

Guide d'activités à l'intention des animateurs



L'activité physique est un sujet de discussion intéressant à aborder avec vos membres des 4-H, surtout à un âge où ils apprennent et grandissent sans cesse. S'ils établissent dès maintenant une bonne routine d'activités physiques, ils en ressentiront les bienfaits longtemps. Le secret? Vous devez encourager vos membres à commencer dès maintenant afin que ces habitudes établies les mènent vers l'âge adulte une fois qu'ils auront quitté les 4-H ou obtenu leur diplôme du programme.



Le présent guide d'activités est divisé en quatre sections :

1. Santé physique, activité physique et réunions des 4-H

2. Activités de santé physique

3. Façons d'être actifs

4. Définitions utiles à connaître

1. Santé physique, activité physique et réunions des 4-H

Pourquoi intégrer la santé physique dans vos réunions

L'intégration de la santé et de l'activité physiques dans vos réunions des 4-H peut contribuer à :

- ✓ vous garder heureux et actifs;
- ✓ vous faire de nouveaux amis et bâtir des relations plus fortes;
- ✓ constater de nombreux avantages pour votre santé (physique et mentale);
- ✓ améliorer la capacité de vos membres des 4-H à apprendre et à réfléchir. Ils pourront ainsi se souvenir plus facilement de ce qu'ils ont appris lors des réunions;
- ✓ atténuer le stress et la tension que vos membres des 4-H peuvent subir à cause de l'école ou d'autres aspects de leur vie;
- ✓ libérer les endorphines qui permettent à vos membres des 4-H de se sentir bien;
- ✓ améliorer l'estime de soi, le sentiment de sa propre valeur et sa confiance.

Comment intégrer la santé mentale dans vos réunions

- ✓ Organisez une réunion de votre club des 4-H qui porte sur l'activité physique ou la santé physique – par exemple, la page de découverte sur le conditionnement physique et de thérapie corporelle sur le site Web 4-H LEARNS.
- ✓ Demandez à vos membres des 4-H de diriger un programme d'exercices de dix minutes au début de chaque réunion.
- ✓ Demandez à vos membres des 4-H d'établir un objectif à chaque réunion du club et de rendre compte, à la réunion suivante, de leurs résultats et de leurs sentiments à cet égard.
- ✓ Essayez l'une des activités présentées dans les sections suivantes du présent guide.

Conseils pour parler de santé physique

- ✓ Mettez l'accent sur l'importance de l'activité physique et parlez des avantages qu'elle peut offrir à long terme à vos membres des 4-H.
- ✓ Parlez de l'incidence positive de l'activité physique sur la santé mentale et la gestion du stress.
- ✓ Montrez qu'il est amusant de parler de santé physique, que ce soit dans le cadre d'une activité ou d'une discussion entre les membres sur leur activité préférée.
- ✓ Parlez d'activités que l'on ne considère pas comme de l'« exercice » de prime abord. Consultez la troisième section du présent guide afin d'obtenir une liste d'activités.
- ✓ Tentez de ne pas établir de lien entre l'activité physique et la perte de poids. L'activité physique va au-delà de cela : elle est bénéfique pour l'ensemble de nos systèmes corporels internes.

2. Activités de santé physique

ACTIVITÉ

Autoévaluation : dans quelle mesure êtes vous actifs?

But : Avant de commencer à élaborer un plan en vue d'être actifs physiquement, il est important de déterminer votre niveau actuel d'activité.

Âge : dix ans et plus

Durée : 15 minutes par jour

Matériel : Feuille de travail de journal de bord sur l'activité physique hebdomadaire et crayon

Instructions :

- Déterminez ensemble pendant combien de semaines les membres des 4-H de votre club rempliront le journal de bord sur l'activité physique hebdomadaire.
- Discutez du sens des mots-clés suivants (les définitions et exemples se trouvent à la section 4, intitulée « Définitions utiles à connaître ») :
 - > activité physique;
 - > faire de l'exercice;
 - > exercices aérobiques;
 - > entraînement de renforcement musculaire;
 - > flexibilité;
 - > activité physique d'intensité moyenne (APIM);
 - > activité physique d'intensité élevée (APIE);
- Demandez à vos membres des 4-H de remplir la feuille de travail à la fin de chaque journée ou activité qu'ils ont faite. Indiquez la date, le nom de l'activité, le type d'activité, le temps consacré à l'activité et l'intensité de celle-ci.
- À la fin de la semaine, vos membres des 4-H additionneront les chiffres obtenus.
- Discutez de la façon dont cette feuille de travail peut s'avérer un bon outil pour aider vos membres des 4-H à améliorer leur santé physique.

