

Références



**Santé
physique**

Introduction à la santé physique

1. "Physical Activity Definitions." HealthLink BC, décembre 2016. www.healthlinkbc.ca/physical-activity/definitions [en anglais seulement]
2. Caspersen, C.J., K.E. Powell, and GM Christenson. "Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research." *Public Health Reports* 100, no. 2 (1985): 126-31. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/# [En anglais seulement]
3. "Directives Canadiennes en Matière de Mouvement sur 24 Heures: une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil." SCPE. La Norme par Excellence en Science de l'exercice et en entraînement personnel, juin 2016. <https://csepguidelines.ca/fr/>
4. "Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes (5 à 17 ans): une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil." SCPE. La Norme par Excellence en Science de l'exercice et en entraînement personnel, juin 2016. <https://csepguidelines.ca/fr/children-and-youth-5-17/>

À l'intention des animateurs

Corps sain, esprit sain

1. "Sourire mieux." ParticipACTION, 2019. Consulté en août/septembre 2019. <https://www.participaction.com/fr-ca/tout-est-meilleur/sourire-mieux>
2. Ibid.
3. "Nouveau départ." ParticipACTION, 2019. Consulté en août/septembre 2019. <https://www.participaction.com/fr-ca/programmes/nouveau-depart>
4. "Décompresser mieux." ParticipACTION, 2019. Consulté en août/septembre 2019. <https://www.participaction.com/fr-ca/tout-est-meilleur/decompresser-mieux>
5. "Respirer mieux." ParticipACTION, 2019. Consulté en août/septembre 2019. <https://www.participaction.com/fr-ca/tout-est-meilleur/respirer-mieux>
6. "Exercising to Relax." Harvard Health Publishing. Harvard University, 13 juillet 2018. Consulté en août/septembre 2019. www.health.harvard.edu/staying-healthy/exercising-to-relax [en anglais seulement]
7. "Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des adultes âgés de 18 à 64 ans". SCPE. La Norme par Excellence en Science de l'exercice et en entraînement personnel. <https://csepguidelines.ca/fr/adults-18-64/>
8. "Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes (5 à 17 ans) : une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil." SCPE. La Norme par Excellence en Science de l'exercice et en entraînement personnel, juin 2016. <https://csepguidelines.ca/fr/children-and-youth-5-17/>

Activité physique et productivité

1. Voss, M.W., Vivar, C. Kramer, A.F., & van Praag, V. "Bridging Animal And Human Models Of Exercise-Induced Brain Plasticity." *Trends in Cognitive Sciences*, 2013, 7(10), 525-544 mentionné dans "Se concentrer mieux." ParticipACTION, 2019. Consulté en août/septembre 2019. <https://www.participaction.com/fr-ca/tout-est-meilleur/se-concentrer-mieux>
2. Colzato, Lorenza., Szapora, Ayca., Pannekoek, Justine & Hommel, Bernhard. "The impact of physical exercise on convergent and divergent thinking." *Frontiers in human neuroscience*, 2016. DOI: 10.3389/fnhum.2013.00824 www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3845014/ [en anglais seulement]

