



CANADA



**INITIATIVE
POUR UNE
VIE SAINE**

Santé physique

**Ressources pour les animateurs
pour soutenir la santé physique
des membres**

Présentation de l'Initiative pour une vie saine



Qu'est-ce que l'Initiative pour une vie saine?

L'Initiative pour une vie saine des 4-H du Canada a été conçue pour appuyer la santé et le bien-être des jeunes en milieux ruraux de partout au Canada. Les ressources ont pour but de doter les bénévoles et les familles des connaissances qui les aideront à reconnaître les jeunes en détresse et à leur donner accès au soutien dont ils ont besoin.



Cette initiative comprend :

- des ressources et des activités pour les jeunes membres des 4-H, les animateurs bénévoles des 4-H, les familles et les jeunes nouveaux membres des 4-H;
- des webinaires et des ateliers pour les animateurs bénévoles, lesquels sont des mentors et des modèles essentiels dans le cadre des partenariats adultes-jeunes.

Qu'est ce qu'une vie saine?

Une vie saine consiste essentiellement à prendre soin de tout son soi-même. Elle vise à faire des choix positifs qui permettent d'améliorer sa santé mentale, physique et nutritionnelle ainsi que son mieux-être global.

Pourquoi est il important d'avoir une vie saine?

Il est important que tout un chacun soit sensibilisé aux modes de vie sains parce qu'il s'agit d'une approche globale de l'autogestion de sa santé. Tout ce qui nous caractérise est interrelié : un seul changement à un aspect de notre santé aura une incidence sur les autres aspects. Par exemple, nos réactions corporelles peuvent fluctuer en fonction de notre santé mentale.

Pourquoi les 4-H du Canada lancent-ils cette initiative?

L'Initiative pour une vie saine des 4-H du Canada répond aux besoins essentiels des jeunes dans les collectivités des quatre coins du Canada. Les jeunes qui demeurent dans des collectivités rurales et éloignées sont plus à risque de vivre des difficultés liées à leur bien-être mental et physique. Aussi, ils n'ont pas accès à tous les services et ressources souvent offerts à ceux qui habitent les zones urbaines.

Que m'offrira cette initiative?

L'Initiative pour une vie saine est divisée en trois programmes, appelés « domaines d'intérêt », chacun étant centré sur un aspect différent d'une vie saine. Ces domaines sont les suivants :



Que comprend chaque domaine d'intérêt?

Domaines d'intérêts de la santé mentale et de la santé physique

- Des fiches-conseils comportant des renseignements importants et utiles.
- Des guides d'activités qui aideront les animateurs à utiliser les ressources.
- Des webinaires et des ateliers pour aider les animateurs.

Mon assiette, ma planète

- Livre d'activité comportant de l'information générale sur les aliments que nous mangeons, ainsi que les consignes pour des activités pratiques emballantes qui misent sur l'apprentissage.

Comment ces ressources sont-elles créées?

Les 4-H du Canada ont fait équipe avec des organismes partenaires afin d'élaborer les ressources et la documentation pour chaque domaine d'intérêt de cette initiative. Tous les organismes possèdent une expertise dans leur domaine d'intérêt qui permet d'assurer l'exactitude, la pertinence et la rigueur des renseignements fournis dans le cadre de cette initiative.

Nous remercions nos partenaires stratégiques grâce auxquels ces ressources ont pu être créées.

Comment cette initiative est-elle rendue possible?

L'Initiative pour une vie saine des 4-H du Canada est rendue possible grâce au généreux soutien de ces partenaires :



Chacun de ces partenaires croit en l'importance d'une vie saine chez les jeunes et les adultes canadiens et s'est associé aux 4-H du Canada afin de s'assurer que la population reçoit le soutien dont elle a besoin grâce à la mise sur pied de cette initiative.

Pour en savoir davantage sur l'Initiative pour une vie saine, visitez 4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains.

Introduction à la santé physique



**Santé
physique**

Santé physique et activité physique

La santé physique signifie avoir une bonne condition cardiovasculaire, une bonne force musculaire et une bonne endurance, de la souplesse et une bonne constitution corporelle, en plus de manger des aliments sains¹.

Lorsque nous pensons à la santé physique, nous pensons généralement à l'activité physique. **On définit l'activité physique comme tout mouvement du corps qui entraîne une utilisation accrue d'énergie².**

Les facteurs pouvant avoir une incidence sur votre santé physique sont les suivants :

- le sommeil;
- l'hygiène personnelle;
- des examens médicaux réguliers;
- éviter les habitudes nocives, y compris le tabagisme et la consommation d'alcool.



Pour quelle raison l'activité physique est-elle importante?

L'activité physique est un aspect essentiel de la santé physique, car elle nous aide à renforcer l'ensemble de notre corps, à accroître notre endurance, à demeurer actifs pendant plus longtemps, tout en améliorant notre souplesse.

L'activité peut également être bonne pour :

- **votre cerveau** - cela aide à la concentration et à rester concentré sur la tâche à accomplir;
- **votre bien-être mental et émotionnel** - cela libère des endorphines qui peuvent aider à réduire l'anxiété; cela peut être une façon amusante de se faire de nouveaux amis, de faire partie d'une équipe ou de rencontrer des personnes qui partagent les mêmes intérêts que vous;
- **votre corps** - elle aide à la digestion, la circulation sanguine, la santé cardiaque et aide à récupérer plus rapidement après une blessure.

Directives en matière de mouvement sur 24 heures

La recherche nous indique que les enfants au Canada consacrent l'essentiel de leur temps devant des écrans et, par conséquent, qu'ils ne font pas suffisamment d'activité physique³.