Points de discussion :

- Voici certaines questions dont vous pourriez discuter avec vos membres des 4-H :
 - > Dans quelle mesure êtes-vous actifs physiquement, selon vous?
 - > Combien de minutes par jour devez-vous consacrer à une activité physique d'intensité moyenne à élevée? Pourquoi?
 - > Quels résultats obtiendrez-vous pour cet exercice, à votre avis?
- Discutez avec vos membres des 4-H des Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures et de leurs recommandations. Vous trouverez ces directives sur le site Web [participation.com](https://csepguidelines.ca/fr/) ou <https://csepguidelines.ca/fr/>.
- Une fois que tous auront rempli leur journal de bord sur l'activité physique hebdomadaire, vous pourrez discuter des points qui suivent :
 - > Avez-vous atteint les niveaux d'activité physique quotidiens recommandés? Pourquoi ou pourquoi pas?
 - > Parmi les activités que vous avez faites, lesquelles sont considérées comme des activités d'intensité moyenne à élevée?
 - > Croyez-vous avoir fait plus d'activités physiques qu'à l'habitude parce que vous en faisiez le suivi?

L'activité intitulée « Autoévaluation : dans quelle mesure êtes-vous actifs? » est adaptée de l'ouvrage « On the Move Activity Guide » d'Elya Lam, paru en mai 2013.

Modèle – Journal de bord sur l'activité physique hebdomadaire

JOURNAL DE BORD SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE HEBDOMADAIRE				
Semaine du :		Nom :		
Date	Activité	Type d'activité	Temps consacré	Intensité
				<input type="checkbox"/> faible <input type="checkbox"/> moyenne <input type="checkbox"/> élevée
				<input type="checkbox"/> faible <input type="checkbox"/> moyenne <input type="checkbox"/> élevée
				<input type="checkbox"/> faible <input type="checkbox"/> moyenne <input type="checkbox"/> élevée
				<input type="checkbox"/> faible <input type="checkbox"/> moyenne <input type="checkbox"/> élevée
				<input type="checkbox"/> faible <input type="checkbox"/> moyenne <input type="checkbox"/> élevée
				<input type="checkbox"/> faible <input type="checkbox"/> moyenne <input type="checkbox"/> élevée
				<input type="checkbox"/> faible <input type="checkbox"/> moyenne <input type="checkbox"/> élevée
				<input type="checkbox"/> faible <input type="checkbox"/> moyenne <input type="checkbox"/> élevée
				<input type="checkbox"/> faible <input type="checkbox"/> moyenne <input type="checkbox"/> élevée
				<input type="checkbox"/> faible <input type="checkbox"/> moyenne <input type="checkbox"/> élevée

ACTIVITÉ

Soyons motivés!

But : We all need motivation to stay active, but sometimes that motivation dims, and you forget why you started getting active in the first place. The purpose of this activity is to help your 4-H members find what motivates them to get active, and to maintain this level of motivation.

Âge : 10 and up

Durée : De 20 à 30 minutes

Matériel : Feuille de travail sur la création d'un objectif et d'une source de motivation, papier et crayons

Instructions :

- Discuter tout d'abord avec vos membres des 4-H de leurs objectifs et de la façon d'en faire des objectifs SMART :
 - > **S** - Spécifique
 - > **M** - Mesurable
 - > **A** - Acceptable
 - > **R** - Réaliste
 - > **T** - Temporellement défini

Consultez l'article suivant de ParticipACTION sur l'établissement d'objectifs SMART : <https://www.participaction.com/fr-ca/blogue/peu-importe-votre-resolution-bouger-peut-vous-aider-a-latteindre>