3. Suzuki, W. "A neuroscientist says there's a powerful benefit to exercise that is rarely discussed." Quartz, 2016. Extrait de <https://qz.com/592569/a-neuroscientist-says-theres-a-powerful-benefit-to-exercise-that-is-rarely-discussed/> mentionné dans "Se concentrer mieux." ParticipACTION, 2019. Consulté en août/septembre 2019. <https://www.participaction.com/fr-ca/tout-est-meilleur/se-concentrer-mieux>
4. Goodman, H. "Regular Exercise Changes The Brain To Improve Memory, Thinking Skills." Harvard Medical School, 2018. Extrait de www.health.harvard.edu/blog/regular-exercise-changes-brain-improve-memory-thinking-skills-201404097110 mentionné dans "Apprendre mieux." ParticipACTION, 2019. Consulté en août/septembre 2019. <https://www.participaction.com/fr-ca/tout-est-meilleur/apprendre-mieux>
5. Ibid.
6. Ibid.
7. Friedman, R. "Regular Exercise is Part of Your Job." Harvard Business Review, 2014. Extrait de <https://hbr.org/2014/10/regular-exercise-is-part-of-your-job> mentionné dans "Se concentrer mieux." ParticipACTION, 2019. Consulté en août/septembre 2019. <https://www.participaction.com/fr-ca/tout-est-meilleur/se-concentrer-mieux>
8. "Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des adultes âgés de 18 à 64 ans". SCPE. La Norme par Excellence en Science de l'exercice et en entraînement personnel. <https://csepguidelines.ca/fr/adults-18-64/>
9. "Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes (5 à 17 ans): une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil." SCPE. La Norme par Excellence en Science de l'exercice et en entraînement personnel, juin 2016. <https://csepguidelines.ca/fr/children-and-youth-5-17/>

Introduction à la littérature physique

1. "Physical Literacy Definition." International Physical Literacy Association, mai 2014. Consulté en août/septembre 2019. www.physical-literacy.org.uk/ [en anglais seulement]
2. ParticipACTION. "Messages clés de littérature physique." ParticipACTION, mars 2017. Consulté en août/septembre 2019. https://participaction.cdn.prismic.io/participaction%2Ff6684423-3d9d-4977-b4ca-d15a535419ac_messages-cles-de-litteratie-physique-fr.pdf
3. ParticipACTION, la Société le sport c'est pour la vie, le Groupe de recherche sur les saines habitudes de vie et l'obésité de l'Institut de recherche du Centre hospitalier pour enfants de l'Est de l'Ontario, Éducation physique et santé Canada, l'Association canadienne des parcs et loisirs et l'Ontario Society of Physical Activity Promoters in Public Health. "Déclaration de consensus canadien sur la littérature physique." ParticipACTION, janvier 2016. Consulté en août/septembre 2019. https://participaction.cdn.prismic.io/participaction%2F57e1f57a-32ef-4495-abb5-8f73e8c8b90e_declaration-de-consensus-sur-la-litteratie-physique-fr.pdf
4. ParticipACTION. "Messages clés de littérature physique." ParticipACTION, mars 2017. Consulté en août/septembre 2019. https://participaction.cdn.prismic.io/participaction%2Ff6684423-3d9d-4977-b4ca-d15a535419ac_messages-cles-de-litteratie-physique-fr.pdf
5. "Intégrer l'abc des habiletés liées aux fondements du mouvement à vos séances d'entraînement." Association Canadienne des entraîneurs. Consulté en août/septembre 2019. <https://www.coach.ca/how-to-add-the-abcs-of-fundamental-movement-skills-to-your-practices-p159392&language=fr>

L'importance du sommeil

1. Statistique Canada. "Activité Physique Directement Mesurée chez les adultes, 2012 et 2013." Statistique Canada, 2015. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-625-x/2015001/article/14135-fra.htm>, mentionné dans "Dormir Mieux." ParticipACTION, 2019. Consulté en août/septembre 2019. <https://www.participaction.com/fr-ca/tout-est-meilleur/dormir-mieux>
2. "Dormir Mieux." ParticipACTION, 2019. Consulté en août/septembre 2019. <https://www.participaction.com/fr-ca/tout-est-meilleur/dormir-mieux>
3. ParticipACTION. "Huit habitudes de vie active à poursuivre pendant l'automne." ParticipACTION (blog). Août 22, 2019. Consulté en août/septembre 2019. <https://www.participaction.com/fr-ca/blogue/huit-habitudes-de-vie-active-a-poursuivre-pendant-lautomne>
4. "Ce qui est bon sommeil de qualité?" Communiqué de presse, 2017. La Fondation nationale du sommeil. Consulté en août/septembre 2019. www.sleepfoundation.org/press-release/what-good-quality-sleep
5. "Dormir Mieux." ParticipACTION, 2019. Consulté en août/septembre 2019. <https://www.participaction.com/fr-ca/tout-est-meilleur/dormir-mieux>
6. University of Haifa. "Blue Light Emitted by Screens Damages Our Sleep, Study Suggests." ScienceDaily, le 22 août 2017. www.sciencedaily.com/releases/2017/08/170822103434.htm mentionné dans "Dormir Mieux." ParticipACTION, 2019. Consulté en août/septembre 2019. <https://www.participaction.com/fr-ca/tout-est-meilleur/dormir-mieux>
7. "Combien de sommeil avons-nous vraiment besoin?" La Fondation nationale du sommeil, www.sleepfoundation.org/articles/how-much-sleep-do-we-really-need