Les Directives en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes – élaborées par la Société canadienne de physiologie de l'exercice – recommandent ce qui suit aux enfants et jeunes âgés de 5 à 17 ans⁴ :

- 60 minutes d'activité physique modérée à vigoureuse par jour;
- Deux heures ou moins de temps d'écran récréatif par jour;
- De 8 à 11 heures de sommeil ininterrompu par nuit, selon l'âge de l'enfant;
- Plusieurs heures d'activité physique légère par jour.

Pour de plus amples renseignements ou pour vérifier les autres directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures et en matière d'activité physique, reportez-vous à csepguidelines.ca/fr/.

Ressource en santé physique des 4 H du Canada

Dans cette ressource, vous trouverez des fiches-conseils pour vous-mêmes en tant qu'animateur des 4-H, et des fiches pour vos membres. Vous trouverez que ces fiches-conseils se complètent l'une l'autre et qu'elles comprennent des renseignements importants qui sont tous liés aux aspects d'une vie saine!

Fiches conseils pour les jeunes :

- Corps sain, esprit sain
- Devenez actif, soyez productif
- Prenez le contrôle de votre littératie physique
- L'importance du sommeil
- Diriger par l'activité physique

Fiches conseils pour les animateurs :

- Corps sain, esprit sain
- Activité physique et productivité
- Introduction à la littératie physique
- L'importance du sommeil
- Diriger par l'activité physique

Vous trouverez également avec les fiches-conseils pour les animateurs des 4-H un guide d'activités décrivant des façons d'intégrer la santé physique à vos réunions des 4-H.

Les 4-H du Canada vous offrent un webinaire vous présentant l'Initiative pour une vie saine en passant en revue avec vous les activités afin de vous aider à utiliser cette ressource et à vous sentir confiant de les mettre en action!

Ce webinaire et toutes les ressources mentionnées ci-dessus sont accessibles à l'adresse suivante : 4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains.

L'Initiative pour une vie saine des 4-H du Canada est rendue possible grâce à l'appui généreux des partenaires suivants :



Financé par le Gouvernement du Canada par le programme Service jeunesse Canada



Canada Vie et le symbole social sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance du Canada sur la Vie.

Dernière mise à jour en juin 2021



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

participACTION.com/fr-ca



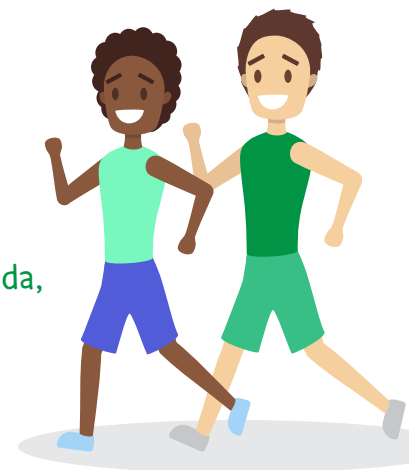
4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains

Corps sain, esprit sain

POUR LES ANIMATEURS



**Santé
physique**



Pratiquer une activité physique peut soutenir le bien-être général et le développement d'émotions saines. Si vous avez lu la fiche-conseils « Prendre soin de toi-même » dans les Ressources pour la santé mentale des 4-H du Canada, il se peut que vous vous souveniez qu'en prenant part à une activité physique et en encourageant vos membres à faire de même, vous faites la promotion de corps et d'esprits sains!

Pourquoi est-ce que l'activité physique est si bonne pour notre santé mentale?

Lorsque vous êtes actif, votre cerveau libère des substances chimiques de « bien-être » comme la dopamine, la sérotonine et les endorphines. L'activité physique contribue également à diminuer les niveaux de cortisol dans le corps - que l'on appelle également l'« hormone du stress ». Consultez la section « Définitions utiles à connaître » dans le Guide d'activité pour obtenir les définitions de ces substances.

Être actif aide grandement à améliorer son stress et à nous rendre plus heureux. Cela peut nous aider à nous détendre plus facilement et à respirer avec plus d'aisance.

Sourire mieux

Ces « hormones du bonheur » jouent un rôle important dans la façon dont nous nous sentons². Lorsque nous sommes actifs, notre corps libère ces produits chimiques et cela stimule notre humeur. En règle générale, plus l'intensité de l'activité est élevée, meilleur sera le résultat. L'activité physique régulière produit les meilleurs résultats; cependant, même les périodes uniques d'activité physique peuvent aboutir à une meilleure gestion du stress et une amélioration de l'humeur.

En tant qu'animateur des 4-H, vous pouvez enseigner à vos membres que le fait d'être actif peut vous aider lorsqu'ils se sentent déprimés. Si vous avez des membres qui semblent éprouver des difficultés liées à la santé mentale, le fait d'entreprendre une activité pour faire bouger tout le monde peut être une excellente façon d'entamer une réunion de club. L'activité physique peut également être une façon saine de se distraire de l'anxiété et du stress.

Décompresser mieux

Il est important de décompresser après une dure journée au travail ou une semaine chargée. S'adonner à des activités physiques qui augmentent le rythme cardiaque comme le vélo ou la course peuvent réduire les hormones de stress dans votre corps et stimuler ses substances chimiques de « mieux être »⁴.

LE SAVIEZ-VOUS?

