

DEVENIR ET RESTER
UN ADULTE

actif



Trucs et astuces

TABLE DES MATIÈRES



3 Pas le temps d'être actif, j'ai trop à faire!



5 Devenir et rester un adulte actif

- 7 Examinez les possibilités au travail
- 9 Recherchez des solutions pour être actif à la maison
- 10 Utilisez l'attente de façon constructive
- 11 Proposez des activités physiques familiales
- 13 Partez en expédition à deux pas de la maison



17 Le mot de la fin

Dépôt légal, décembre 1997
Bibliothèque nationale du Québec, 1997
ISBN: 2-550-32378-5



DEVENIR ET RESTER
UN ADULTE

actif

TRUCS ET ASTUCES

Rédaction : Brigitte Séguin et Françoise Duranleau



nager

Skier

marcher

PAS LE TEMPS D'ÊTRE ACTIF, J'AI TROP À FAIRE!

Comme plusieurs adultes de votre génération, vous manquez de temps. Ce motif est le premier mentionné par la population québécoise lors de sondages effectués pour comprendre la tendance à l'inactivité physique. Il demeure indéniable que concilier obligations professionnelles et responsabilités familiales, c'est tout un sport! **Courir** contre la montre pour faire un premier arrêt à l'école ou à la garderie, puis être à l'heure au travail. **Pédaler** pour que chaque membre de la famille participe à ses activités. Sans oublier ces fameuses tâches ménagères qui représentent une véritable **course à obstacles**. Dommage que ça ne mette pas en forme!

Rien de bien surprenant au fait que les parents de 25 à 44 ans soient moins actifs que les adultes du même âge, sans enfant. Ce n'est toutefois pas une question d'intérêt puisque 88 % de ces parents se disent assez ou très intéressés à pratiquer des activités physiques familiales. Devenir et rester un adulte actif présente assurément une part de défi. Comment le relever avec succès?

Kino-Québec vous suggère quelques idées pour réaménager votre horaire de façon à être actif sur une base plus régulière. Avec une certaine dose d'imagination, le désir de bouger davantage et un peu de bonne volonté, vos priorités s'organiseront différemment.





DEVENIR ET RESTER
UN ADULTE

actif

Avant de poursuivre, répondez objectivement aux quatre questions suivantes. Vous obtiendrez une mesure de votre intérêt à intégrer sérieusement l'activité physique à votre horaire.

Q:

- Suis-je préoccupé par mon état de santé et ma forme physique ?
- Si j'en avais la possibilité, serais-je plus actif physiquement ?
- Ai-je une bonne idée des activités qu'il me plairait de pratiquer ?
- Puis-je réaliser ces activités à proximité du travail, de la maison ?

Vous avez répondu oui à toutes ces questions. C'est confirmé, vous comptez parmi les adultes qui aimeraient être actifs plus régulièrement. Mais voilà! Votre agenda ne le prend pas et les journées de 30 heures n'existent pas! La cause n'est cependant pas désespérée. En cherchant un peu, il est peut-être possible de réaménager votre temps disponible, que ce soit au travail ou à la maison.

ÊTRE ACTIF, C'EST...

Être actif comporte bien des avantages: se sentir bien dans sa peau et dans sa tête; avoir du *pep* et de l'énergie pour répondre à toutes les demandes du quotidien; offrir aux autres une présence pleine et entière; se prémunir contre les effets de l'âge ou du stress, se protéger de certaines maladies, etc. Ce n'est pas un remède miracle, mais certainement la façon la plus accessible, économique et agréable de se tenir loin du médecin!



MARCHER

JARDINER

PATINER



« SAISISSEZ TOUTES
LES OCCASIONS POUR ÊTRE ACTIF »

EXAMINEZ LES POSSIBILITÉS AU TRAVAIL :

Le travail occupe une grande place dans la vie adulte. En analysant vos habitudes liées au travail de même que l'environnement autour du bureau, vous trouverez peut-être des **idées pour « réorganiser » votre horaire** et y inclure un peu d'activité physique.

Votre lieu de travail se trouve à proximité de la maison?

Pourquoi ne pas vous y rendre à pied ou à vélo? Impossible! Descendez alors de l'autobus quelques arrêts plus tôt et terminez le trajet en marchant à l'aller et au retour.

Votre heure de repas vous laisse suffisamment de temps pour sortir prendre l'air ou pour fréquenter un centre sportif tout près?