- Demandez ensuite à chacun de vos membres des 4-H d'écrire leur objectif et la raison qui les pousse à être actifs. Évitez d'utiliser des indices; toutefois, si vos membres des 4-H ne savent réellement pas quoi écrire, donnez-leur les indices ci-dessous.
- Au moyen des questions suivantes, discutez avec vos membres des 4-H ou laissez-les écrire leurs propres réponses s'ils n'ont pas envie de les partager :
 - > Pourquoi cet objectif est-il important à vos yeux?
 - > Pourquoi est-ce important?
 - > Pourquoi maintenant?
- Demandez ensuite à vos membres des 4-H d'indiquer leur objectif SMART et leur raison dans la phrase suivante :
 - > Je veux _____ parce que _____.
- Une fois qu'ils l'auront fait, demandez à vos membres des 4-H d'indiquer la raison dans la première partie de la phrase et de terminer la phrase. Faites-leur répéter ce processus au moins trois fois de plus.
- Ce processus vous permet, à vous et à vos membres des 4-H, de trouver la cause profonde de leur motivation. Il arrive parfois que cette cause profonde n'ait aucun lien avec l'activité physique et cela est tout à fait acceptable. Le but est de leur montrer que l'activité physique est une façon d'atteindre leur objectif ultime.
- Une fois que tous les membres auront établi leur objectif, faites un remue-méninges pour dresser la liste des façons de rester motivés en groupe. Ensemble, trouvez dix façons différentes d'y arriver.

Points de discussion :

- Si vos membres éprouvent de la difficulté à établir leur objectif initial, voici des indices que vous pourriez leur donner :
 - > Que dira-t-on à votre fête d'anniversaire lorsque vous aurez 80 ans?
 - > Qui voulez-vous être?
 - > Si vous deviez choisir une phrase pour définir votre vie, laquelle serait-ce?
 - > Qu'est-ce qui vous pousse à sortir du lit le matin?
- Si vos membres des 4-H éprouvent de la difficulté à trouver des façons de rester motivés, voici quelques suggestions de ParticipACTION :
 - > Concentrez-vous sur la constance plutôt que sur l'intensité : le changement ne survient pas du jour au lendemain; il est important de commencer modestement puis de progresser au fil du temps.
 - > Ne vous comparez pas aux autres : à chacun son rythme. Les médias sociaux ne montrent que ce que l'on veut montrer aux autres. Concentrez-vous sur vous et sur vos objectifs; c'est ainsi que vous réaliserez ce que vous désirez.
 - > Amusez-vous : lorsque vous aimez ce que vous faites, la motivation vous propulsera.

L'activité « Soyons motivés » est adaptée de l'article « Cinq questions pour trouver un sens à votre vie, suivre vos passions et donner vie à vos motivations profondes » (blogue), publié le 2 janvier 2018, disponible à l'adresse participaction.com/fr-ca/blogue/cinq-questions-pour-trouver-un-sens-a-votre-vie, et de l'article « 7 conseils pour rester motivés » (blogue), publié le 5 janvier 2018, disponible à l'adresse www.participaction.com/fr-ca/blogue/7-conseils-pour-rester-motives de ParticipACTION.



Modèle – Création d'un objectif et d'une source de motivation!

Nom :

Étape 1 : Objectif initial et raison

Objectif initial :

Raison :

Étape 2 : Remplissez les espaces vides... partie 1

Écrivez votre objectif initial ici

Écrivez votre raison ici

Je veux parce que

Step 3: Fill in the blanks...part 2

Écrivez la raison indiquée dans votre nouvelle phrase dans la première partie de la phrase.

Je veux parce que

Indiquez la raison de ce nouvel objectif.

Étape 4 : Remplissez les espaces vides... partie 3

Je veux parce que

Je veux parce que

Je veux parce que

Indiquez trois façons de rester motivés :

1.
.....
.....
2.
.....
.....
3.
.....
.....

ACTIVITÉ

Créer un plan d'activité physique

But : Cette activité vise à aider vos membres des 4-H à prendre conscience de la façon dont ils peuvent faire 60 minutes d'activité physique chaque jour et à en vivre les avantages.

Âge : Dix ans et plus

Durée : De 30 à 45 minutes

Matériel : Pour cette activité, vos membres des 4-H auront besoin d'un crayon et du modèle de séance d'exercices, se trouvant après ces consignes et dans le Journal actif de ParticipACTION.