La campagne « Tout va tellement mieux » de ParticipACTION

met en évidence 23 domaines de travail pour se rapprocher de nos objectifs en matière de santé et de conditionnement physique, y compris Mieux sourire, Décompresser mieux et Respirer mieux. Dans leurs propres mots, « Être physiquement actif permet bien plus que de simplement perdre du poids. Il s'agit de vivre mieux³! »

Respirer mieux

Respirer est l'une des fonctions corporelles les plus importantes. Lorsque nous sommes stressés, nous devenons tendus, ce qui peut faire en sorte que nous respirons plus rapidement, superficiellement ou de façon erratique⁵. En étant actifs, nous pouvons renforcer nos muscles respiratoires et en faire plus avec un nombre moindre de respirations. Enseigner à vos membres comment respirer profondément peut être un excellent outil pour les aider de nombreuses façons, que ce soit dans le cadre prises de parole en public, de résolution de conflits et de problèmes ou pour demeurer calme dans l'arène d'exposition.

Essayez l'exercice de respiration en profondeur (c.-à-d., respiration diaphragmatique) suivant lors de votre prochaine réunion de club⁶ :

- 1. Inspirez lentement et profondément, en poussant votre estomac vers l'extérieur, de façon à favoriser une utilisation maximale de votre diaphragme.**
- 2. Retenez votre respiration brièvement (environ cinq secondes).**
- 3. Expirez lentement, tout en détendant chaque muscle de votre corps.**
- 4. Répétez la séquence de cinq à dix fois, en vous concentrant exclusivement sur votre respiration.**

Posez-vous la question suivante : Quelles sont les activités qui vous aident à décompresser ou à vous sentir moins stressé(e)?

Avec vos membres, faites un remue-méninges pour établir une liste d'activités physiques que vous pouvez intégrer à vos réunions de club. À partir de cette liste, envisagez d'intégrer une activité à chaque réunion.

Si vous ne savez pas par où commencer, voici quelques idées d'activités que vous pouvez faire afin de promouvoir la santé physique et mentale pendant les réunions de votre club :

- ✓ **La marche** - peu importe les habiletés physiques et peut se faire presque n'importe où.
- ✓ **Le yoga** - permet d'étirer ses muscles afin de vous aider à vous sentir calme et détendu.
- ✓ **La course** - une excellente façon d'intégrer un peu de cardio à votre réunion.
- ✓ **Les Pilates** - des mouvements simples qui vous aident à devenir plus fort et à améliorer votre respiration.
- ✓ **Le tai-chi** - aide à se sentir calmes et en contrôle.
- ✓ **L'haltérophilie** - soulever des poids légers peut aider à développer ses muscles, à se sentir fort et à décompresser.

Selon les **directives canadiennes en matière d'activité physique**, les personnes âgées de 18 à 64 ans devraient pratiquer 150 minutes d'une activité physique modérée à vigoureuse par semaine⁷. On encourage les membres des 4-H âgés de 6 à 17 ans à viser un minimum de 60 minutes d'activité physique modérée à vigoureuse par jour⁸.

**Pour de plus amples renseignements, consultez les pages « Sourire mieux »
et « Décompresser mieux » sur le site
participACTION.com/fr-ca**



Les 4-H du Canada se sont associés avec ParticipACTION pour développer cette ressource.
participACTION.com/fr-ca



4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains

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 nous¹. 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 problèmes²!



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 créativité³.



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 terme⁴. Elle renforce également notre potentiel de devenir le meilleur apprenant que nous puissions être.



Les autres avantages de l'activité physique :

- ✓ plus d'énergie⁵
- ✓ meilleure organisation⁷
- ✓ moins de stress⁶
- ✓ 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 semaine⁸. 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, vérifiez les pages « Réfléchir mieux », « Créer mieux », « Se concentrer mieux » et « Apprendre mieux » sur le site

participACTION.com/fr-ca



Les 4-H du Canada se sont associés avec ParticipACTION pour développer cette ressource.
participACTION.com/fr-ca



4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains

Introduction à la littératie physique

POUR LES ANIMATEURS



Pourquoi devriez-vous vous informer sur la littératie physique?

La littératie physique constitue la motivation, la confiance, les connaissances, la compréhension et la compétence physique visant à valoriser et assumer la responsabilité liée à l'engagement envers les activités physiques pour toute une vie¹.

Comprendre la littératie physique peut nous aider à devenir plus sains et actifs dans le moment présent, tout en nous préparant à un avenir sain et actif!

La littératie physique est très similaire à l'apprentissage de la lecture et de l'écriture. Il s'agit de développer un « vocabulaire de mouvements ». Il s'agit également de ce qui suit² :

- ✓ la porte d'entrée vers l'activité physique, qui profite à de nombreux autres aspects de votre vie, par exemple l'amélioration du mieux-être physique et émotionnel, de la capacité cognitive et la bonne santé;
- ✓ une porte vers des possibilités en matière d'activité physique, de sport et de vie quotidienne;
- ✓ une façon de donner confiance aux gens d'appliquer leurs compétences à une nouvelle activité ou à un nouveau sport.



Source : ParticipACTION

Comme la plupart des choses, comprendre la littératie physique prend du temps et de la pratique.

La littératie physique comprend quatre éléments principaux³:

Motivation et confiance - Il est possible d'apprécier le fait d'être actif physiquement; plus nous le faisons, plus cela est susceptible d'occuper une place importante dans notre vie.

Demandez à vos membres : Qu'est-ce que vous aimez du fait d'être actif physiquement?

Compétence physique - Celle-ci est atteinte lorsque nous développons différentes compétences et différents modèles en matière de mouvements, y compris la capacité d'effectuer des mouvements selon une gamme d'intensités et de durées différentes.

Demandez à vos membres : Quel est votre mouvement préféré?

Connaissances et compréhension - Il est important de comprendre les avantages découlant d'un mode de vie actif et de connaître l'importance de l'équipement de sécurité.

