

LE GUIDE

D'ACCESSIBILITÉ

**Aux directives en matière de mouvement
sur 24 heures pour les parents d'enfants
et de jeunes ayant une limitation**

ACTIVITÉ PHYSIQUE | COMPORTEMENT SÉDENTAIRE | SOMMEIL

Les Directives

Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes présentent les recommandations en termes d'activité physique, de comportements sédentaires et de sommeil dont les jeunes âgés de 5 à 17 ans ont besoin sur une période de 24 heures. Ces Directives ont été mises au point par des experts et scientifiques du monde entier qui ont utilisé les derniers résultats de recherche.



De quoi s'agit-il?

Les Directives sont basées sur de la recherche touchant les jeunes au développement standard. Afin d'être en mesure de développer des Directives spécifiques aux enfants et aux jeunes ayant une limitation, il faudrait aller plus loin sur le plan de la recherche. Cependant, avec un peu d'adaptation, les Directives actuelles peuvent être utilisées pour aider les enfants et les jeunes qui ont une limitation à profiter des bienfaits pour la santé de diminuer le temps de sédentarité, de faire de l'activité physique et de dormir à juste dose.



L'objectif

Le guide d'accessibilité a été développé pour aider les parents, ou autres, à encourager leur enfant ou adolescent ayant une limitation à respecter les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures. Ce guide d'accessibilité propose ainsi des trucs et conseils permettant de proposer et adapter des activités pour tous les enfants ou adolescents. Certaines informations pourraient être particulièrement utiles pour les enfants et les jeunes qui ont une limitation physique.



Adaptez-les

Évaluez comment le contenu des Directives et du Guide d'accessibilité peut s'appliquer à votre situation et à celle de votre enfant ou adolescent. Au besoin, parlez à un professionnel du milieu de la santé pour des suggestions concernant les types et doses d'activités qui sont bonnes pour votre enfant ou votre adolescent. Un professionnel de la santé pourrait notamment être un médecin, un physiothérapeute, une infirmière, un thérapeute ou un professionnel de l'activité physique.

