

10 stratégies pour faire bouger les enfants

1 Mettre des activités physiques à l'horaire tous les jours.

Nous ne devons pas attendre la bonne occasion pour bouger. Nous devons créer des occasions de bouger. Planifier un moment à l'horaire pour bouger est une excellente façon d'en prendre l'habitude.

Exemples : promener le chien avant de commencer la journée, prendre une marche sur l'heure du dîner, jouer dehors avec les enfants après la journée de travail/école, faire des compétitions en famille sur la Wii en fin de journée, etc.

2 Bouger en famille.

Avoir des rituels où l'on bouge en famille dans le plaisir éveille l'intérêt des enfants pour les activités physiques en plus de contribuer à nourrir les liens familiaux.

Exemples : skier, glisser au parc, construire un bonhomme de neige ou un fort, faire de longues balades à vélo ou en raquette, faire des promenades dans les bois ou sur le bord de l'eau, etc.

3 Miser sur le plaisir.

Avant l'âge de 10 ans, le jeune est en mode exploratoire. Il est tout à fait normal qu'il est envie d'essayer plusieurs disciplines et de changer d'activités entre les différentes sessions. Le but est de nourrir son envie de bouger et de dépenser son énergie et de l'aider à cibler les activités dans lesquelles il se sent bien.

4 Faire des "promenades à défis".

Durant une marche en famille, vous pouvez vous donner des défis : sauter 10x sur les canaux d'égout rencontrés, marcher en équilibre sur les trottoirs, sauter par dessus les craques dans l'asphalte, faire des courses jusqu'au panneau d'arrêt, marcher de reculons sur 30 pas lorsque vous apercevez une voiture bleue, etc.

5 Créer un terrain de jeux intérieurs.

Les enfants prendront plaisir à faire des activités "spéciales" qui bougent dans la maison durant les temps de pluie ou de grand froid. Par exemple : faire une marelle sur le plancher avec du ruban adhésif, disposer des coussins partout au salon et se déplacer uniquement en bondissant d'un à l'autre, accrocher des cordes à cuisiner dans les corridors et devoir y passer en se penchant vers l'arrière (limbo), faire des courses à obstacles chronométrées qui traversent toutes les pièces de la maison, etc.

6 Donner l'exemple.

Les enfants nous observent bien plus qu'on ne le pense. Les mots qu'on emploie pour parler de la santé, les attitudes qu'on adopte face à elle et les choix qu'on fait pour en prendre soin donne - ou non - de la crédibilité à notre discours lorsqu'on incite nos enfants à bouger tous les jours.

Exemple : Faire des pauses-mouvements entre deux période de travail, sortir marcher sur l'heure du dîner, courir jusqu'au parc avec le chien pour lui lancer la balle, suivre des vidéos d'entraînement en ligne, etc.

7 Mettre du matériel qui incite à bouger à la disposition des jeunes

Laisser à leur disposition différents objets qui incitent au mouvement permettra aux enfants de bouger plus souvent et de la façon dont ils ont besoin au moment où ils en ont besoin.

Exemples : balles et ballons, vélo, corde à sauter, cerceaux, cloche pied, craie pour dessiner une marelle, pelle et sceau pour construire un fort, râteau, pour faire des tas de feuilles et y sauter, tapis de yoga, bâton d'hockey, etc.

8 Dresser une liste d'activités qui bougent avec son enfant.

En famille, chacun peut se bâtir un outil visuel sur lequel il dresse une banque d'activités qui bougent. Ainsi, lorsqu'il cherche à dépenser un peu d'énergie et que son imagination lui fait défaut, il peut s'y référer.

9 Se donner des objectifs et des défis.

Il est de loin préférable de féliciter un jeune qui décide de bouger après avoir rechigner (ex. : "*Je te félicite de décider de sortir jouer dehors alors que tu n'avais pas envie de bouger. Tu as vraiment pris ton courage à deux mains.*") que de le réprimander sur son comportement (ex. : "*Arrête de rechigner. Je te demande juste d'aller jouer dehors. Je pourrais te demander de faire du ménage à la place si tu veux!*")

Récompenser les efforts.

10 Les systèmes de renforcement positif augmentent les chances d'apparition d'un comportement ou d'une attitude. Mettre en lumière les moments où le jeune choisit de bouger et récompenser ses efforts l'incite à bouger davantage en plus de contribuer à nourrir son estime personnelle.

Exemple : Remplir un pot avec des billes à chaque tranches d'activités physiques de 5-10 minutes. Lorsque le pot est plein, l'enfant choisit une récompense (ex. : collation spéciale, choisir le repas du soir, cinéma en famille, moment privilégié avec un de ses parents, etc.)