

# MÉMO À L'INTENTION DES PARENTS

## LE PLAISIR D'ÊTRE ACTIF.IVE!

Dans le cours d'éducation physique et à la santé, nous mettons le plaisir de l'avant pour **susciter l'intérêt des élèves à être actifs au quotidien.**

Par diverses activités, votre enfant est entre autres amené à :

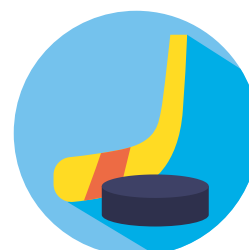
- réfléchir à ses préférences en matière d'activités physiques;
- prendre conscience des bienfaits que lui procure l'activité physique;
- réaliser tout ce que son corps lui permet d'accomplir au quotidien.

De plus, grâce aux nombreux apprentissages réalisés, il développe différentes habiletés qui lui permettent de **vivre des réussites**. C'est une bonne façon de l'encourager à poursuivre la pratique d'activités physiques en dehors du cours d'éducation physique!

### Pourquoi est-ce important que votre enfant bouge?

Bouger, vous le savez, est bon pour la santé de votre enfant. L'activité physique aide à adopter un mode de vie sain et actif et à prévenir d'éventuels problèmes de santé en plus de procurer plusieurs autres bienfaits.

Bouger pour le plaisir aide votre enfant à se **sentir bien dans sa tête et bien dans sa peau**. En étant attentif aux bienfaits qu'il ressent lorsqu'il bouge, votre enfant aura sans doute envie de s'activer plus souvent et de garder cette habitude plus tard. S'il est conscient et reconnaissant de tout ce que son corps lui permet de ressentir et d'accomplir, il sera plus enclin à **prendre soin de lui et à adopter de saines habitudes de vie!**



## Que pouvez-vous faire en tant que parent?

Vous êtes un modèle pour votre enfant. **Bougez avec lui en démontrant à quel point vous avez du plaisir.** Misez sur ce que vos corps sont capables d'exprimer et d'accomplir plutôt que sur leur apparence. Permettez à votre enfant de découvrir des activités qu'il aime. Encouragez-le lorsqu'il est actif pour l'aider à intégrer l'activité physique dans ses habitudes de vie!

### Pour en savoir plus...

- Visitez <https://equilibre.ca/grand-public/monequilibre/> afin d'y retrouver plusieurs billets de blogue et outils pour aider votre enfant à développer une relation saine avec son corps.
- Suivez la page Facebook [GroupeEquiLibre](#), pour avoir plus d'information sur les campagnes, ateliers et publications en lien avec l'image corporelle.
- Pour approfondir la thématique du développement d'une saine image corporelle avec votre enfant, procurez-vous le livre ***Olivier veut devenir une supermachine*** de Marie-Michèle Ricard, Éditions Midi trente.
- Consultez le grand dossier [Favoriser le jeu extérieur actif chez les enfants](#) élaboré par Vifa Magazine, pour en savoir plus sur les bénéfices liés au jeu actif chez les enfants.

### À la recherche d'idées pour bouger en famille?

- Section *Quoi faire* du réseau [Sépaq](#)
- Section *Plein air* du site [bonjour QUÉBEC](#)
- Section *Bouger* de [Vifa Magazine](#)
- [WixxTV](#) sur YouTube