

On bouge en famille

Concilier travail, famille et activité physique : tout un sport ? Pas nécessairement ! L'activité physique en famille renforce le corps, l'esprit, et surtout la relation parent-enfant.

Par Marie Charbonniaud

Un loisir familial unique

Quand Bérengère Dumay s'est inscrite avec sa petite Louane, dix mois, aux activités d'«aquapoussette» et «En forme avec bébé», offerts par l'organisme Sports Montréal, elle était loin d'imaginer tous les bienfaits que ces quelques heures hebdomadaires lui apporteraient. «Non seulement j'ai retrouvé mon tonus musculaire, mais cela a aussi donné un rythme à la semaine, de la variété à nos journées, et m'a permis de rencontrer d'autres mamans. Cela fait un bien fou!», affirme la jeune maman de 30 ans. Le papa, de son côté, emmène Louane à son cours de «bébé nageur», le samedi matin. Un bonheur réservé exclusivement à eux deux, qu'il attend avec impatience toute la semaine. «Ce sont 45 minutes de grande complicité et même de grande confiance, puisqu'elle accepte maintenant de plonger la tête sous l'eau!», raconte-t-il en riant.

L'activité physique, pratiquée en famille, a beaucoup d'avantages. Richard Chevalier, professeur d'éducation physique et auteur d'*À vos marques, prêts, santé!*, ne cesse de le rappeler aux jeunes parents. «C'est une occasion unique de communiquer et de jouer avec eux dans une atmosphère détendue. Surtout, **vous devenez un « parent modèle », qui aura une influence déterminante sur le fait que vos enfants adoptent ou non de saines habitudes de vie.** Les recherches ont largement démontré que les habitudes de vie saines acquises dans le milieu familial ont de fortes chances de durer toute la vie», explique-t-il.

Il semble que peu de parents en soient vraiment conscients, si l'on en croit les statistiques. Selon le *Bulletin canadien de l'activité physique chez les jeunes*, publié en 2006, **seulement 36 % des parents pratiquent régulièrement une activité physique avec leurs enfants** et 32 % ne s'adonnent que «très rarement» ou «jamais» à des jeux actifs ou à des sports avec leurs enfants. C'est dommage, surtout quand on sait qu'un enfant canadien sur quatre est en excès de poids, et que «moins d'un sur deux affiche le niveau recommandé de dépense énergétique quotidienne nécessaire pour assurer sa croissance et son développement», rappelle l'étude.

ENCADRÉ

J'veux plus y aller !

Votre enfant manque de motivation et veut lâcher son activité sportive? Chercher d'abord à savoir pourquoi. Si c'est parce qu'il a d'autres intérêts, il est sans doute préférable de respecter

son désir. Insister cependant pour qu'il termine la saison en cours, en lui rappelant qu'il s'est engagé et que d'autres personnes comptent sur sa présence. À la fin de la saison, il aura au moins le sentiment d'avoir respecté son engagement jusqu'à la fin. Par contre, s'il veut abandonner parce qu'il s'ennuie à mourir, qu'il ne joue pas assez souvent ou que l'entraîneur ne parle que de victoires, pourquoi ne pas en parler avec l'entraîneur ? Cette démarche pourrait régler le problème et redonner le goût de jouer à votre enfant. Dernière suggestion : **assister, au moins de temps en temps, aux pratiques sportives de votre enfant**. Si vous disparaissiez toujours pendant la pratique, cela peut être perçu par votre enfant comme un manque d'intérêt de votre part. Il pourrait alors commencer à se dire : «Pourquoi me forcer ? Mes parents ne savent même pas ce que je fais ici depuis deux ans.»

Du côté de Louanne, dix mois, les effets de l'activité physique n'ont pas été longs à se faire sentir. «Après la journée d'aquapoussette, où elle a gigoté dans tous les sens, fait la grenouille, battu des jambes et sauté dans l'eau avec maman, elle a fait sa première nuit complète de 12 heures !», raconte sa maman, Bérengère Dumay, ravie des exploits de son bébé.

