Conseils pour rester actif après l'école

1 Profitez régulièrement de la période après l'école pour faire des activités physiques amusantes

- Laissez les enfants et les jeunes prendre les rênes quant à leur choix d'activité physique. Ils peuvent aller retrouver leurs amis pour jouer au hockey-balle, entrer en relation avec d'autres groupes de jeunes et des responsables au terrain de jeu ou se joindre à une équipe – ou faire quoi que ce soit d'autre qui les interpelle et qui rende l'activité physique amusante, active, sociale.
- Servez-vous des programmes et des équipements offerts au centre communautaire de votre quartier. Faites en sorte que vos enfants s'inscrivent à différentes ligues maison ou prennent des cours récréatifs de leur niveau, tels que le basketball, le soccer, la gymnastique, la danse et la natation.
- Incitez vos enfants et vos jeunes à se rendre à l'école à pied, en planche à roulettes ou en bicyclette.
- Quand vous avez du travail à faire dans la cour, assurez-vous de faire participer tout un chacun. Du pelletage de la neige au jardinage, c'est une excellente façon de faire de l'exercice en famille.
- Assurez-vous que votre service de garde réglementé respecte, à tout le moins, les normes minimales en matière d'activité physique.

2 Faites des activités physiques après l'école un moment pour mettre vos enfants au défi et accroître leurs habiletés

- Inscrivez vos enfants à des groupes et équipes parascolaires dès que vous en avez l'occasion pour qu'ils puissent développer leurs habiletés de façon continue. Assurez-vous de mettre l'accent sur le plaisir plutôt que sur la compétition.
- Encouragez vos enfants à participer à des activités à l'extérieur du programme scolaire qui pourront être adaptées au degré de complexité et de compétitivité qu'ils préfèrent, comme le ski, la planche à neige, la danse et la course. Les enfants et les jeunes sont plus enclins à s'engager s'ils considèrent que l'activité leur apporte une satisfaction personnelle et qu'ils peuvent y atteindre des buts précis.
- Démontrez votre appui et essayez d'assister au plus grand nombre d'événements possible. Encouragez-les positivement et portez une attention aux progrès qu'ils ont faits en perfectionnant leurs habiletés.

3 Soyez vigilant quant au temps passé devant un écran

- Fixez un maximum de deux heures par jour devant un écran (ordinateur, téléphone cellulaire, télévision et jeux vidéo).
- Rendez le temps devant un écran actif; mettez la famille au défi de faire le plus de redressements, de sautillements sur place ou de soulèvements des jambes possible pendant les pauses publicitaires, ou établissez un nouveau record de danse en jouant à un jeu vidéo actif.
- Retirez les téléviseurs et les ordinateurs des chambres de vos enfants.

4 Montrez le bon exemple – servez-leur de modèle

- Assurez-vous de mener une vie active. C'est important pour vos enfants de vous voir courir, marcher, pratiquer régulièrement des sports après le travail tout en gardant une attitude positive.
- Joignez-vous à des activités ou à des cours parent-enfant et exhortez les autres membres de votre famille à venir vous encourager lors des parties ou prestations.
- Offrez de superviser la période de récréation ou celle du repas, et de contribuer à l'entraînement des jeunes lors des activités après l'école.
- Intégrez de l'activité physique dans chaque période après l'école. Si vous n'êtes pas disponible après l'école, faites en sorte qu'un responsable du service de garde ou qu'une personne responsable de vos enfants les envoie à l'extérieur pour faire du vélo, sauter à la corde, se passer le ballon de soccer ou jouer à la marelle.
- Joignez-vous au conseil des parents de l'école et insistez pour que soit accru le nombre de programmes parascolaires, notamment des occasions actives variées. Suggérez des activités saisonnières, des sorties scolaires actives (ex. : raquette, randonnée, etc.) et de courtes séances de familiarisation à des sports qui permettent aux jeunes d'en découvrir de nouveaux (ex. : escrime, crosse, etc.).
- Parlez aux personnes qui sont responsables des plans d'amélioration de l'école, en abordant tout spécialement l'éducation physique et les niveaux d'activité physique.