Invitez un collègue à faire une marche quotidienne à l'heure du dîner ou à jouer une partie de badminton hebdomadaire. Le fait d'avoir un « copain d'entraînement » améliore l'assiduité à un programme d'activité physique.

Vous habitez une grande ville?

Profitez de l'heure de pointe pour aller vous entraîner. Le retour à la maison sera bien plus détendu.

Saisissez toutes les occasions pour augmenter votre volume d'activités. Boycottez les ascenseurs, déplacez-vous avec énergie, garez votre voiture à quinze minutes de votre lieu de rendez-vous. Toutes les idées sont bonnes lorsqu'il s'agit d'améliorer votre santé.





RECHERCHEZ DES SOLUTIONS POUR ÊTRE ACTIF À LA MAISON:

c'est à la maison que l'on dispose de plus de temps pour ses loisirs. Profitez-en pour **devenir et rester un adulte actif.**

Chaque saison, dressez une liste des activités que vous aimez et faites votre choix parmi celles qui vous sont les plus accessibles. Éliminez tout ce qui ne présente aucun plaisir à vos yeux.

Certaines personnes ayant un horaire chargé se lèvent plus tôt pour effectuer leur séance d'exercice. Bien sûr, ça ne convient pas à tout le monde de jogger dès six heures. Réservez-vous tout de même dix minutes pour effectuer, tous les matins, votre routine d'exercices de musculation et d'étirement.

Convenez avec votre conjoint qu'un soir par semaine vous est réservé pour aller faire du sport avec vos amis. Il pourra faire de même à son tour un autre soir.

D'autres pères et mères éprouvent probablement le même problème de temps. Faites appel à des amis ou à de bons voisins et échangez des tours de garde entre familles pour récupérer du temps pour vous.

Téléphonez à votre gardienne et offrez-vous, en couple, une période sacrée d'activité physique.

Si vous êtes un adepte de la télévision, faites de « l'écoute active » en exécutant vos exercices pendant l'une des émissions que vous suivez religieusement. Ce sera l'occasion de dépoussiérer votre vieille bicyclette sur place qui dort dans le sous-sol.

Faites vos corvées au son d'une musique entraînante. Spontanément, vous prendrez un tempo plus énergique et terminerez... plus vite!

Favorisez l'équité familiale en partageant différemment les tâches domestiques. Les fardeaux de la cuisine, de l'entretien et du ménage seront assumés par plusieurs et chaque membre de la famille aura ainsi accès à ses périodes d'activités physiques.

UTILISEZ L'ATTENTE DE FAÇON CONSTRUCTIVE :

vos enfants participent à une foule d'activités ? Bravo pour eux ! Qu'en est-il de vous qui attendez patiemment vos chérubins pendant le cours de natation, la pratique de musique, l'entraînement de gymnastique ou la partie de soccer ? Avez-vous déjà songé à **utiliser ce temps d'attente** pour être vous-même actif ?

Optez pour des activités qui présentent un minimum de contraintes : faites le tour du quartier à pied ou à vélo, allez nager quelques longueurs de piscine, chaussez vos patins et déliez-vous les jambes.

Demandez à votre municipalité de favoriser l'accès à un plateau d'activité adjacent à celui des enfants, pour vous et tous les autres parents dans la même situation d'attente passive.



OPTEZ POUR DES ACTIVITÉS QUI PRÉSENTENT UN MINIMUM DE CONTRAINTES

SAUTER

PLONGER

SKIER

GRIMPER

LANCER

DRIBBLER

PROPOSEZ DES ACTIVITÉS PHYSIQUES FAMILIALES :

pourquoi ne pas profiter du **temps passé en famille** pour bouger. Les possibilités sont illimitées.

N'essayez pas de rallier les intérêts de tous et chacun si les écarts d'âge de vos enfants sont importants. Choisissez plutôt une aire de jeu multifonctionnelle. Au parc, par exemple, module de jeu, balançoires et carré de sable se retrouvent habituellement à proximité des terrains de tennis et de balle. De quoi activer tout le monde !

Allez marcher, glisser, pédaler après le souper. C'est vivifiant, ça change la routine et ça resserre les liens familiaux.

Participez à une partie de basket-ball organisée par vos enfants avec leurs amis du quartier.