Demandez à vos membres : Nommez une chose que vous ne pouvez pas délaissier lorsque vous pratiquez une activité physique?

Engagement envers les activités physiques pour la vie - C'est lorsque nous faisons le choix d'être actif régulièrement.

Demandez à vos membres : Comment faites-vous de l'activité physique au quotidien?

La littératie physique commence par des compétences essentielles en matière de mouvement, par exemple courir, sauter, donner un coup de pied, attraper ou lancer une balle, tandis que les notions élémentaires (ABC) de la littératie physique permettent de perfectionner davantage ces compétences⁵:

A Agilité : la capacité de changer la position de son corps rapidement et efficacement.

B Balance (équilibre) : la capacité de maintenir l'équilibre corporel.

C Coordination : la capacité d'intégrer des mouvements de plus en plus compliqués et de les exécuter sans difficulté.

Par exemple :

Si vous pouvez → **COURIR**, vous pouvez participer aux sports suivants → soccer, basketball, volleyball, athlétisme, squash, badminton, rugby et tennis.

Si vous pouvez → **LANCER**, vous pouvez participer aux sports suivants → baseball, soccer, football et quilles.

Voici des façons d'intégrer la littératie physique à vos réunions des 4-H :

- ✓ Exposez vos membres à une variété d'activités différentes.
- ✓ Décomposez les mouvements requis pour ces activités.
- ✓ Passez en revue l'équipement et les consignes de sécurité.
- ✓ Prenez une pause pour bouger. Demandez à différents membres d'organiser une activité visant à renforcer le travail d'équipe ou une activité dynamisante.
- ✓ Apportez de l'équipement simple, par exemple des ballons de soccer ou des frisbees, pour que vos membres puissent les utiliser avant et après la réunion.

Vos membres ont-ils mentionné une activité physique qu'ils aiment ou qu'ils souhaitent essayer? Vérifiez auprès de votre bureau provincial des 4-H pour vérifier si quelqu'un a mis sur pied un club dans votre région pour cette activité ou examinez si vous pouvez vous-mêmes en commencer un!



Les 4-H du Canada se sont associés avec ParticipACTION pour développer cette ressource.
participACTION.com/fr-ca



4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains

L'importance du sommeil

POUR LES ANIMATEURS



INITIATIVE
POUR UNE
VIE SAINE

Santé
physique

Éprouvez-vous de la difficulté à vous endormir la nuit ou à rester éveillé pendant la journée? La nuit, avez-vous un sommeil agité?

En outre, vous avez peut-être remarqué que vos membres éprouvent de la difficulté à rester éveillé pendant les réunions. Cela pourrait être imputable au stress, au fait que vous vous couchez tard, ou à un manque d'activité physique pendant la journée¹.

Nous disposons tous d'une horloge interne, que l'on appelle le rythme circadien, qui est étroitement liée aux hormones qui se trouvent dans notre corps, comme le cortisol². Lorsque nous sommes stressés, le corps libère du cortisol, ce qui fait en sorte qu'il est plus difficile de nous endormir. Nous pouvons aider à équilibrer nos hormones de stress en intégrant l'activité physique dans nos habitudes et dans nos réunions des 4-H.



Pourquoi l'activité physique vous aide-t-elle à mieux dormir³?

- ✓ Elle nous aide à utiliser plus d'énergie pendant la journée, ce qui permet d'avoir un sommeil d'une meilleure qualité.
- ✓ Elle améliore l'humeur et réduit les chances d'éprouver des symptômes d'anxiété.
- ✓ Elle réduit les niveaux de stress et vous permet de relaxer au coucher.
- ✓ Elle aide à rompre le cycle d'être trop fatigué pour être actif, mais trop éveillé pour dormir.



Votre sommeil est-il de bonne qualité?

✓ Examinez les facteurs ci-dessous pour évaluer si⁴ :

- vous dormez pendant l'essentiel du temps que vous passez au lit (au moins 85 % du temps total);
- vous vous endormez dans les 30 minutes ou moins après vous être couché;
- vous vous réveillez tout au plus une fois par nuit;
- vous vous réveillez pendant 20 minutes ou moins après vous être endormi.

Améliorer votre hygiène de sommeil – choses à faire et à ne pas faire pour mieux dormir⁵ :

Les choses à faire :

- ✓ Prendre une pause du temps d'écran avant d'aller au lit. Tentez plutôt de lire un livre ou d'avoir une conversation avec un membre de votre famille ou un ami;
- ✓ Faire de l'exercice pendant au moins 30 minutes pendant la journée;
- ✓ Opter pour le changement et relaxer en faisant du yoga ou du tai-chi avant d'aller au lit;
- ✓ Commencer une routine du coucher relaxante qui comprend le fait de prendre un bain ou de prendre une boisson chaude (sans caféine), ou garder la pièce dans le noir avant d'aller au lit. En vous établissant une routine, vous informerez votre corps et votre cerveau qu'il est l'heure d'aller dormir;
- ✓ Faire une promenade à l'extérieur avant d'aller au lit pour se libérer l'esprit;
- ✓ S'en tenir à un horaire de sommeil, même la fin de semaine.

Les choses à éviter :

- éviter de s'entraîner ou de pratiquer une autre activité intense quelques heures avant d'aller au lit;
- éviter les aliments épicés ou la caféine avant d'aller se coucher.