Plus l'enfant grandit, plus les effets de l'activité physique sont bénéfiques pour son développement. «Le sport améliore la coordination entre la main et l'oeil, l'équilibre, l'endurance cardiovasculaire, la latéralité (préférence de la droite ou de la gauche), la concentration et l'agilité. Il constitue un tonique pour son corps en pleine croissance et prévient le développement de l'obésité infantile», rappelle Richard Chevalier. Plus encore, le sport améliore l'estime de soi, la performance scolaire, la sociabilité et même le sommeil.

Par contre, prudence : **si l'on peut pratiquer du sport à tout âge, on ne peut pas pratiquer tous les sports à tout âge**. Un enfant peut apprendre à nager à deux ans, mais pas faire du karaté ou jouer au tennis. D'autres sports, comme le football (américain) ou l'haltérophilie (on s'en doute !) sont même interdits avant la puberté. Si vous pratiquez une activité libre avec votre enfant, il faudra alors adapter votre rythme à ses capacités. «On a tendance à l'oublier, mais l'enfant n'est pas un adulte miniature ! Le développement de ses muscles, de ses os, de sa façon de contrôler ses gains et ses pertes de chaleur, ainsi que celui de son système cardiovasculaire, ne sont pas achevés. Il se fatigue et se déshydrate plus rapidement, et ne peut donc pas fournir d'efforts intenses de longue durée », explique Richard Chevalier. Si vous planifiez une randonnée de huit kilomètres en raquettes, contentez-vous, la première fois, d'un ou deux kilomètres. Vous pourrez ainsi **vérifier la capacité physique de votre enfant et ajuster en conséquence la durée et l'intensité des efforts physiques**, lors de la prochaine sortie.

On s'y met !

Si l'on en croit une enquête menée récemment par les chercheurs de l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, il reste aux parents à peine deux heures de « temps libre » par jour durant la semaine et moins de six heures la fin de semaine. Pas étonnant, qu'ils se disent débordés et incapables de caser leurs activités sportives! Mais la solution réside dans la motivation et l'organisation.

Première étape : se concerter

Quel que soit l'âge de votre enfant, il existe toujours un moyen de s'activer et d'ajuster nos désirs à ceux de notre famille. L'éducatrice Diane Daigneault, qui a fondé un organisme en périnatalité à Saint-Jean-sur-Richelieu, en sait quelque chose. «Cela fait 22 ans que je donne des cours d'aquaforme à des groupes de tous âges. Or, je n'ai jamais vu autant de parents à mes cours de yoga ou d'aquaforme, d'aquapoussette ou de cardio-poussette !», affirme cette grande sportive, maman de cinq enfants et auteure de *Bouger avec bébé*. Voilà donc un signe que les nouveaux parents sont bel et bien prêts à s'y mettre.

«Je remarque que plus le bébé est petit, plus les parents peuvent continuer à faire du sport à leur rythme. C'est-à-dire à courir, faire du vélo ou du ski de fond, en traînant bébé avec eux partout. Puis, à mesure que les enfants grandissent, il suffit de se concerter un peu!», suggère-t-elle. Voici comment :

- Rassembler la famille, un soir ou une fin de semaine, et dresser une liste d'activités appréciées de tous, à répartir sur les fins de semaines. Par exemple : la balle molle, la bicyclette, le tennis, le basket-ball, les glissades...
- Ensuite, réfléchir aux activités individuelles que chacun aime. Certains préfèrent les sports d'équipe comme le baseball, le hockey, le basket-ball ou le soccer, d'autres les sports individuels comme la natation, la danse, le judo... Si votre enfant n'a pas l'âge de choisir, laissez-vous guider par sa personnalité.
- Se fixer des objectifs. *Le Guide d'activité physique canadien* recommande aux adultes une heure d'activité par jour (regroupant à la fois endurance, assouplissement et force) et aux enfants, 90 minutes.