Aménagez une patinoire ou une glissade dans votre cour arrière et participez aux jeux des enfants.

Au retour de l'école ou après le boulot, proposez une partie de ballon-chasseur, des jeux dans la neige ou un échange de *frisbee* endiablé.

Transformez une corvée en un projet rassembleur. L'entrée à pelleter ? Des feuilles à ramasser ? Un jardin à désherber ? Saisissez toutes les occasions pour bouger !

Informez-vous des activités physiques familiales offertes par votre municipalité. De plus en plus d'organisations sportives invitent les parents à participer aux activités des enfants, dans le cadre de journées spéciales et même lors des cours ou des entraînements réguliers.



VOUS ET VOTRE CONJOINT aimez

bouger plus intensivement et les activités physiques en famille ne vous le permettent pas vraiment parce que les enfants sont encore jeunes ? Lors de votre prochaine activité familiale, devenez tour à tour le parent responsable. Pour une période prédéterminée, l'un poursuivra les jeux avec les enfants tandis que l'autre ira pédaler, nager, skier ou courir, selon les occasions, à l'intensité qui lui convient. À son retour, ou à la prochaine sortie, les rôles s'inverseront à la plus grande satisfaction des deux parents.



PARTEZ EN EXPÉDITION À DEUX PAS DE LA MAISON :

profitez des fins de semaine, des congés scolaires et des vacances estivales pour faire des «expéditions» plus élaborées et des activités plus «exotiques».

Rendez-vous chez grand-mère à vélo, allez au club vidéo à pied, roulez sur la piste cyclable en patins à roues alignées, jusqu'au restaurant préféré des enfants. Choisissez un ou des endroits à proximité de la résidence, surtout pour les premières expériences. Plus le lieu est accessible, plus l'organisation et le déplacement sont faciles. Les activités les moins compliquées obtiennent la meilleure cote.

Que vous habitiez la campagne ou la ville, votre environnement regorge d'espaces et d'endroits où aller pour vos escapades familiales. Pensez à tout ce qui vous entoure : plans d'eau, espaces verts, sentiers, pistes cyclables, sites aménagés, autant de lieux à explorer. Mais n'oubliez pas d'apporter de quoi calmer les fringales et étancher la soif de vos tout-petits si vous ne voulez pas voir votre sortie se transformer en cauchemar.

Initiez vos enfants au plein air en organisant une promenade en canot, une randonnée en forêt, un après-midi d'escalade, une sortie en raquettes.

Les festivals et les fêtes populaires constituent de belles occasions d'animer votre monde. Rendez-vous en «gang» à la fête des Neiges de Saint-Flocon ou au festival de la Bécane de Saint-Tricycle!



Enfants: mode d'emploi

Les meilleures intentions du monde risquent de tomber à plat si les activités physiques familiales que vous choisissez ne correspondent pas aux intérêts et aux capacités de vos enfants.

Voici quelques indications qui pourront vous guider.

GROUPE D'ÂGE	CARACTÉRISTIQUES DES ENFANTS	REMARQUES ADRESSÉES AUX ADULTES
0 à 2 ans	Ils participent de façon plus limitée aux activités physiques, mais adorent découvrir le vaste monde en poussette ou en sac à dos.	Vous serez pleinement actifs en assurant le transport de vos enfants... En hiver, cependant, préservez-les des engelures.
2 à 5 ans	Ils adorent imiter, sauter, marcher, escalader. Organisez un parcours à obstacles ou des jeux d'adresse et de manipulation pour développer leurs habiletés de base.	Les activités physiques seront moins intenses pour les adultes ayant des enfants de ce groupe d'âge. N'oubliez pas de pratiquer vos propres activités physiques pour maintenir votre forme physique.
5 à 8 ans	Leur imagination étant très fertile, laissez-vous guider par les jeux qu'ils inventent. Ils aiment se suspendre, grimper, courir, lancer, attraper et sont plus énergiques dans leurs activités. On peut commencer à introduire dans leurs jeux des formes rudimentaires de sports avec ballons.	C'est le bel âge pour amorcer l'initiation aux activités de plein air (randonnée pédestre, vélo, ski, etc.). Ponctuez toutefois vos sorties de jeux, de découvertes, de moments d'interprétation de la nature pour éviter la monotonie.

9 à 11 ans

Ils aiment prendre part à des jeux vigoureux, parfois rudes. C'est normal! Ne regardez pas à la dépense... énergétique.