Diriger par l'activité physique

1. Sani, Seyed Hojjat Zamani, Zahra Fathirezaie, Serge Brand, Uwe Pühse, Edith Holsboer-Trachsler, Markus Gerber, and Siavash Talepasand. "Physical Activity and Self-Esteem: Testing Direct and Indirect Relationships Associated with Psychological and Physical Mechanisms." *Neuropsychiatric Disease and Treatment* 12 (2016): 2617–25 tel que référencé dans "Diriger mieux." ParticipACTION, 2019. Consulté en août/septembre 2019. <https://www.participaction.com/fr-ca/tout-est-mieux/diriger-mieux>.
2. Colzato, Lorenza., Szapora, Ayca., Pannekoek, Justine & Hommel, Bernhard. (2016). The impact of physical exercise on convergent and divergent thinking. *Frontiers in human neuroscience*, DOI: 10.3389/fnhum.2013.00824 www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3845014/ [en anglais seulement]
3. Itthipuripat, Sirawaj T., Kexin T. Cha, Anna T. Byers, and John T. Serences. "Two Different Mechanisms Support Selective Attention at Different Phases of Training." *PLOS Biology* 15, no. 6 (2017). DOI: 10.1371/journal.pbio.2001724 tel que référencé dans "Diriger mieux." ParticipACTION, 2019. Consulté en août/septembre 2019. <https://www.participaction.com/fr-ca/tout-est-mieux/diriger-mieux>.
4. "Diriger mieux." ParticipACTION, 2019. Consulté en août/septembre 2019. <https://www.participaction.com/fr-ca/tout-est-mieux/diriger-mieux>

Pour les membres

Corps sain, esprit sain

1. "Sourire mieux." ParticipACTION, 2019. Consulté en août/septembre 2019. <https://www.participaction.com/fr-ca/tout-est-mieux/sourire-mieux>
2. "Décompresser mieux." ParticipACTION, 2019. Consulté en août/septembre 2019. <https://www.participaction.com/fr-ca/tout-est-mieux/decompresser-mieux>
3. "Respirer mieux." ParticipACTION, 2019. Consulté en août/septembre 2019. <https://www.participaction.com/fr-ca/tout-est-mieux/respirer-mieux>
4. "Nouveau départ." ParticipACTION, 2019. Consulté en août/septembre 2019. <https://www.participaction.com/fr-ca/programmes/nouveau-depart>
5. "Exercising to Relax." Harvard Health Publishing. Harvard University, July 13, 2018. Accessed August/September 2019. www.health.harvard.edu/staying-healthy/exercising-to-relax [en anglais seulement]
6. "Rire mieux." ParticipACTION, 2019. Consulté en août/septembre 2019. <https://www.participaction.com/fr-ca/tout-est-mieux/rire-mieux>
7. "Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes (5 à 17 ans) : une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil." SCPE. La Norme par Excellence en Science de l'exercice et en entraînement personnel, Juin 2016. <https://csepguidelines.ca/fr/children-and-youth-5-17/>