Deuxième étape : s'organiser

Stéphanie Fortin et son conjoint Steeve Montminy, parents du petit Fabrice (15 mois), ont plutôt opté pour des activités libres en famille, la fin de semaine. «L'hiver, on emmène Fabrice lors de nos sorties en raquettes, en patin, et même en ski de fond. Et l'été, nous attachons un petit chariot au vélo», raconte Stéphanie, qui part régulièrement s'évader dans les Laurentides.

Il y a toujours une façon de s'organiser. Voici quelques trucs :

- Diviser l'horaire des journées en moments d'activités et en moments libres. Ensuite, regarder où vous pouvez «caser» les activités individuelles et communes.
- Contacter différents centres sportifs de votre quartier et comparer les activités familiales et individuelles offertes. Ils se trouvent facilement grâce à la mairie d'arrondissement, ou encore auprès de l'organisme Québec en forme (voir encadré).

- Plutôt que d'attendre dans le couloir, pendant que fiston suit son cours de natation, en profiter pour suivre aussi un cours qui vous plaît ! De nombreux centres offrent des cours aux adultes et aux enfants aux mêmes heures.

ENCADRÉ

L'activité et l'inactivité en chiffres

- Au Canada, 78 % des parents de jeunes de 5 à 12 ans sont convaincus que leurs enfants font «bien assez d'exercice».

Mais :

- 26 % des enfants canadiens de 2 à 17 ans ont un excès de poids ou sont obèses.
 - En 2005, 36 % des parents canadiens pratiquaient régulièrement une activité physique avec leurs enfants, une baisse par rapport aux 43 % de 2000.
 - En moyenne, l'enfant québécois ne fait que 10 765 pas par jour, alors que pour maintenir une bonne condition cardiovasculaire, il aurait besoin d'en faire 16 000.
 - Au Québec, seuls 15 % des enfants de 6 ans se rendent à l'école à bicyclette ou en marchant.
 - Un enfant sur quatre participe à une activité structurée au moins une fois par semaine.
 - Plus de la moitié passent entre deux et quatre heures par jour devant la télé ou l'ordinateur.
- Ainsi, moins de 20 % des jeunes se situent dans les normes recommandées, soit moins de deux heures par jour.
- La pratique de l'activité physique baisse avec l'âge, particulièrement chez les filles. À la fin du primaire, 57 % des jeunes sont actifs trois fois par semaine, alors qu'à la fin du cinquième secondaire, il en reste 38 %.

Source : Sondage Canada Activity and Health Survey, 2006

Troisième étape : semer le sport partout !

Pour aider les enfants à atteindre 90 minutes d'activité physique par jour, le *Guide familial d'activité physique pour les enfants du Canada* encourage à **augmenter un peu plus chaque jour le temps consacré à l'activité physique et à diminuer le temps consacré aux activités passives** (télévision, jeux vidéos, ordinateur). Le guide regorge d'idées simples : marcher jusqu'à l'école, marcher après le souper, danser, jouer à la cachette, sauter à la corde, déblayer la neige l'hiver ou construire un château fort...Mais on peut aussi intégrer le sport à toutes sortes d'occasions. En voici quelques-unes :

- Planifier des vacances sportives, ou permettant d'inclure un peu de sport. Par exemple, faire du vélo quand on est au camping, de la natation à la plage, de la randonnée ou du ski durant notre séjour en montagne, etc.
- Lors des fêtes, privilégier des cadeaux qui incitent à faire de l'exercice : bicyclette, patins à roues alignées ou patins à glace, cerf-volant, frisbee, cerceau, ballon, corde à danser, DVD de danse, ou même un kit de petit randonneur (sac à dos, bottes, gourde, boussole, jumelles) !

- Organiser les fêtes de famille et les anniversaires au parc du quartier, à la salle de quille, au parc aquatique ou aux glissades. Ça change et ça défoule les enfants à coup sûr !
- Le soir, faire un peu d'exercice avec son enfant (même pendant les pauses de son programme télé préféré). Deux remarquables petits livres «JEEP» (*Jeux et Exercices pour Enfants et Parents, de 0 à 2 ans et de 2 à 5 ans*) ont été mis au point par des conseillers sportifs de Kino-Québec. Ils réunissent des dizaines d'exercices drôles et très efficaces, à réaliser sur le tapis du salon avec son enfant. (Voir la section «Ressources».)