Leur préférence ira aux activités physiques en petits groupes, avec des partenaires du même sexe.

Lorsque vous jouez avec vos enfants, favorisez leur réussite. Ils développeront ainsi une meilleure confiance en eux. Vous retirerez plus de bienfaits de vos périodes d'activités physiques familiales car elles seront plus intenses (c'est peut-être vous qui aurez parfois du mal à suivre vos enfants...). Multipliez les occasions de bouger avec eux, l'adolescence approche et les sorties avec les amis prendront bientôt le pas sur celles avec papa et maman.

12 et 13 ans

Ils vivent une période intense de croissance. Favorisez les jeux améliorant le contrôle, la dextérité et la coordination tels le tennis de table, le badminton et les sports qui incluent des projections de balle ou de ballon. Les activités individuelles ont également la cote: natation, patin, rouli-roulant, etc.

C'est l'âge critique où une grande proportion des enfants abandonnent malheureusement la pratique de l'activité physique. Indirectement, vous pouvez influencer vos enfants. Encouragez-les à poursuivre en leur offrant un milieu familial actif. S'ils délaissent les activités qu'ils pratiquaient, aidez-les à identifier pourquoi et à trouver d'autres formes d'activités physiques susceptibles de leur plaire.

14 et 15 ans

Pour ne pas perdre vos adolescents dans la brume, il faut les faire participer au choix et à la préparation des activités. Ils sont à la recherche d'aventures, de défis stimulants et de modèles. Pourquoi pas vous?

Partez ensemble à l'aventure pour une fin de semaine à vélo, une sortie de ski de fond, une expédition de canot. Relevez ensemble des défis, vos liens n'en seront que plus forts. Et, à l'occasion, invitez ses amis à se joindre à vos activités physiques familiales. L'intérêt de votre adolescent sera instantanément à la hausse.



LE MOT DE LA FIN

Si les gens heureux n'ont pas d'histoire, les gens actifs, eux, n'ont pas de secret ! Tous les jours, sur les lieux du travail, à la maison, seul, en couple ou en famille, ils se réservent du temps pour faire des activités physiques agréables dans lesquelles ils puisent énergie, motivation et satisfaction personnelle.

Pas besoin de pratiquer une activité physique très intense pour que ça en vaille la peine. Mère Facilité vous appelle à l'intérieur de l'ascenseur : *résistez!* Vous devez vous rendre au dépanneur situé au bout de la rue : *délaissez la voiture au profit de votre vélo.* Chaque soir vous digérez bien assis dans votre fauteuil favori : *chaussez vos espadrilles, la marche favorise une bien meilleure digestion.* Accumulez ainsi chaque jour de précieuses minutes d'activité. Des autorités médicales reconnues recommandent de cumuler un total journalier de trente minutes d'activité physique modérée pour assurer le maintien optimal de sa santé. Un quinze minutes de vélo par-ci, un vingt minutes de marche par-là, une sortie

au parc avec les enfants, une partie de basket-ball improvisée avec fiston et ses amis, une joute hebdomadaire de badminton avec des collègues, une demi-heure de patinage avec votre conjoint, autant de périodes qui s'additionnent les unes aux autres pour faire de vous un « adulte actif ». En adoptant un mode de vie actif, vous allez ressentir les nombreux bienfaits physiques et psychologiques qui y sont associés et vous prémunir contre plusieurs problèmes de santé.

Offrez ainsi un modèle positif à vos enfants. Les enfants qui vivent dans des familles actives ont davantage de chances de demeurer actifs tout au long de leur vie. C'est sans doute l'un des plus beaux cadeaux que l'on puisse faire à son enfant que d'être son partenaire de jeu. Imaginez la fierté et la motivation créées par votre seule présence... Les amis n'ont pas fini d'en entendre parler !



PARCE QUE LE TEMPS CHANGE, REGARDEZ MÉTÉOMÉDIA...

Avec une équipe de météorologues exclusifs dotés de la plus récente technologie. MétéoMédia vous informe du temps qu'il fait et du temps qu'il fera, et bien plus encore... De quoi vous faire profiter au maximum de vos activités de plein air.

Kino-Québec est un programme du ministère des Affaires municipales, du ministère de la Santé et des Services sociaux et des Régies régionales de la Santé et des Services sociaux