Devenez actifs, soyez productifs

1. Voss, M.W., Vivar, C. Kramer, A.F., & van Praag, V. "Bridging Animal And Human Models Of Exercise-Induced Brain Plasticity." *Trends in Cognitive Sciences*, 2013, 7(10), 525-544 mentionné dans "Se concentrer mieux." ParticipACTION, 2019. Consulté en août/septembre 2019. <https://www.participaction.com/fr-ca/tout-est-mieux/se-concentrer-mieux>
2. "Réfléchir mieux." ParticipACTION, 2019. Consulté en août/septembre 2019. <https://www.participaction.com/fr-ca/tout-est-mieux/reflechir-mieux>
3. Suzukl, W. "A neuroscientist says there's a powerful benefit to exercise that is rarely discussed." Quartz, 2016. Extrait de <https://qz.com/592569/a-neuroscientist-says-theres-a-powerful-benefit-to-exercise-that-is-rarely-discussed/> mentionné dans "Se concentrer mieux." ParticipACTION, 2019. Consulté en août/septembre 2019. <https://www.participaction.com/fr-ca/tout-est-mieux/se-concentrer-mieux>
4. Zoladz, J.A., & Pilc, A. "The effect of physical activity on the brain derived neurotrophic factor: from animal to human studies." *Journal of Physiology & Pharmacology*, 2010, 61(5), 533-541 mentionné dans "Se concentrer mieux." ParticipACTION, 2019. Consulté en août/septembre 2019. <https://www.participaction.com/fr-ca/tout-est-mieux/se-concentrer-mieux>
5. Goodman, H. "Regular Exercise Changes The Brain To Improve Memory, Thinking Skills." Harvard Medical School, 2018. Extrait de www.health.harvard.edu/blog/regular-exercise-changes-brain-improve-memory-thinking-skills-201404097110 mentionné dans "Apprendre mieux." ParticipACTION, 2019. Consulté en août/septembre 2019. <https://www.participaction.com/fr-ca/tout-est-mieux/apprendre-mieux>
6. Ibid.
7. Ibid.
8. Friedman, R. "Regular Exercise is Part of Your Job." Extrait de <https://hbr.org/2014/10/regular-exercise-is-part-of-your-job> mentionné dans "Se concentrer mieux." ParticipACTION, 2019. Consulté en août/septembre 2019. <https://www.participaction.com/fr-ca/tout-est-mieux/se-concentrer-mieux>

9. "Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes (5 à 17 ans) : une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil." SCPE. La Norme par Excellence en Science de l'exercice et en entraînement personnel, juin 2016. <https://csepguidelines.ca/fr/children-and-youth-5-17/>

Prenez le contrôle de votre littératie physique

1. "Physical Literacy Definition." International Physical Literacy Association, May 2014. Accessed August/September 2019. www.physical-literacy.org.uk/ [En anglais seulement]
2. ParticipACTION. "Messages clés de littératie physique." ParticipACTION, mars 2017. Consulté en août/septembre 2019. https://participaction.cdn.prismic.io/participaction%2Ff6684423-3d9d-4977-b4ca-d15a535419ac_messages-cles-de-litteratie-physique-fr.pdf
3. ParticipACTION, la Société le sport c'est pour la vie, le Groupe de recherche sur les saines habitudes de vie et l'obésité de l'Institut de recherche du Centre hospitalier pour enfants de l'Est de l'Ontario, Éducation physique et santé Canada, l'Association canadienne des parcs et loisirs et l'Ontario Society of Physical Activity Promoters in Public Health. "Déclaration de consensus canadien sur la littératie physique." ParticipACTION, janvier 2016. Consulté en août/septembre 2019. https://participaction.cdn.prismic.io/participaction%2F57e1f57a-32ef-4495-abb5-8f73e8cdb90e_declaration-de-consensus-sur-la-litteratie-physique-fr.pdf
4. ParticipACTION. "Messages clés de littératie physique." ParticipACTION, mars 2017. Consulté en août/septembre 2019. https://participaction.cdn.prismic.io/participaction%2Ff6684423-3d9d-4977-b4ca-d15a535419ac_messages-cles-de-litteratie-physique-fr.pdf
5. "Intégrer l'abc des habiletés liées aux fondements du mouvement à vos séances d'entraînement." Association Canadienne des entraîneurs. Consulté en août/septembre 2019. <https://www.coach.ca/how-to-add-the-abcs-of-fundamental-movement-skills-to-your-practices-p159392&language=fr>