10 ACTIVITÉS GAGANTES

Richard Chevalier, professeur d'éducation physique, et Diane Daigneault, animatrice et maman de cinq enfants, nous dressent la liste des activités sportives les plus «gagnantes» : à la fois simples, accessibles à toute la famille et, surtout, efficaces !

L'ÉTÉ

LA MARCHÉ

Ce peut être une marche vivifiante dans le parc du quartier, par exemple les soirs d'été après le souper, ou une randonnée en pleine nature. Les enfants s'y habituent très vite, surtout lorsqu'on leur demande de choisir la destination. Pour que la randonnée ne soit pas ponctuée de : «Quand est-ce qu'on arrive?», vous aurez avantage à l'agrémenter de jeux (chasse aux trésors naturels – feuilles, fleurs, pommes de pin, cailloux –, recherche des traces d'animaux, identification de chants d'oiseaux, etc.) «Aussi, avant trois ou quatre ans, notamment en pleine nature, prévoyez toujours un porte-bébé, au cas où votre tout-petit serait fatigué. Sinon, il risque d'en garder un très mauvais souvenir!», conseille Diane Daigneault.

LA PISCINE

La plupart des municipalités ont une piscine publique, ouverte en bain libre l'après-midi et en fin de semaine, accessible pour un coût modique ou même gratuitement. «L'avantage, c'est que l'on peut y emmener toute la famille. Chacun s'amuse à son niveau : bébé barbotte, le plus grand nage. C'est un excellent exercice pour tout le monde», poursuit l'animatrice.

LES JEUX DE BALLON

Les jeux de ballons sont infinis. Simples ou plus compliqués, faisant travailler les bras ou les jambes, ils s'imposent à nous dès que l'enfant est capable de le ramasser et de le relancer. «Ne serait-ce qu'en lui apprenant à frapper un ballon avec le pied et à le lancer, on le fait courir. C'est ce qui importe le plus !», rappelle Diane Daigneault.

LE VÉLO

Quoi de plus agréable qu'une sortie de famille en vélo, un soir d'été ou la fin de semaine ? Pour les petits d'un an et demi à quatre ans, vous pouvez opter pour la remorque. À partir de quatre ans, votre enfant peut « participer » à pédaler. Soit grâce à un «demi-vélo» (le vélo de l'enfant n'a pas de roue avant), soit grâce à une attache (la roue avant est soulevée du sol). L'avantage de cette deuxième solution est qu'il suffit de détacher le vélo pour faire pédaler votre enfant de façon autonome. Et pour profiter de beaux paysages, la Route Verte offre plus de 3600 kilomètres de voies cyclables qui sillonnent les plus belles régions du Québec.

LE PATIN À ROUES ALIGNÉES

Le patin à roues alignées est l'un des sports les plus drôles, également excellent pour le coeur, à pratiquer en famille. Que ce soit sur les pistes cyclables, dans les parcs ou dans les rues libérées des voitures lors des festivals, le patin constitue un moyen de transport bien sympathique et, surtout, tonique.

L'HIVER...

LES GLISSADES

Voilà une invitation que les enfants ne refusent jamais ! On peut même y traîner le plus petit, dans son traîneau. «C'est une belle occasion de prendre l'air et de faire de l'exercice cardiovasculaire, car il faut bien remonter la côte que l'on vient de descendre !», fait remarquer Richard Chevalier. La majorité des parcs publics disposent de jolies pentes à dévaler. Sinon, on peut expérimenter les glissoires géantes aménagées dans plusieurs centres de ski. C'est un peu plus cher, mais vous risquez de glisser autant que vos enfants !

LE PATIN À GLACE

Encore une activité que l'on peut faire en famille, à tout âge : le bébé glisse dans sa poussette, le cadet apprend à patiner en s'aidant d'une chaise ou de la poussette, et l'aîné mène le bal... Une suggestion : essayez l'une des plus longues patinoires extérieures au monde, le canal Rideau à Ottawa. Idéal pour les familles !