Choses à retenir :

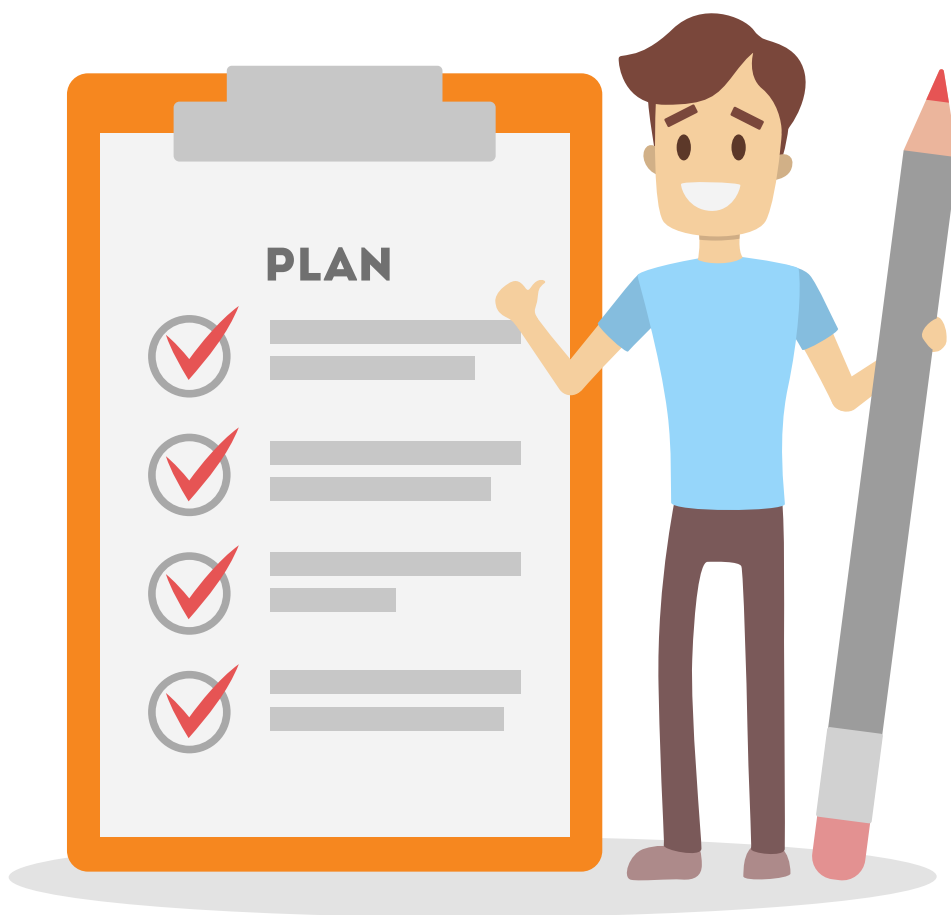
- Il existe une multitude de types de plans d'activité physique et d'exercice. Le plan que le membre des 4-H utilisera dépendra de ses objectifs et de son niveau de conditionnement physique actuel. À titre d'exemple, il ne serait pas logique pour un membre des 4-H qui ne fait pas d'activité physique régulière de commencer à en faire quatre fois par semaine.
- Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes recommandent que les jeunes âgés de 5 à 17 ans fassent au moins 60 minutes d'activités physiques qui augmentent le rythme cardiaque par jour. On recommande que les jeunes âgés de 18 ans et plus fassent 150 minutes d'activités physiques qui augmentent le rythme cardiaque par semaine.

Instructions :








- Avant que vos membres ne commencent à élaborer leur plan d'exercice, demandez-leur de quelle façon ils se mettent actifs physiquement. Vos membres des 4-H pourront ainsi commencer à dresser une liste d'activités possibles à intégrer dans leur plan.
- Demandez à vos membres quels sont les échauffements qu'ils font avant un exercice et comment ils récupèrent une fois qu'ils terminent. Les exercices et programmes d'échauffement et de récupération sont un aspect important de tous les plans d'exercice.
- Demandez à vos membres des 4-H de créer un plan d'exercice au moyen du modèle de séance d'exercices. Assurez-vous qu'ils indiquent le plus de détails possible. Le plan doit indiquer l'équipement utilisé, le temps requis pour faire chaque activité et s'ils font l'activité en vue de s'entraîner pour un événement quelconque. Ils peuvent aussi indiquer le nombre de répétitions et de séries à faire pour atteindre leur objectif.
- Demandez à vos membres de faire également le suivi de leurs progrès. Remettez le Journal actif de ParticipACTION, se trouvant à l'adresse suivante : participaction.cdn.prismic.io/participaction%2F96427e16-fe56-420f-8fd6-442711c44cd4_journal+actif+-nouveau+départ%21.pdf. Avant de commencer à suivre leur plan d'activité physique, demandez-leur d'inscrire leur objectif en haut de la feuille du Journal actif. Demandez à vos membres des 4-H de remplir le Journal actif tous les jours et de répondre aux questions de réflexion à la fin de la semaine.
- Définissez ensuite avec l'ensemble du club une durée pendant laquelle vos membres travailleront sur leur plan d'exercice. Une fois cette période écoulée, demandez à chacun de faire une courte présentation au club ou à un petit groupe sur leurs résultats.

