

ACTIONS PRATIQUES

POUR LES PARENTS ET LES AIDANTS

1 PROMOUVOIR UNE ACTIVITÉ QUOTIDIENNE en encourageant vos enfants à consacrer 60 minutes chaque jour à une activité aérobique modérée à soutenue



2 PRATIQUER UNE ACTIVITÉ TOUTE L'ANNÉE, y compris pendant les vacances scolaires

3 FAIRE CONNAÎTRE PLUSIEURS SPORTS À VOS ENFANTS pour qu'ils puissent choisir celui qu'ils préfèrent



4 FOURNIR UN ÉQUIPEMENT ADÉQUAT pour chaque activité



5 MONTRER DE L'INTÉRÊT pour le parcours sportif de votre enfant, faire preuve d'enthousiasme pour participer à des événements sportifs, et transmettre une attitude positive à l'égard du sport



6 ENCOURAGER UNE BONNE ALIMENTATION et des habitudes alimentaires saines



7 CONNAÎTRE ET PARLER DES RISQUES DES ABUS DE SUBSTANCES ADDICTIVES et créer un environnement sûr pour garantir des discussions ouvertes

8 PRENDRE LE TEMPS POUR RÉCUPÉRER et veiller à ce que votre enfant adopte un rythme de sommeil sain.



9 LIMITER L'UTILISATION DES APPAREILS ÉLECTRONIQUES pour laisser assez de temps à l'activité physique



10 ENCOURAGER L'HYDRATATION avant, pendant et après toute activité physique



ACTIONS PRATIQUES

POUR LES ENSEIGNANTS, LES ENTRAÎNEURS ET LE STAFF TECHNIQUE



1

AIDER LES ENFANTS À CONCEVOIR LEUR PROPRE PROGRAMME D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET À SE FIXER DES OBJECTIFS, même pendant les vacances scolaires



2

FAIRE LA PROMOTION D'UNE ACTIVITÉ RÉGULIÈRE ET COHÉRENTE et mettre l'accent sur ses bienfaits



3

FAIRE UN RETOUR RÉGULIER aux parents et aux enfants pour les aider à assurer le suivi de leur développement, élément essentiel à toute progression



4

CRÉER UN ENVIRONNEMENT POSITIF, LUDIQUE ET INCLUSIF lors de l'activité physique pour favoriser l'enthousiasme des enfants

5

ENCOURAGER UNE BONNE ALIMENTATION et des habitudes alimentaires saines



6

CONNAÎTRE ET PARLER DES RISQUES DES ABUS DE SUBSTANCES ADDICTIVES et créer un environnement sûr pour garantir des discussions ouvertes



7

DONNER LA PRIORITÉ À LA RÉCUPÉRATION et prévoir un temps adéquat pour cette étape

8

LIMITER L'UTILISATION DES APPAREILS ÉLECTRONIQUES pour laisser assez de temps à l'activité physique



9

INTÉGRER DES PAUSES D'HYDRATATION dans le programme d'entraînement



ACTIONS PRATIQUES

POUR LES ENFANTS ET LES JEUNES

1

SE FIXER DES OBJECTIFS et créer un programme annuel d'activité physique avec l'aide de votre entraîneur, même pendant les vacances



2

DÉCOUVRIR D'AUTRES SPORTS et poursuivre avec ceux que vous préférez. Vous serez plus motivés à rester actifs si vous faites un sport que vous aimez.

3

RESTER ACTIF TOUT LE TEMPS en prenant les escaliers aussi souvent que possible, en allant à l'école, à l'entraînement ou en ville à pied ou à vélo



4

ÊTRE BIEN ÉQUIPÉ pour faire ses activités

5

TROUVER DE L'INSPIRATION en suivant vos athlètes préférés dont le parcours doit vous motiver



6

DONNER À VOTRE CORPS DES ALIMENTS SAINS pour vous aider dans votre activité physique



7

ÉVITER LES SUBSTANCES DANGEREUSES ET ADDICTIVES comme l'alcool et le tabac qui peuvent nuire à vos performances et augmenter le risque de blessure

8

DONNER LA PRIORITÉ À LA RÉCUPÉRATION, garder un bon rythme de sommeil, et suivre les conseils de votre entraîneur, de vos parents ou des aidants dans ce domaine



9

LIMITER L'UTILISATION DES APPAREILS ÉLECTRONIQUES avant et après l'activité physique, et éviter de les utiliser pendant votre activité

10

VEILLER À BOIRE SUFFISAMMENT D'EAU avant, pendant et après l'activité physique

