

# Activité physique et productivité

POUR LES ANIMATEURS



INITIATIVE  
POUR UNE  
VIE SAINE

**Santé  
physique**

Sentez-vous parfois que vous êtes incapable de vous concentrer au travail ou que vous manquez de motivation pour terminer une tâche? Remarquez-vous cela également chez les membres de votre club?

Plusieurs raisons peuvent expliquer un tel manque de concentration ou de motivation; l'une d'elles est souvent le manque d'exercice physique. L'activité physique régulière peut améliorer votre fonction cérébrale et aider les membres de votre club des 4-H et vous, à être plus productifs!

Au fur et à mesure que nous devenons actifs physiquement, l'hippocampe — la partie de notre cerveau responsable de l'apprentissage et de la mémoire — améliore sa condition physique avec nous<sup>1</sup>. Lorsque cela se produit, cela améliore notre capacité à accomplir ce qui suit :



## Réfléchir

plus vous transpirez, plus il devient facile de penser clairement, de réfléchir et de résoudre des problèmes<sup>2</sup>!



## Créer

il a été prouvé que l'activité physique est une façon d'activer l'hémisphère droit de notre cerveau, côté qui est responsable de la créativité<sup>3</sup>.



## Se concentrer

le cerveau travaille plus fort afin de résister aux distractions lorsque nous sommes actifs physiquement, en libérant une protéine qui agit à titre de stimulant sur notre concentration et notre mémoire.



## Apprendre

l'activité physique peut aider à améliorer notre mémoire à long terme<sup>4</sup>. Elle renforce également notre potentiel de devenir le meilleur apprenant que nous puissions être.



## Les autres avantages de l'activité physique :

- ✓ plus d'énergie<sup>5</sup>
- ✓ meilleure organisation<sup>7</sup>
- ✓ moins de stress<sup>6</sup>
- ✓ meilleure rétention et meilleur rappel de l'information

## Idées pour ajouter plus d'activités physiques à votre routine :

- ✓ Marchez ou prenez votre vélo pour vous rendre au travail ou à votre réunion des 4-H.
- ✓ Transportez une balle ou un tapis de yoga et utilisez-le dans votre temps libre.
- ✓ Joignez-vous à une équipe de sport.
- ✓ Participez à une partie improvisée avec vos membres 4-H.
- ✓ Allez courir avec un ami.
- ✓ Planifiez une soirée de danse.
- ✓ Aidez avec les travaux ménagers.
- ✓ Sortez dehors — nous bougeons davantage (et à intensité plus élevée) et adoptons des comportements moins sédentaires lorsque nous sommes à l'extérieur.
- ✓ Promenez votre chien (ou celui d'un voisin!).

### ACTIVITÉ EN GROUPE

Demandez à chaque membre des 4-H d'effectuer un remue-méninges, de dresser une liste des façons dont ils s'adonnent à de l'activité physique et de classer ces activités de leur activité préférée à celle qu'ils aiment le moins faire. Demandez-leur de partager leurs trois activités préférées et, si une ou deux idées se démarquent, envisagez de faire cette activité en groupe.

Selon les **directives canadiennes en matière d'activité physique** pour les adultes, les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient pratiquer 150 minutes d'une activité physique modérée à vigoureuse par semaine<sup>8</sup>. Cela équivaut à moins de 30 minutes par jour!

On recommande aux enfants et aux jeunes (âgés de 5 à 17 ans) d'accumuler en moyenne au moins 60 minutes d'activité physique modérée à vigoureuse par jour. Il n'est pas nécessaire de pratiquer l'activité physique en une seule séance — celle-ci peut être répartie en deux séances de 30 minutes, voir en six séances de 10 minutes.



**Pour de plus amples renseignements, vérifier les pages « Réfléchir mieux », « Créer mieux », « Se concentrer mieux » et « Apprendre mieux » sur le site**

**[participACTION.com/fr-ca](http://participACTION.com/fr-ca)**



Les 4-H du Canada se sont associés avec ParticipACTION pour développer cette ressource.  
[participACTION.com/fr-ca](http://participACTION.com/fr-ca)



[4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains](http://4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains)