

# Diriger par l'activité physique

POUR LES MEMBRES



INITIATIVE  
POUR UNE  
VIE SAINE

**Santé  
physique**

L'apprentissage du leadership est une expérience clé pour tous les membres des 4 H. Le leadership peut s'exprimer par le fait d'assumer un rôle de direction au sein de votre club, de devenir un ambassadeur provincial ou de diriger un événement ou une foire locale des 4-H. Vous pouvez également faire preuve de leadership lorsque vous travaillez avec acharnement en coulisses.

Peu importe votre style de leadership, quelqu'un vous suit et vous admire en cours de route. Croyez-le ou non, être actif physiquement peut vous aider à devenir le meilleur leader possible!

Lorsque nous ressentons de la fatigue ou du stress, cela peut avoir une incidence sur notre style de leadership. Nos amis, les membres de notre famille ou les autres membres des 4-H peuvent s'en rendre compte. La pratique d'une activité physique régulière peut vous aider à :

- ✓ mieux dormir (consultez la fiche-conseils « L'importance du sommeil »);
- ✓ avoir plus d'énergie;
- ✓ gérer le stress;
- ✓ 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 notre estime de soi<sup>1</sup> et notre confiance (consultez également la fiche-conseils « Prendre soin de toi-même » dans les ressources en matière de santé mentale);
- ✓ être plus créatifs<sup>2</sup>;
- ✓ être plus productifs (consultez la fiche-conseils « Devenez actifs, soyez productifs »).

Afin que l'activité physique nous aide à devenir un meilleur leader, il est essentiel d'être constant. La clé réside donc dans l'établissement d'une routine. Il faut consacrer beaucoup de temps et d'efforts pour faire d'une routine une habitude, mais cela finit par porter ses fruits!

Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes recommandent que les jeunes âgés de cinq à 17 ans fassent au moins 60 minutes d'activité physique de modérée à vigoureuse par jour. N'oubliez surtout pas de pratiquer des activités qui augmenteront votre capacité musculaire deux fois par semaine idéalement.



## Voici un exemple qui vous montre comment intégrer une activité physique de 60 minutes à votre routine chaque jour :

**Lundi** - Faites une randonnée en vélo → 60 minutes

**Mardi** - Après l'école, participez aux exercices d'une équipe à laquelle vous vous êtes joint ou à une autre activité parascolaire qui exige d'être actif physiquement → 60 minutes

**Mercredi** - Reprenez votre partie de hockey → 60 minutes

**Jeudi** - Travaillez avec votre agneau des 4-H → 60 minutes

**Vendredi** - Allez jouer aux quilles avec des amis → 60 minutes

**Samedi** - Faites de la randonnée en famille → 60 minutes

**Dimanche** - Faites de la course à pied → 60 minutes

**Quelles autres activités ajouteriez-vous à votre semaine?**

Si les autres membres des 4-H voient que vous accordez la priorité à l'activité physique, il est plus probable qu'ils vous emboîtent le pas.



Pour de plus amples renseignements, consultez les pages  
« Diriger mieux » sur le site  
[participACTION.com/fr-ca](http://participACTION.com/fr-ca)



**PARTICIPACTION**

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)