La Sleep Foundation recommande les directives suivantes en matière de sommeil (nombre d'heures de sommeil chaque nuit⁷) :



pour les enfants
(âgés de 6 à 13 ans)
de 9 à 11 heures



pour les adolescents
(âgés de 14 à 17 ans)
de 8 à 10 heures



pour les jeunes adultes
(âgés de 18 à 25 ans)
de 7 à 9 heures



pour les adultes
(de 26 à 64 ans)
de 7 à 9 heures

Pour de plus amples renseignements, consultez la page « Dormir mieux » sur le site participACTION.com/fr-ca



Les 4-H du Canada se sont associés avec ParticipACTION pour développer cette ressource.
participACTION.com/fr-ca



4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains

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 soi¹;
- ✓ accroître la confiance (consultez également la fiche-conseils « Prendre soin de toi-même » dans les ressources pour la santé mentale);
- ✓ être plus créatif²;
- ✓ être plus productif³ - 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 physiquement⁴. 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



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

participACTION.com/fr-ca



4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains

Corps sain, esprit sain

POUR LES MEMBRES



**Santé
physique**

L'activité physique contribue à soutenir un mode de vie sain, en plus d'être une excellente façon de prendre soin de soi. Mais pourquoi est-ce que l'activité physique est si bonne pour notre santé mentale?

Lorsque nous sommes actifs, nous aidons notre corps à libérer toutes les hormones du bonheur, comme la dopamine, la sérotonine et les endorphines, et à baisser les niveaux de cortisol, soit l'hormone du stress, qui circule dans notre corps. L'activité physique peut aussi nous aider à nous détendre, à mieux respirer et à être de meilleure humeur!

Sourire mieux

Les hormones du bonheur jouent un rôle important dans la façon dont nous nous sentons¹. Lorsque nous sommes actifs, notre corps libère ces substances chimiques, stimulant ainsi notre humeur.

Décompresser mieux

Il est bénéfique de prendre le temps de se détendre après une dure journée à l'école ou une activité exigeante des 4-H. S'adonner à des activités physiques qui augmentent le rythme cardiaque comme le vélo ou la course peut réduire les hormones du stress dans votre corps et stimuler ces substances chimiques du bonheur².

Respirer mieux

La respiration est l'une des fonctions corporelles les plus importantes. Lorsque nous sommes stressés, nous devenons tendus, ce qui peut faire en sorte que nous respirions plus rapidement, partiellement ou de façon erratique³.



LE SAVIEZ-VOUS?

La campagne « Tout va tellement mieux » de ParticipACTION met en évidence 23 domaines de travail pour se rapprocher de nos objectifs en matière de santé et de conditionnement physique, y compris Sourire mieux, Décompresser mieux et Respirer mieux. Dans leurs propres mots, « Être physiquement actif permet bien plus que de simplement perdre du poids. Il s'agit de vivre mieux⁴! »

En étant actifs, nous pouvons renforcer nos muscles respiratoires et faire plus d'activités en respirant de façon normale. Vous pouvez choisir d'utiliser des techniques de respiration dans toutes les situations : qu'il s'agisse de parler en public ou de garder votre calme lors de vos parties sportives favorites.

Voici un exercice de respiration profonde que vous pourriez essayer à votre prochaine réunion des 4-H⁵ :

1. **Inspirez lentement et profondément, en poussant votre estomac vers l'extérieur, de façon à favoriser une utilisation maximale de votre diaphragme (c'est ce que l'on appelle la respiration diaphragmatique).**
2. **Retenez votre respiration brièvement.**
3. **Expirez lentement, tout en relâchant chaque muscle de votre corps.**
4. **Répétez la séquence de cinq à dix fois, en vous concentrant exclusivement sur votre respiration.**

Songez à essayer l'une des activités suivantes

Vous ne savez pas par où commencer? Voici des activités qui vous aideront à être actifs et à libérer vos hormones du bonheur :

- ✓ **La marche** - vous pouvez en faire peu importe vos habiletés physiques et presque n'importe où.
- ✓ **Le yoga** - permet d'étirer vos muscles afin de vous aider à vous sentir calme et détendu(e).
- ✓ **La course** - une excellente façon d'améliorer votre capacité cardiorespiratoire.
- ✓ **Le pilates** - des mouvements simples qui vous aident à devenir plus fort et à améliorer votre respiration.
- ✓ **Le tai-chi** - aide à vous sentir calme et en contrôle.
- ✓ **La nage** - calme et relaxante, pendant que vous barbotez et vous déplacez dans l'eau.
- ✓ **L'haltérophilie** - soulever des poids légers peut vous aider à développer vos muscles, à vous sentir fort et à vous défouler!

Si vous préférez faire des activités physiques en groupe, les sports ci-dessus sont idéaux. Prendre l'air et profiter de la nature peuvent également améliorer votre santé mentale.

Saviez-vous que l'activité physique est liée au bonheur et à une attitude positive? Les personnes qui font de l'activité physique sont aussi plus satisfaites de leur vie⁶. **Quelles sont les activités que vous aimez pratiquer pour vous détendre ou faire baisser votre niveau de stress?**

On recommande aux jeunes âgés de six à 17 ans de faire au moins 60 minutes d'activités physiques qui augmentent le rythme cardiaque par jour⁷.

Pour de plus amples renseignements, jetez un coup d'œil aux pages « Sourire mieux », « Décompresser mieux » et « Respirer mieux » sur le site participACTION.com/fr-ca



Les 4-H du Canada se sont associés avec ParticipACTION pour développer cette ressource.
participACTION.com/fr-ca



4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains

Devenez actifs, soyez productifs

POUR LES MEMBRES



INITIATIVE
POUR UNE
VIE SAINE

**Santé
physique**

Avez-vous parfois de la difficulté à vous concentrer à l'école ou pendant vos réunions des 4-H? Avez-vous de la difficulté à retenir ou à vous souvenir de nouveaux contenus? L'activité physique régulière peut aider à améliorer les fonctions cérébrales et la productivité, en classe et à l'extérieur!