Points de discussion :

- Demandez à vos membres des 4-H de partager leur programme avec les autres afin d'obtenir des commentaires sur leur plan et d'autres idées d'activités qu'ils peuvent faire pour varier leur routine.
- Posez les questions suivantes à vos membres des 4-H :
 - > Comment vous sentez-vous lorsque vous participez à des activités physiques?
 - > Pourquoi est-il important de faire le suivi de vos résultats? Consultez cinq façons dont le suivi de vos progrès vous aide à atteindre vos objectifs : participaction.com/fr-ca/blogue/5-facons-de-faire-le-suivi-de-vos-progres-pour-atteindre-vos-objectifs.
 - > Pourquoi est-ce important de réfléchir à la semaine qui vient de se terminer?



Modèle – Plan d'activité physique

		Semaine 1								
		Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi		
Activité										
Moment où l'activité sera pratiquée										
Lieu										
Durée										
Échauffement										
Récupération										
Remarques										

Semaine 2

Samedi

Vendredi

Jeudi

Mercredi

Mardi

Lundi

Dimanche

Activité



Moment où l'activité sera pratiquée



Lieu



Durée



Échauffement



Récupération



Remarques

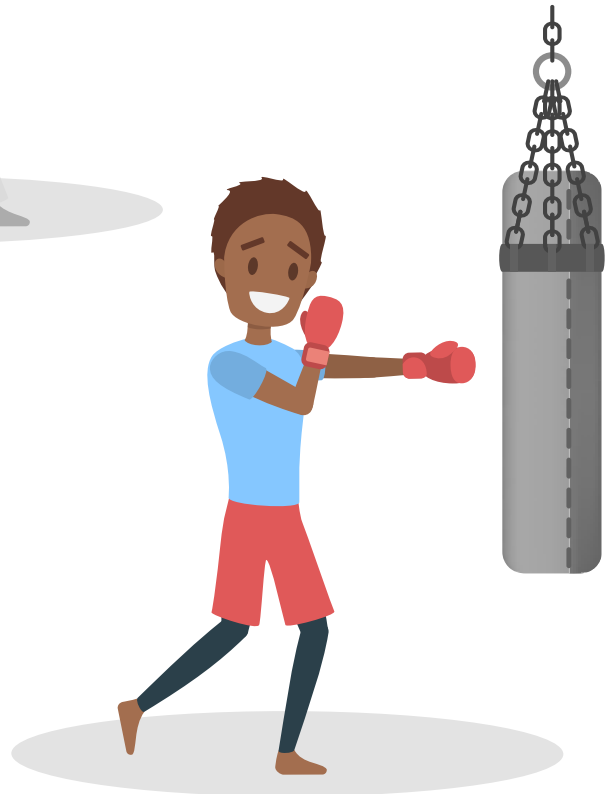
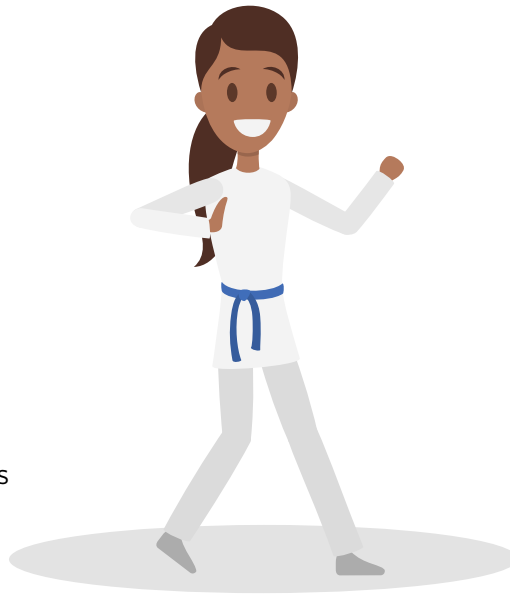


3. Façons amusantes d'être actifs

Voici une liste de façons amusantes d'être actifs physiquement. Cette liste ne se veut aucunement exhaustive : il est recommandé que les membres des 4-H et vous-même l'alimentiez en y ajoutant toutes les nouvelles activités suggérées.

