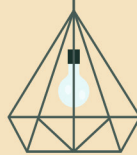




Restez actif @ la maison



Ce guide fournit des idées et astuces aux ados qui aimeraient rester actifs durant la pandémie de COVID-19.

→ Les bienfaits de l'activité physique

L'activité physique a de nombreux bienfaits sur le corps et l'esprit. Il faut rester actif toute l'année, même lorsqu'on passe plus de temps à la maison !

L'activité physique **peut améliorer** :

- la qualité de vie
- la santé des poumons et du cœur
- la santé des os et l'endurance musculaire
- le sommeil

L'activité physique **peut aussi réduire** :

- l'anxiété
- le risque de dépression

Par où commencer



Donne-toi des petits objectifs chaque semaine.

Demande à ta famille de participer avec toi.

Utilise une montre ou une application pour voir ton progrès au quotidien.

Tu peux comparer le nombre de pas que tu fais avec un autre membre de ta famille !

Si tu as besoin d'aide, demande à un membre de ta famille ou à un ami de te guider.

Comment rester actif ?

Tu ne sais pas quoi faire depuis que tes activités ont été annulées ?
Tu ne sais pas par où commencer ?

Voici quelques idées. Essaie-en quelques-unes pour trouver ce qui t'intéresse !



Essaie un cours d'activité physique en ligne, une application ou un jeu

RECOMMANDATIONS DE CHAÎNES YOUTUBE

ENTRAÎNEMENTS / DANSE

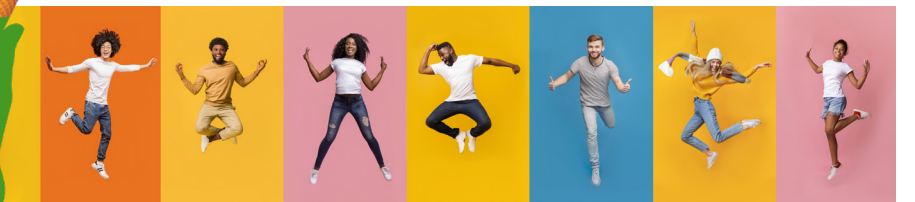
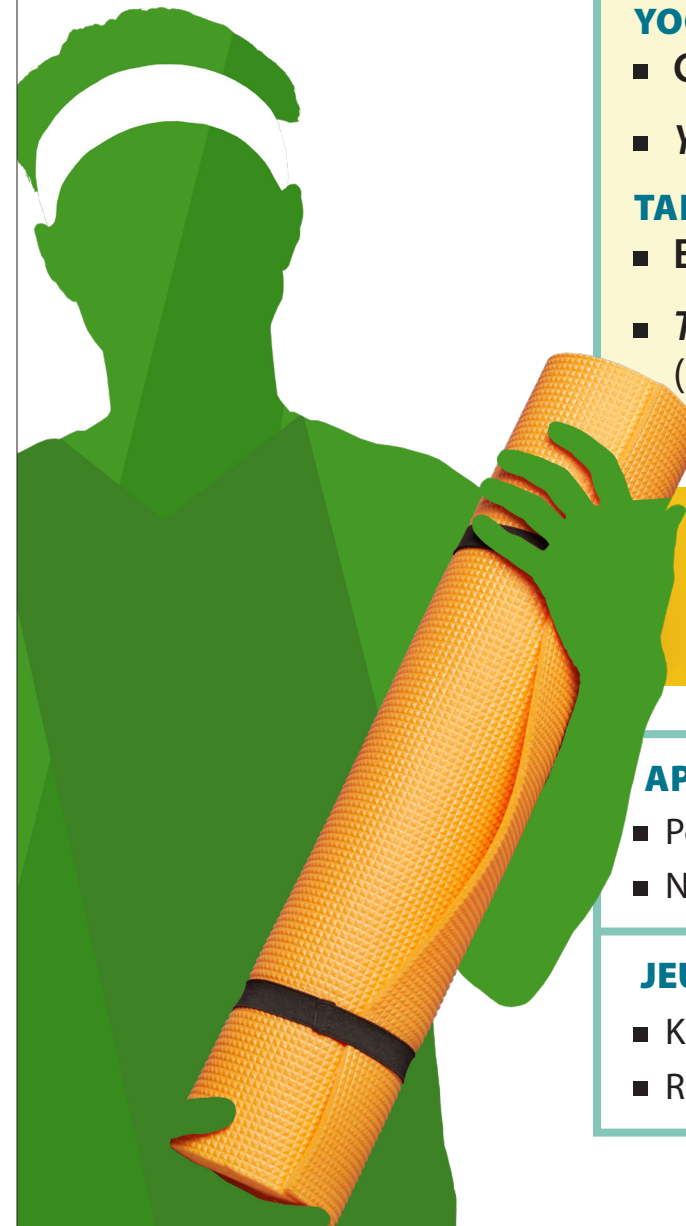
- Grand Défi Pierre Lavoie
- ParticipACTION (voir aussi participaction.com)
- *PopSugar Fitness* (en anglais)