LE HOCKET OU LE BALLON-BALAI

Pas besoin d'un équipement complet pour profiter des plaisirs du hockey : juste une paire de patins, des cages improvisées, une rondelle de caoutchouc ou une vieille balle de tennis, et le tour est joué ! On peut en profiter aussi pour inviter les voisins, les équipes seront plus complètes et les parents moins essoufflés ! «Si vous n'avez pas accès à une patinoire, jouez en bottes, puis choisissez une surface (le stationnement ou la cour) pas trop raboteuse. Avec de vieux balais (dont vous aurez coupé l'extrémité à angle droit) et un gros ballon, on transforme le hockey en ballon-balai, un sport drôle et très facile à apprendre», suggère Richard Chevalier.

LES RANDONNÉES EN RAQUETTES

Maintenant que les raquettes, faites d'aluminium, sont légères et très maniables, cette activité devient agréable avec les enfants. Alors, si vous habitez à proximité d'un petit boisé ou d'un parc naturel, il sera facile d'emmener les enfants marcher dans la neige épaisse. « Vous ferez un exercice aérobique modéré et vos enfants s'amuseront à marcher, voire à courir dans la neige sans trop s'y enfoncer », précise Richard Chevalier. Une activité qui permet surtout d'apprécier l'hiver dans tout son calme.

LE SKI

Vous êtes amateur de ski de fond ? Tant que votre bébé a moins d'un an, cela ne pose aucun problème. Vous pouvez le mettre dans un traîneau (spécialement conçu pour le ski de fond) ou sur votre dos, à condition qu'il soit très bien protégé du froid. Cela sera une charge supplémentaire pour votre dos, mais bon pour votre cœur. Puis, à partir de trois ans, vous pouvez initier les tout-petits au ski alpin et même à la planche à neige. Ces activités sont un peu dispendieuses, mais le matériel se trouve souvent d'occasion.

ENCADRÉ

Québec en Forme

Financé par le gouvernement et par la Fondation Lucie et André Chagnon, cet organisme contribue à favoriser l'adoption, ainsi que le maintien d'une saine alimentation et d'un mode de vie actif chez les jeunes de 0 à 17 ans. Québec en forme soutient les projets dans les communautés locales (écoles, associations de quartier...).

www.quebecenforme.org

À RETENIR

- Les enfants devraient consacrer 90 minutes à l'activité physique (incluant les jeux actifs et la marche).
- Marche, raquette, ski, vélo, danse : toutes les occasions sont bonnes pour bouger dans le plaisir et en famille.
- L'activité physique est bénéfique pour la croissance et le développement de l'enfant.

RESSOURCES

LIVRES

Bouger avec Bébé, D. Daigneault, Les Éditions de l'Homme, 2005.

À vos marques, prêt, santé, R. Chevalier, Éditeur ERPI, 2006.

Le plaisir de bouger, N. Lambert, Les Éditions de l'Homme, 2006.

SITES

www.kino-quebec.qc.ca - Organisme Kino-Québec qui donne une foule d'informations sur l'activité sportive. (Bureau national : 418 646-6137)

www.quebecenforme.org - Organisme Québec en Forme

www.velo.qc.ca - Pour des informations sur « La Route Verte ».
Ligne sans frais : 1 800 567-8356

www.vasy.gouv.qc.ca - Site gouvernemental (très bien conçu) pour bouger davantage et manger mieux !

www.kino-quebec.qc.ca/toutpetits.asp - Pour commander les livres « JEEP 0-2 » et « JEEP 2-5 » (Jeux et Exercices pour Enfants et Parents) (2 \$ l'exemplaire).

www.phac-aspc.gc.ca - Site fédéral où consulter les guides d'activité physique adaptés à chacun.
Pour communiquer votre témoignage ou participer à un dossier futur, écrire au magazine à redaction@biengrandir.org .