulte actif ».

En adoptant un mode de vie actif, vous allez ressentir les nombreux bienfaits physiques et psychologiques et vous prendrez goût à être actif de façon régulière. Vous offrez ainsi un modèle positif à vos enfants. Ceux qui vivent dans des familles actives découvrent le plaisir d'être actifs. Les jeunes enfants ont alors l'occasion de développer leurs habiletés motrices de base nécessaires à la pratique de plusieurs activités sportives : courir, lancer, attraper, sauter, etc. C'est un beau cadeau que l'on peut faire à son enfant que de lui offrir des occasions de se développer par le jeu.





www.kino-quebec.qc.ca