Une partie importante de notre cerveau s'appelle l'hippocampe : il s'agit du centre des systèmes d'apprentissage et de mémoire du cerveau. En participant régulièrement à des activités physiques, notre hippocampe peut réellement croître et établir de nouvelles connexions¹. Cela améliore ensuite notre capacité à :



Réfléchir

plus nous suons, plus il nous est facile de penser clairement lorsque nous devons prendre une décision importante².



Créer

l'activité physique peut aider à stimuler le côté droit de notre cerveau, qui est responsable de la créativité³.



Se concentrer

le cerveau travaille plus fort pour résister aux distractions lorsque nous sommes actifs physiquement, en libérant une protéine appelée facteur neurotrophique dérivé du cerveau (FNBC), qui agit comme un stimulant pour notre concentration et notre mémoire⁴. Vous avez de la difficulté à vous concentrer? Allez faire une marche avec un ami pendant l'heure du dîner.



Apprendre

l'activité physique peut aider à améliorer la mémoire à long terme⁵. Elle peut aussi vous aider à mieux apprendre et vous être utile lorsque vous répondez au jeu-questionnaire du club des 4-H à la fin de l'année.

Voici d'autres avantages de l'activité physique :

✓ plus d'énergie⁶

✓ moins de stress⁷

✓ meilleure organisation⁸

Des idées pour ajouter plus d'activités physiques à votre routine :

- ✓ Marchez ou faites du vélo pour vous rendre à l'école ou à votre réunion des 4-H.
- ✓ Apportez un ballon, une corde à danser ou un tapis de yoga et utilisez-les dans votre temps libre.
- ✓ Joignez-vous à une équipe sportive.
- ✓ Aidez vos parents à déneiger l'entrée ou à ratisser les feuilles après l'école.
- ✓ Travaillez avec votre animal des 4-H - il peut vous faire marcher et courir.
- ✓ Essayez le vélo! Cela vous aidera à développer votre capacité cardiorespiratoire et vous permettra de profiter de l'air frais.
- ✓ Allez courir avec un ami!

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'activité physique qui augmentent le rythme cardiaque par jour⁹. Vous n'arrivez pas à en faire 60 minutes par jour? Essayez de séparer la période en deux séances de 30 minutes!

Avez-vous besoin d'aide pour pratiquer une activité physique? Commencez par établir une liste de façons d'être actif et classez celles-ci par ordre de préférence. Puis, posez-vous la question : pouvez-vous pratiquer vos trois activités préférées souvent ou chaque jour?



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

participACTION.com/fr-ca



Les 4-H du Canada se sont associés avec ParticipACTION pour développer cette ressource.
participACTION.com/fr-ca



4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains

Prenez le contrôle de votre littératie physique

POUR LES MEMBRES



INITIATIVE
POUR UNE
VIE SAINE

**Santé
physique**

Avez-vous entendu parler de la littératie physique? Le terme « littératie physique » n'est devenu populaire que dans la dernière décennie. La littératie physique se définit comme la motivation, la confiance, la compétence physique, la connaissance et la compréhension visant à valoriser et assumer la responsabilité liée à l'engagement à l'égard des activités physiques pour la vie¹.

La meilleure manière de considérer la littératie physique est de la comparer à l'apprentissage de la lecture et de l'écriture. Il s'agit de développer un « vocabulaire de mouvements ».

Comprendre la littératie physique est un cheminement qui dure toute la vie et qui peut aider à mener une vie active et saine. Tout comme apprendre une compétence, cela prend du temps et de la patience.

La littératie physique est importante dans tous les aspects de notre vie pour les raisons suivantes² :

- ✓ Il s'agit d'une porte d'entrée vers l'activité physique qui profite à de nombreux autres aspects de notre vie, par exemple, l'amélioration de notre mieux-être physique et émotionnel.
- ✓ Elle nous donne la confiance nécessaire afin de mettre en pratique nos compétences dans une nouvelle activité ou un nouveau sport.
- ✓ Elle ouvre la voie à une myriade de possibilités d'activités physiques et de sports dans la vie quotidienne.



Source : ParticipACTION

La littératie physique comprend quatre éléments principaux³ :

Motivation et confiance - Il est possible d'apprécier le fait d'être actif physiquement; plus nous le faisons, plus cela est susceptible d'occuper une place importante dans notre vie.

Compétence physique - Nous atteignons celle-ci lorsque nous développons différentes compétences et différents modèles en matière de mouvements, y compris la capacité d'effectuer des mouvements selon une gamme d'intensités et de durées différentes.

Connaissances et compréhension - Comprendre les avantages découlant d'un mode de vie actif peut aider à favoriser le désir de mener une vie active.

Engagement envers les activités physiques pour la vie - C'est lorsque nous faisons le choix d'être actifs régulièrement.

La littératie physique commence par des compétences essentielles en matière de mouvements, par exemple, courir, sauter, donner un coup de pied, attraper ou lancer une balle⁴, tandis que les notions élémentaires de la littératie physique permettent de perfectionner davantage ces compétences⁵ :

- A Agilité** : la capacité de changer la position de son corps rapidement et efficacement.
- B Balance (équilibre)** : la capacité de maintenir l'équilibre corporel.
- C Coordination** : la capacité d'intégrer des mouvements de plus en plus complexes et de les exécuter sans difficulté.

Par exemple :

Si vous pouvez → **COURIR**, vous pouvez participer aux sports suivants → soccer, basketball, volleyball, athlétisme, squash, badminton, rugby et tennis.