** Astuce : Plus l'activité est amusante et agréable, plus vos membres des 4-H en redemanderont.

- Du canot
- Du vélo
- De la nage
- Du Pilates
- Du soccer
- Du golf
- De la danse folklorique ou traditionnelle – par exemple, de la danse écossaise
- De la promenade de chiens et des parcours d'agilité pour chiens
- Du volleyball
- De la marche
- Du hockey
- Du yoga
- Du jardinage
- Des travaux ménagers
- De la danse
- De la course
- Du tai-chi
- Du basketball
- De la randonnée
- De l'aquaforme
- De l'haltérophilie
- De la course à obstacles
- Du ski alpin
- Du tennis léger
- Du mini-golf
- Du kayak
- Du jeu de balles en échelle
- Des cinq quilles
- Du tennis
- Du badminton
- Des activités de conditionnement physique
- De la boxe
- De la planche à neige
- Du ski de fond
- De la raquette
- Des travaux de ferme
- Du vélo de montagne
- Du travail avec son animal des 4-H
- Du piloxing



Rédigez une liste des façons dont votre club peut être actif..

A large rectangular area with a solid orange border and horizontal dotted lines, intended for writing a list of ways a club can be active.

4. Définitions utiles à connaître

Exercices aérobiques

Activités dynamiques sollicitant de grands groupes musculaires et entraînant une augmentation importante de la fréquence cardiaque et de la dépense d'énergie. Aussi connus sous le nom d'« activités d'endurance ». *Notons par exemple l'aviron, la danse, la course et le vélo.*

csep.ca/fr/directives/glossaire

Activités physiques renforçant les os

Activités physiques qui augmentent la solidité d'endroits précis du squelette. *Notons, par exemple, la corde à sauter, la course et l'haltérophilie*

csep.ca/fr/directives/glossaire

Dopamine

Neurotransmetteur qui aide le cerveau à traiter les réactions émotionnelles et qui améliore notre expérience de plaisir.

hms.harvard.edu/sites/default/files/HMS_OTB_Spring10_Vol16_No2.pdf (en anglais seulement)

Endorphine

Hormone qui contribue à réguler la douleur et le stress et qui provoque l'euphorie.

hms.harvard.edu/sites/default/files/HMS_OTB_Spring10_Vol16_No2.pdf (en anglais seulement)

Exercice physique

Activité physique intentionnelle qui vise à améliorer des composantes du conditionnement physique comme la souplesse, l'endurance et la force musculaire.

csep.ca/fr/directives/glossaire

Souplesse

L'amplitude des mouvements que les articulations peuvent effectuer ou leur capacité à bouger librement.

participation.com/fr-ca/contenu/glossaire

Activité physique de faible intensité (APFI)

Activité qui n'entraîne ni la transpiration ni l'essoufflement. *Notons, par exemple, la marche lente, les étirements et le jeu avec un animal domestique.*

csep.ca/fr/directives/glossaire

Activité physique d'intensité moyenne (APIM)

Activité d'intensité suffisante pour augmenter la fréquence cardiaque et la température corporelle. Une personne doit pouvoir parler, mais pas chanter lors d'une APIM. *Notons, par exemple, la randonnée, le vélo, la tonte de gazon ou le jardinage*

csep.ca/fr/directives/glossaire

Activité physique de renforcement musculaire

Activité physique qui augmente la force, la puissance, l'endurance ou la masse musculo-squelettiques. *Notons, par exemple, les pompes, les redressements assis, le balancement, l'haltérophilie et le jardinage intense.*

Activité physique

Terme général utilisé pour décrire tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui entraîne une augmentation de la dépense d'énergie, de la fréquence cardiaque et du rythme respiratoire.

csep.ca/en/guidelines/glossary-2017

Sérotonine

Neurotransmetteur modérant la satisfaction, le bonheur et l'optimisme.

ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4449495/pdf/IJPH-43-1468.pdf

Activité physique d'intensité élevée (APIE)

Activité physique qui augmente considérablement la fréquence cardiaque et rapidement la température corporelle; la personne qui en fait n'est pas capable de dire plus que quelques mots sans avoir besoin de prendre une pause pour respirer. *Notons, par exemple, la course, le ski de fond, la corde à sauter et les arts martiaux.*

csep.ca/fr/directives/glossaire



PARTICIPACTION

Les 4-H du Canada se sont associés avec ParticipACTION pour développer cette ressource.

participACTION.com/fr-ca

Notes

A series of horizontal dotted lines for taking notes.