YOGA

- Centre Yoga Santé Laval
- *Yoga with Adriene* (en anglais)

TAI CHI

- Elancia France
- *TaiChiHealthProducts with Don Fiore* (en anglais)



APPLICATIONS MOBILES

- Pokémon Go
- Nike Training Club
- Couch to 5k (\$)
- Down Dog (\$)

JEUX VIDÉOS ACTIFS

- Kinect Adventures
- RingFit Adventure
- Wii Sports
- Just Dance

Profite de l'air frais



PRINTEMPS

- Fais du vélo.
- Va au parc de planche à roulettes.
- Lance un frisbee.
- Commence un jardin.
- Visite une ferme.
- Va cueillir des fraises.
- Joue dans la pluie.



HIVER

- Va patiner dehors.
- Fais un bonhomme de neige.
- Fais de la glissade.
- Essaie de la raquette.
- Fais du ski.
- Construis un fort.

Veuillez considérer la supervision d'un adulte au besoin et portez toujours un casque pour les activités telles que le vélo, la glissade, le patinage, le ski et le kayak. Utilisez d'autres équipements de protection tels que des protège-poignets ou des genouillères si nécessaire.



AUTOMNE

- Va cueillir des pommes ou des citrouilles.
- Fais une randonnée avec ta famille.
- Trouve un sentier pour observer le changement de couleur du feuillage.
- Ramasse les feuilles dans ta cour



ÉTÉ

- Essaie une nouvelle activité comme :
 - le disc golf
 - le vélo de montagne
 - un parcours dans les arbres
 - la tyrolienne
- Va te baigner.
- Fais du kayak.
- Lancer des ballons d'eau.

Saines habitudes de vie

➤ Garde un horaire

Planifie du temps pour tes devoirs, pour l'activité physique, pour te reposer, etc.

Ça t'aidera à rester plus organisé si tu passes plus de temps à la maison

MA JOURNÉE	
8h -9h	Réveil
9h -12h	École
12h-13h	Lunch
13h-15h	École
15h-16h	Activité physique
16h-17h	Temps libre
17h-18h	Souper
18h-19h	Devoirs
19h-21h	Temps libre
21h	Le coucher

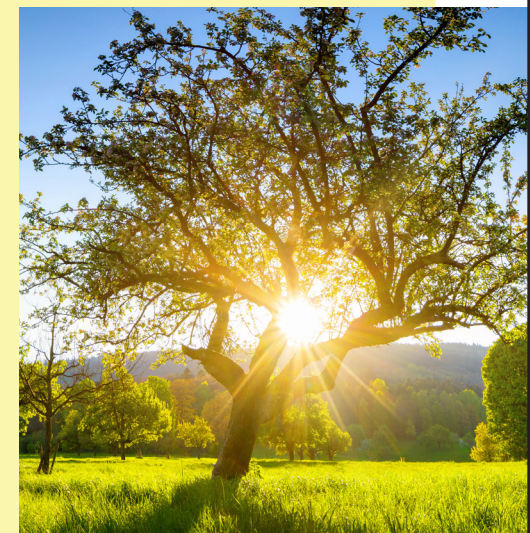


➤ Évite de rester assis trop longtemps

- Lève-toi et promène-toi entre tes cours en ligne.
 - Tu changerais de classe si tu étais à l'école, alors essaie de te déplacer entre tes cours à la maison.
- Essaie de faire 10 flexions de jambes ou sautilllements sur place à chaque heure.

➤ Va dehors au moins une fois par jour

- C'est important de sortir dehors, surtout les jours que tes cours sont tous en ligne!
- Prends des pauses courtes pour te changer les idées. Il y aura toujours des devoirs faire – n'utilise pas cela comme excuse!
- Va dehors le midi!