Si vous pouvez → **LANCER**, vous pouvez participer aux sports suivants → baseball, soccer, football et quilles.

Si vous pouvez → **SAUTER**, vous pouvez participer aux sports suivants → gymnastique, volley-ball, plongeon et triple saut.

Y a-t-il des activités physiques ou des sports que vous aimez pratiquer? Parlez à vos animateurs des 4-H à propos du démarrage d'un club des 4-H se concentrant sur l'activité physique!



Les 4-H du Canada se sont associés avec ParticipACTION pour développer cette ressource.
participACTION.com/fr-ca



4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains

L'importance du sommeil

POUR LES MEMBRES



Santé physique

Éprouvez-vous parfois de la difficulté à vous endormir la nuit ou à rester éveillé pendant la journée? Aimerez-vous bénéficier d'un sommeil de meilleure qualité? Un mauvais sommeil pourrait être imputable au stress, à une heure de coucher tardive ou à un manque d'activité physique pendant la journée.



Nous disposons tous d'une horloge biologique qui contribue à réguler nos cycles de sommeil et d'éveil et qui travaille étroitement avec les hormones qui se trouvent dans notre corps, comme le cortisol¹. Lorsque nous sommes stressés, le corps libère du cortisol, ce qui fait en sorte qu'il est plus difficile de nous endormir. Être actif physiquement peut contribuer à équilibrer nos hormones.

On croit généralement à tort que l'activité physique nous rend plus fatigués; toutefois, elle peut nous aider à mieux dormir pour les raisons suivantes² :

- ✓ Elle nous aide à utiliser plus d'énergie pendant la journée, ce qui permet d'avoir un sommeil de meilleure qualité.
- ✓ Elle améliore l'humeur et réduit les risques d'éprouver des symptômes d'anxiété.
- ✓ Elle réduit les niveaux de stress et permet de nous relaxer au coucher.
- ✓ Elle aide à rompre le cercle vicieux de l'inactivité à cause de la fatigue menant à un état d'éveil nous empêchant de dormir.
- ✓ Elle peut contribuer à nous établir une routine : vous êtes actifs physiquement, vous bénéficiez d'une bonne nuit de sommeil et vous vous sentez en forme.

Voici quelques trucs pour vous aider à mieux dormir³

- ✓ Prenez une pause de votre écran avant d'aller au lit⁴. Tentez plutôt de lire un livre ou d'avoir une conversation avec un membre de votre famille ou un ami.
- ✓ Faites de l'exercice pendant au moins 30 minutes pendant la journée.
- ✓ Évitez de vous entraîner ou de pratiquer une autre activité intense tout juste avant d'aller au lit.
- ✓ Optez pour le changement et relaxez-vous en faisant du yoga ou du tai-chi avant d'aller au lit.
- ✓ Évitez les aliments épicés ou la caféine avant d'aller vous coucher.
- ✓ Commencez une routine du coucher relaxante qui comprend la lecture ou une boisson chaude (sans caféine) avant le coucher. En vous établissant une routine, vous informerez votre corps et votre cerveau qu'il est l'heure d'aller dormir.
- ✓ Faites une promenade à l'extérieur avant d'aller au lit pour vous libérer l'esprit.
- ✓ Tenez-vous-en à un horaire de sommeil, même la fin de semaine.

Votre sommeil est-il de bonne qualité?



✓ Examinez les facteurs ci-dessous pour le savoir⁵ :

- Vous vous endormez la plupart du temps lorsque vous êtes au lit (au moins 85 % du temps total).
- Vous vous endormez dans les 30 minutes ou moins après vous être couché.
- Vous vous réveillez tout au plus une fois par nuit.
- Vous vous réveillez pendant 20 minutes ou moins après vous être endormi.

Si les facteurs susmentionnés sont problématiques pour vous, songez à commencer à faire de l'activité physique régulièrement.

La Sleep Foundation recommande le nombre d'heures de sommeil suivant chaque nuit⁶ :



pour les enfants
(âgés de six à 13 ans)
de 9 à 11 heures



pour les adolescents
(âgés de 14 à 17 ans)
de 8 à 10 heures



pour les jeunes adultes
(âgés de 18 à 25 ans)
de 7 à 9 heures

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 qui augmentent le rythme cardiaque par jour. Vous n'arrivez pas à en faire 60 minutes par jour? Même 10 minutes d'activité physique de modérée à vigoureuse par jour peuvent contribuer à vous faire mieux dormir.

Pour de plus amples renseignements, consultez la page « Dormir mieux » sur le site participACTION.com/fr-ca



Les 4-H du Canada se sont associés avec ParticipACTION pour développer cette ressource.
participACTION.com/fr-ca



4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains

Diriger par l'activité physique

POUR LES MEMBRES



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 soi¹ et notre confiance (consultez également la fiche-conseils « Prendre soin de toi-même » dans les ressources en matière de santé mentale);
- ✓ être plus créatifs²;
- ✓ 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



PARTICIPACTION

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

participACTION.com/fr-ca



4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains

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?

