



Conseils pour être actif

> **Conseils sur l'activité physique pour les jeunes (12-17 ans)**

Être actif – à la maison, à l'école, au jeu – à l'intérieur comme à l'extérieur – avec parents et amis.
Tu auras plus d'énergie, tu te sentiras fort et en santé et tu seras bien dans ta peau!

1

Chaque pas compte. Essaie de faire au moins **une heure** d'activité physique d'intensité modérée à élevée **tous les jours**. Choisis des activités d'intensité élevée au moins trois jours par semaine.

2

Augmente ta force en pratiquant des activités qui **développent les muscles et les os** au moins **trois jours** par semaine.

3

Combine des **activités aérobiques avec des activités de renforcement** pour améliorer ta santé et ton bien-être.

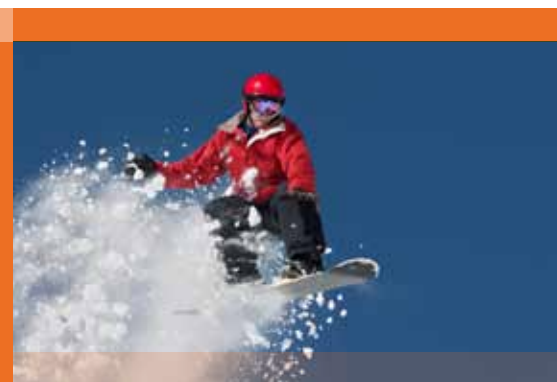
Conseils pratiques pour se mettre en train

C'est à toi de choisir les activités que tu feras :

- Opte pour la marche, la course ou le vélo au lieu de te faire reconduire en voiture.
- Fais de l'escalade en salle, joue au soccer, promène-toi à vélo.
- Fais une activité qui te plaît : course, saut, natation, planche à roulettes, planche à neige, patin ou toboggan.
- Fais une promenade avec ton chien.
- Essaie des cours de yoga, de hip-hop ou d'aérobic.
- Danse au rythme de ta musique préférée.
- Ratisse les feuilles mortes, déneige l'entrée ou porte les sacs d'épicerie.
- Joins-toi à une équipe sportive de ton école.
- Choisis des activités qui te plaisent ou fais preuve de créativité et essaies-en de nouvelles.
- Fixe des objectifs d'activité physique avec tes amis et ta famille.
- Réduisez le temps passé devant l'écran.



**Bougez après l'école,
c'est un pas dans la
bonne direction!**





Conseils pour être actif

> Conseils sur l'activité physique pour les jeunes (12-17 ans)

Bienfaits pour la santé

- > RENCONTRE DE NOUVEAUX AMIS
- > RENDEMENT SCOLAIRE SUPÉRIEUR
- > CONCENTRATION ACCRUE
- > MEILLEURE ESTIME DE SOI
- > RENFORCEMENT DES OS ET DES MUSCLES
- > AMÉLIORATION DE LA SANTÉ MENTALE
- > MEILLEURE CONDITION PHYSIQUE
- > AMÉLIORATION DE LA POSTURE ET DE L'ÉQUILIBRE
- > RÉDUCTION DU STRESS
- > CŒUR PLUS FORT
- > CROISSANCE SAIN ET DÉVELOPPEMENT SAIN

Faire davantage d'activité physique chaque jour, c'est bon pour la santé et c'est amusant.

Qu'est-ce qu'une activité d'intensité modérée?

L'activité aérobique d'intensité modérée essouffle et fait augmenter la fréquence cardiaque. Vous devriez être capable de parler, mais pas de chanter.

- > Parmi les activités d'intensité modérée, citons entre autres la marche rapide, le patin, le vélo et la planche à roulettes.

Qu'est-ce qu'une activité d'intensité élevée?

L'activité aérobique d'intensité élevée accélère tellement la respiration que vous ne pourrez prononcer que quelques mots avant de devoir reprendre votre souffle.

- > La course à pied, le basketball, le soccer et le ski de fond sont quelques exemples d'activités d'intensité élevée.

Qu'est-ce qu'une activité de renforcement?

Les activités de renforcement des muscles développent la musculature.

Lors d'activités de renforcement des os, les muscles poussent et tirent sur les os, ce qui contribue à rendre les os plus forts.

- > Faire des redressements brachiaux et des redressements assis, soulever des poids et des haltères, monter des marches et faire du vélo sont quelques exemples d'activités de renforcement des muscles.
- > La course, la marche, le yoga et le saut à la corde sont des exemples d'activités de renforcement des os.

www.santepublique.gc.ca/guideap

Combinez des activités aérobiques avec des activités de renforcement

Pour retirer tous les bienfaits de l'activité physique, vous devez pratiquer des activités aérobiques et des activités de renforcement. Les activités aérobiques entraînent une accélération de la respiration, une sensation de chaleur et une élévation de la fréquence cardiaque. Les activités de renforcement développent les muscles et les os.

Au retour de l'école, bougez!

Le retour de l'école est un moment idéal pour faire de l'activité physique. Inscris-toi à des programmes d'activité physique et, si possible, trouve-toi un mode de transport actif pour rentrer à la maison. Réserve-toi du temps pour faire de l'activité physique tous les jours.

Les Directives canadiennes en matière d'activité physique ont été conçues par la Société canadienne de physiologie de l'exercice et sont offertes en ligne à l'adresse www.csep.ca/directives.