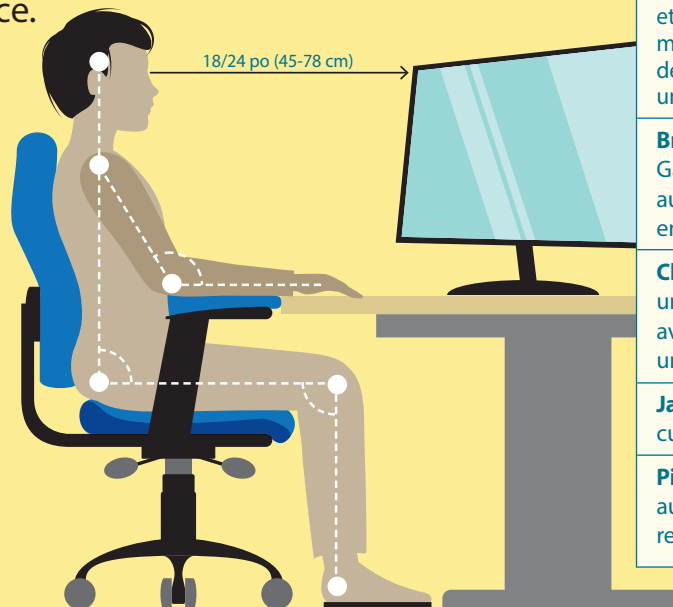


Crée toi un bon espace de travail

- Essaie de faire tes devoirs sur un gros ballon d'exercice.
- Pas de devoirs dans ton lit.



Prendre des pauses aux 25 minutes



Écran : Ajuste la distance et la hauteur de ton écran : mets ton écran à la hauteur de tes yeux et penche-le un peu vers l'arrière.

Bras : Relâche tes épaules. Garde tes bras parallèles au sol. Garde tes poignets en position neutre.

Chaise : Essaie d'avoir une chaise qui s'ajuste avec des appuis-bras et un soutien au dos.

Jambes : Garde tes cuisses parallèles au sol.

Pieds : Mets tes pieds au sol. Utilise un repose-pieds au besoin.

Mange des repas sains et équilibrés

Utilise le *Guide alimentaire canadien* afin de t'assurer que tu manges bien.

guide-alimentaire.canada.ca/fr



Dors bien

Évite les écrans et la caféine avant de te coucher.



Organise des activités en famille

- Va au ciné-parc.
- Trouve un nouveau parc dans ton quartier.
- Organise une soirée familiale de jeux de société :
 - Tout le monde peut apporter un prix lors d'une soirée Bingo.
 - Alterne qui choisit le jeu de la semaine.
- Fais et décore des biscuits ensemble.
- Organise une chasse au trésor.
- Dors sous les étoiles ou planifie une soirée de camping dans ta cour.



Trouve des activités dans ta communauté

Certaines villes organisent des activités en plein air (zumba, cours d'activité physique, danse en ligne, etc.). Choisis ce qui t'intéresse !

N'oublie pas de prendre du temps pour toi

Tu peux aussi rejoindre tes amis de façon virtuelle et vous occuper en même temps.

Voici quelques idées d'activités :

- les casses-têtes ou le lego
- la peinture ou le bricolage
- le créacollage
- danse dans ta chambre
- la méditation
- les exercices de respiration
- essaie une nouvelle recette
- la lecture



Références

Ergonomics Health Association. (2019).
How To Create The Ideal Ergonomic Workstation Setup.

www.ergonomicshealth.com

Garone, Sarah. (2020).
Family Summer Activity Alternatives During Covid-19.

www.verywellfamily.com

Gouvernement du Canada. (2020).
Guide alimentaire canadien.

www.guide-alimentaire.canada.ca

U.S. Department of Health and Human Services. (2018).
Physical Activity Guidelines for Americans 2nd Edition.

www.health.gov

Hôpital de Montréal
pour enfants
Centre universitaire
de santé McGill



Montreal Children's
Hospital
McGill University
Health Centre

© Centre universitaire de santé McGill, 4 février 2021.

Ce document a été développé par Anne-Marie Hurtubise lors de son stage avec le département de physiothérapie de l'Hôpital de Montréal pour enfants.

Les renseignements fournis dans ce document sont à titre informatif seulement et ne doivent remplacer ni les conseils ou indications de professionnels de la santé, ni les soins médicaux.