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 :

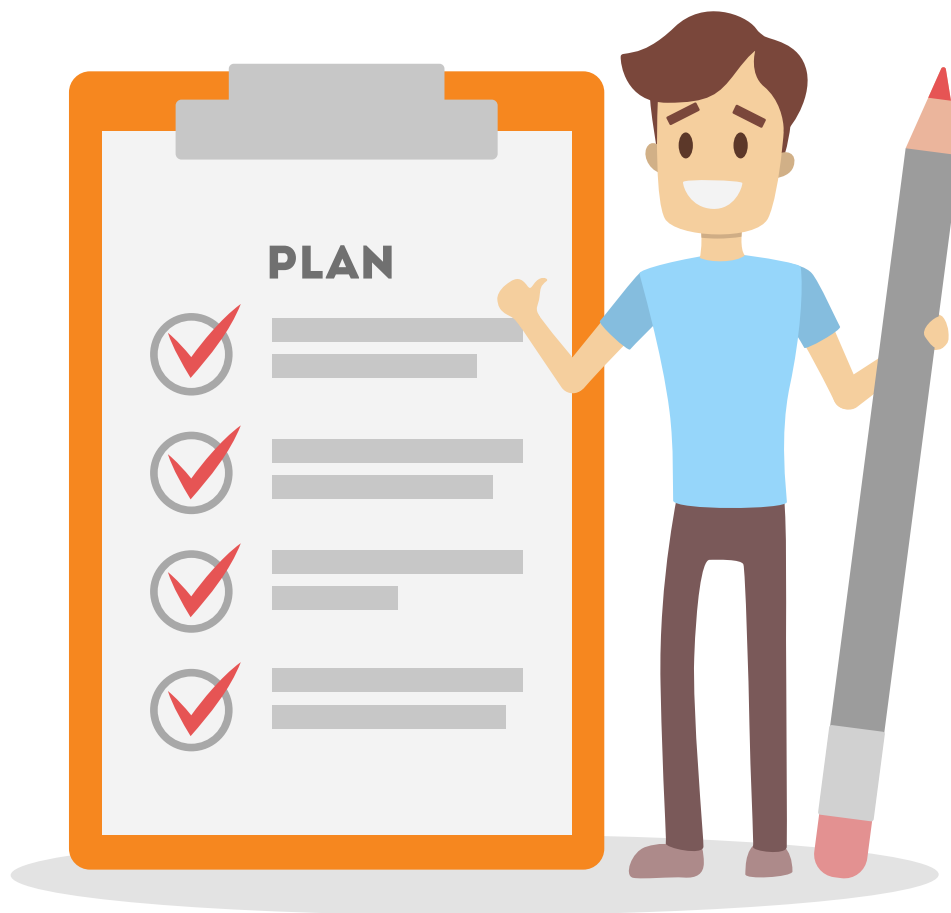
- Il existe une multitude de types de plans d'activité physique et d'exercice. Le plan que le membre des 4-H utilisera dépendra de ses objectifs et de son niveau de conditionnement physique actuel. À titre d'exemple, il ne serait pas logique pour un membre des 4-H qui ne fait pas d'activité physique 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

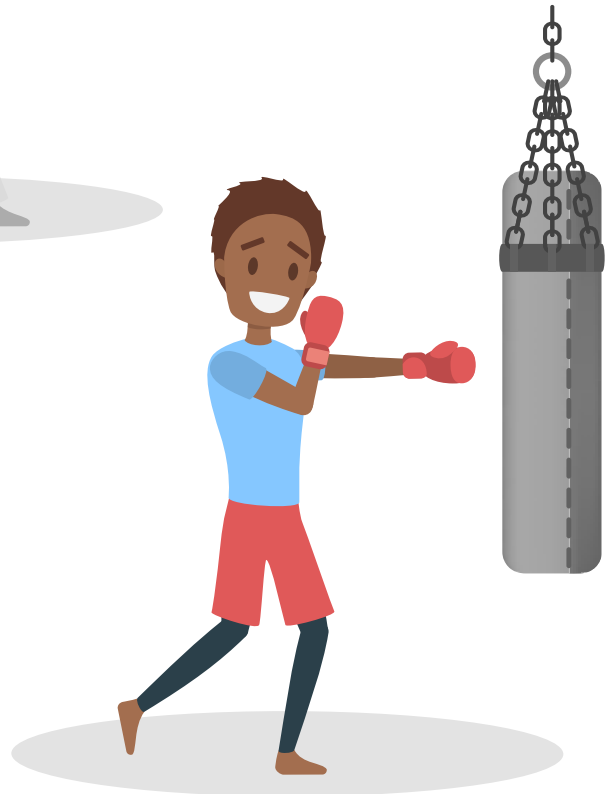
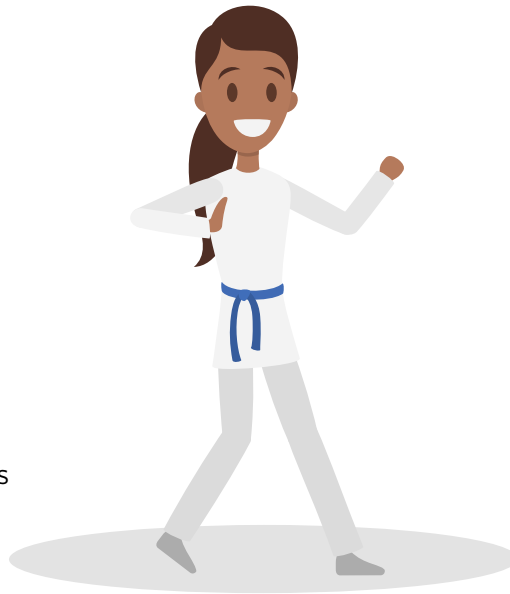


3. Façons amusantes d'être actifs

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, containing 20 horizontal dotted lines for writing.

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

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 littératie 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 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. "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 22août 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 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-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/>

Notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



Apprendre en travaillant

4-H du Canada

960 avenue Carling, édifice 106
Ottawa (Ontario) K1A 0C6

1-844-759-1013

info@4-h-canada.ca

4-h-canada.ca/fr



4-H Canada
INITIATIVE
POUR UNE
VIE SAINE