

Ensemble pour la résilience :

Garder les enfants et les jeunes actifs dans un climat en changement



Astuces pour aider les enfants à être plus actifs

Dans un climat en changement, comment les parents, les tuteurs et les réseaux de soutien peuvent-ils aider les enfants et les jeunes à faire face à l'adversité, à bouger davantage et à renforcer leur résilience? Le Bulletin de l'activité physique chez les enfants et les jeunes 2024 de ParticipACTION présente des recommandations pour améliorer quatre notes clés :

Ensemble de l'activité physique : D+

- Discuter ouvertement du changement climatique avec les enfants et les encourager à être actifs en plein air et, lorsque possible, dans la nature, afin de réduire l'anxiété écologique et de renforcer leur compréhension et leur appréciation de la nature et de l'importance de la conservation de l'environnement.
- Promouvoir l'activité physique tôt et souvent, et rendre plus fréquentes les occasions de faire de l'activité physique au quotidien de façon délibérée.
- Exposer les enfants à une variété de sports plutôt que de préconiser une spécialisation sportive précoce, car les données démontrent que l'échantillonnage sportif est plus favorable à l'adoption d'un mode de vie actif tout au long de la vie.

Comportements sédentaires : D

- Lorsque les jeux en plein air et les sports organisés sont perturbés par les changements climatiques, il convient de remplacer le temps sédentaire et le temps passé devant un écran par des jeux actifs à l'intérieur.
- Impliquer tous les membres de la famille dans la création d'un plan familial dans lequel auront été fixées des limites quant à l'usage des écrans : le temps passé en famille sans écran devrait être priorisé et les écrans devraient être retirés des chambres à coucher.

Transport actif : C -

- Laisser les enfants marcher, rouler, faire du vélo ou prendre les transports en commun pour se rendre à l'école, aux magasins, aux parcs et aux activités (ou les accompagner) afin d'augmenter leur niveau d'activité physique et de réduire les émissions de carbone et la pollution atmosphérique.
- Laisser les enfants choisir leurs itinéraires pour se rendre à une destination et en revenir, afin de renforcer un sentiment d'indépendance et d'autonomie.

Ensemble pour la résilience :

Garder les enfants et les jeunes actifs dans un climat en changement



Jeu actif : D -

- Favoriser les occasions de jeu en plein air et, lorsque possible, dans la nature. Non seulement elles contribuent à augmenter les niveaux d'activité physique et à améliorer la santé mentale, mais elles sensibilisent les enfants à la planète et à l'importance de la gestion de l'environnement.
- Promouvoir l'importance du jeu à l'intérieur, en particulier pour ceux qui sont confrontés à des obstacles quant au jeu en plein air, comme une mobilité ou accessibilité limitée, ou aux effets du changement climatique comme la mauvaise qualité de l'air et les vagues de chaleur.
- Augmenter les occasions de jeu actif. Étant donné que les enfants apprennent en jouant, cela favorisera leur développement tout en les gardant en bonne santé.

Pour en savoir plus, consulter le [Bulletin de l'activité physique chez les enfants et les jeunes 2024 de ParticipACTION](#).