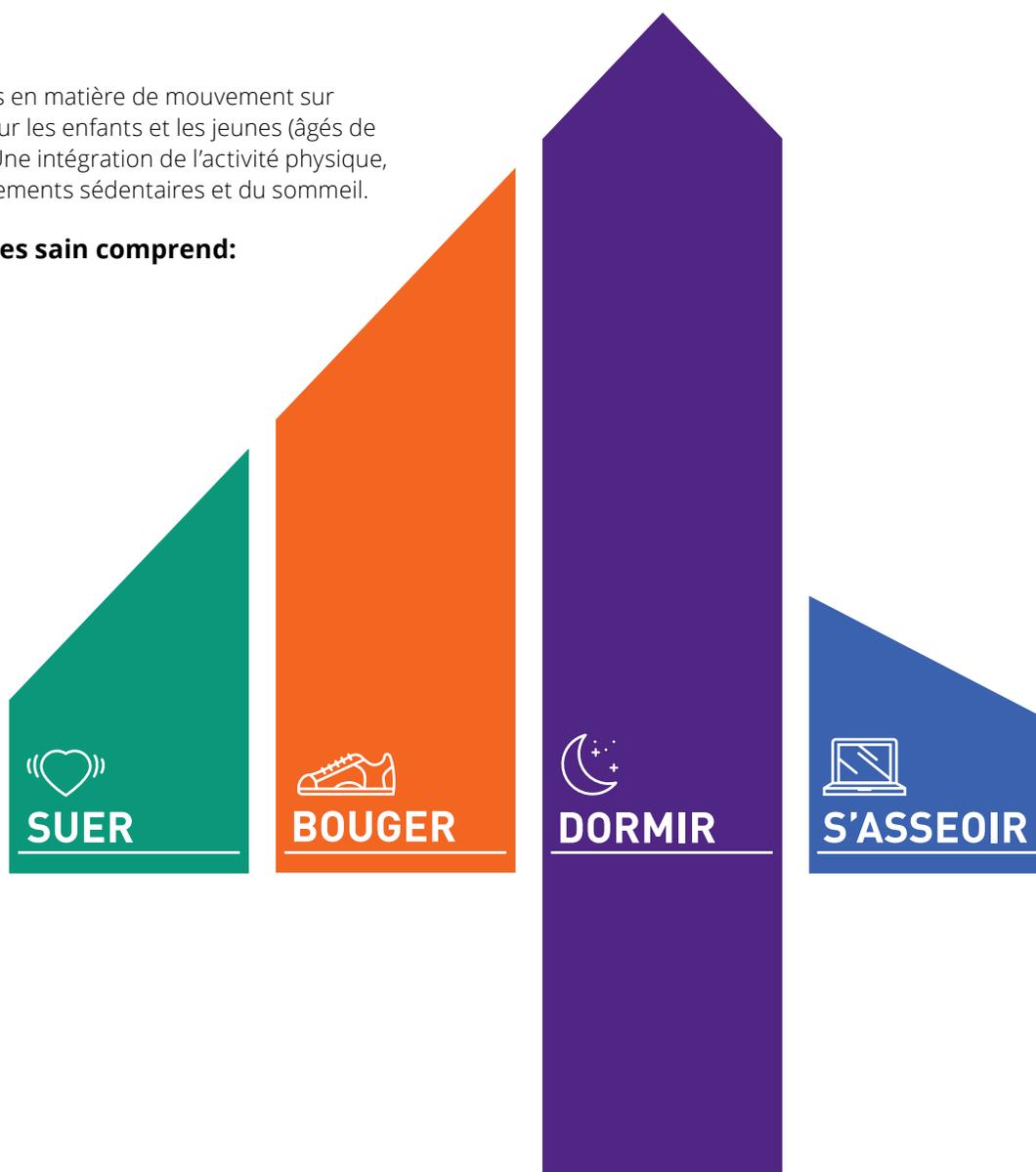


UN APERÇU DES DIRECTIVES

02

Les Directives en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes (âgés de 5 à 17 ans) : Une intégration de l'activité physique, des comportements sédentaires et du sommeil.

Un 24 heures sain comprend:



SUER

Activité physique d'intensité moyenne à élevée

L'accumulation d'au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité moyenne à élevée comprenant une variété d'activités aérobies. Des activités physiques d'intensité élevée et des activités pour renforcer les muscles et les os devraient être intégrées au moins 3 jours par semaine;

BOUGER

Activité physique d'intensité légère

Plusieurs heures d'une variété d'activités physiques d'intensité légère structurées et non structurées;

DORMIR

Sommeil

De 9 à 11 heures de sommeil par nuit sans interruption pour les 5 à 13 ans et de 8 à 10 heures par nuit pour les 14 à 17 ans, et des heures de coucher et de lever régulières;

S'ASSEOIR

Comportement sédentaire

Un maximum de 2 heures par jour de temps de loisir devant un écran;
Un minimum de périodes prolongées en position assise.

Maintenir une durée de sommeil suffisante, passer plus de temps à l'extérieur et remplacer les comportements sédentaires et l'activité physique de faible intensité par plus d'activité physique d'intensité moyenne à élevée entraînent encore plus de bienfaits pour la santé.



TYPES DE MOUVEMENT

DORMIR

S'ASSEOIR

BOUGER

SUER



Quel effort est fourni
pour faire l'activité?



Types de Mouvement : Les différents mouvements font partie de différentes catégories en fonction du degré d'intensité à laquelle votre enfant ou adolescent doit travailler pour faire l'activité. Chaque personne est différente, alors la même activité peut correspondre à différentes catégories pour différents enfants.



BOUGER

Activité physique légère

Le terme « Bouger » représente la recommandation d'activité physique légère. Les activités physiques légères comprennent les activités qui nécessitent un petit effort et pour lesquelles votre enfant ou adolescent ne se sentira pas essoufflé. Votre enfant ou jeune n'a pas besoin de bouger la partie inférieure de son corps pour réaliser ces activités. Les mouvements effectués par toute partie du corps peuvent compter comme une activité physique légère.

Exemples d'activités physiques légères à essayer :



Marche lente



Pétanque



Tâches ménagères



Peinture avec
les doigts



Yoga



Mouvements légers
en fauteuil roulant



Jouer avec
des blocs



Percussions sur des
pots et casseroles



Rappelez-vous que même une activité physique légère est mieux que pas du tout d'activité physique!



Façons de marcher

La marche est une bonne source d'activité physique d'intensité moyenne à élevée et d'activité physique légère, selon le rythme auquel se déplace votre enfant ou votre adolescent. La marche inclut tout déplacement effectué avec les jambes, avec une aide à la marche, ou en fauteuil roulant.



SUER

Activité physique d'intensité moyenne à élevée

Le terme « Suer » représente la recommandation d'activité physique d'intensité moyenne à élevée. Les activités physiques d'intensité moyenne à élevée nécessitent un effort physique et votre enfant ou adolescent se sentira plus épuisé ou respirera plus profondément que la normale après l'exercice. Un enfant ou un adolescent ne transpirera pas nécessairement en faisant ces activités. Pour des exemples d'activités, allez sur la page suivante.



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Beaucoup d'activités physiques peuvent être modifiées pour permettre à ceux qui ont différentes limitations d'y participer.

Il y a trois principaux types d'activités physiques, qui peuvent toutes être adaptées. Les trois types d'activités physiques sont décrits ci-dessous.



Proposez une variété d'activités pour en trouver une que votre enfant aimera.

1



Activités physiques aérobiques

Ces activités impliquent du mouvement sur des périodes prolongées pour augmenter le rythme cardiaque et l'utilisation d'énergie. Les activités aérobiques améliorent la santé du cœur et des poumons.

Marche/course/fauteuil roulant

Cyclisme/tricycle

Natation

Danse

Sports

Jouer au parc

Jouer avec un animal de compagnie

2



Activités de force musculaire

Ces activités font travailler différents groupes de muscles et améliorent la force musculaire et la puissance.

Lever des poids

Physiothérapie

Yoga

Arts martiaux

Pelleter

Escalade

Sports

3



Activités qui renforcent les os

Ces activités impliquent un impact ou une tension et favorise ainsi la croissance et la résistance des os.

Sports

Physiothérapie

Marche/Course

Sauter

Corde à sauter

Lever des poids



ÉQUIPEMENT POUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Votre enfant ou adolescent pourrait utiliser de l'équipement adapté qui répond à ses besoins spécifiques – c'est particulièrement pratique pour les enfants qui ont une limitation. