

# Diriger par l'activité physique

POUR LES ANIMATEURS



En tant qu'animateur des 4-H, le fait d'être un modèle pour vos membres constitue une partie énorme de votre travail.

Pendant les réunions, les expositions et les foires des 4-H, de même que pendant tout ce qui se passe entre ces événements, vous prêchez constamment par l'exemple et adaptez vos comportements pour vos membres. Il est également important de prendre un certain temps pour prendre soin de soi, ce qui augmentera en retour votre force et votre énergie en tant qu'animateur!

## L'activité physique peut jouer un rôle énorme afin de vous aider à être un modèle et un animateur positif.

Lorsque nous ressentons de la fatigue ou du stress, cela peut avoir une incidence négative sur notre capacité de diriger. Nos amis et les membres de notre famille peuvent s'en rendre compte. Être actif régulièrement peut aider à :

- ✓ mieux dormir (consultez la fiche-conseils « L'importance du sommeil »);
- ✓ avoir plus d'énergie;
- ✓ gérer son stress, et résoudre les conflits et les problèmes;
- ✓ avoir une santé mentale plus positive (consultez la fiche-conseils « Corps sain, esprit sain »).

Les études montrent qu'être physiquement actif peut également nous aider à :

- ✓ accroître l'estime de soi<sup>1</sup>;
- ✓ accroître la confiance (consultez également la fiche-conseils « Prendre soin de toi-même » dans les ressources pour la santé mentale);
- ✓ être plus créatif<sup>2</sup>;
- ✓ être plus productif<sup>3</sup> - consultez la fiche-conseils « Activité physique et productivité ».

Ces facteurs ont tous une incidence sur notre capacité d'agir en tant qu'animateur et modèle solides pour les membres des 4-H.





**Parfois, le plus difficile est de prendre de bonnes habitudes de façon routinière. Tentez d'établir une routine avec vos membres des 4-H et mettez-les au défi de s'y tenir jusqu'à la prochaine réunion des 4-H.**

Voici quelques conseils à partager avec vos membres des 4-H pour établir une nouvelle routine :

- ✓ Commencez modestement et ajoutez progressivement des éléments à votre routine – en effectuant votre activité pendant plus longtemps, plus rapidement ou sur une pente.
- ✓ Établissez des objectifs réalistes.
- ✓ Soyez constant en ce qui a trait au jour, à l'heure et à l'endroit que vous choisissez d'être actif physiquement<sup>4</sup>. Il devient ainsi plus facile de se concentrer sur la tâche à accomplir pour ensuite l'intégrer à son horaire quotidien ou hebdomadaire.
- ✓ Effectuez quelques recherches sur le développement d'habitudes et sur leur fonctionnement.
- ✓ Plus on est de fous, plus on rit! Pratiquez une activité physique en compagnie d'un ami ou en tant que club peut aider à vous sentir motivés de continuer.

**N'oubliez jamais qu'un peu d'activité physique est mieux que pas d'activité du tout.**

**Pour de plus amples renseignements, consultez les pages « Diriger mieux » et « En combien de temps pouvons-nous créer une habitude » 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)