L'importance du sommeil

1. Statistique Canada. "Activité Physique Directement Mesurée chez les adultes, 2012 et 2013." Statistique Canada, 2015. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-625-x/2015001/article/14135-fra.htm>, mentionné dans "Dormir Mieux." ParticipACTION, 2019. Consulté en août/septembre 2019. <https://www.participaction.com/fr-ca/tout-est-meilleur/dormir-mieux>
2. "Dormir Mieux." ParticipACTION, 2019. Consulté en août/septembre 2019. <https://www.participaction.com/fr-ca/tout-est-meilleur/dormir-mieux>
3. ParticipACTION. "Huit habitudes de vie active à poursuivre pendant l'automne." ParticipACTION (blog). Août 22, 2019. Consulté en août/septembre 2019. <https://www.participaction.com/fr-ca/blogue/huit-habitudes-de-vie-active-a-poursuivre-pendant-lautomne>
4. "Dormir Mieux." ParticipACTION, 2019. Consulté en août/septembre 2019. <https://www.participaction.com/fr-ca/tout-est-meilleur/dormir-mieux>
5. University of Haifa. "Blue Light Emitted by Screens Damages Our Sleep, Study Suggests." ScienceDaily, août 22, 2017. www.sciencedaily.com/releases/2017/08/170822103434.htm mentionné dans "Dormir Mieux." ParticipACTION, 2019. Consulté en août/septembre 2019. <https://www.participaction.com/fr-ca/tout-est-meilleur/dormir-mieux>
6. "Ce qui est bon sommeil de qualité?" Communiqué de presse, 2017. La Fondation nationale du sommeil Consulté en août/septembre 2019. www.sleepfoundation.org/press-release/what-good-quality-sleep
7. "Combien de sommeil avons-nous vraiment besoin?" La Fondation nationale du sommeil, www.sleepfoundation.org/articles/how-much-sleep-do-we-really-need

Diriger par l'activité physique

1. Sani, Seyed Hojjat Zamani, Zahra Fathrezaie, Serge Brand, Uwe Pühse, Edith Holsboer-Trachsler, Markus Gerber, and Siavash Talepasand. "Physical Activity and Self-Esteem: Testing Direct and Indirect Relationships Associated with Psychological and Physical Mechanisms." *Neuropsychiatric Disease and Treatment* 12 (2016): 2617-25 tel que référencé dans "Diriger mieux." ParticipACTION, 2019. Consulté en août/septembre 2019. <https://www.participaction.com/fr-ca/tout-est-meilleur/diriger-mieux>.
2. Colzato, Lorenza., Szapora, Ayca., Pannekoek, Justine & Hommel, Bernhard. (2016). The impact of physical exercise on convergent and divergent thinking. *Frontiers in human neuroscience*, DOI: 10.3389/fnhum.2013.00824 www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3845014/ [en anglais seulement]
3. Itthipuripat, Sirawaj T., Kexin T. Cha, Anna T. Byers, and John T. Serences. "Two Different Mechanisms Support Selective Attention at Different Phases of Training." *PLOS Biology* 15, no. 6 (2017) .DOI: 10.1371/journal.pbio.2001724 tel que référencé dans "Diriger mieux." ParticipACTION, 2019. Consulté en août/septembre 2019. <https://www.participaction.com/fr-ca/tout-est-meilleur/diriger-mieux>.
4. "Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes (5 à 17 ans) : une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil." SCPE. La Norme par Excellence en Science de l'exercice et en entraînement personnel, Juin 2016. <https://csepguidelines.ca/fr/children-and-youth-5-17/>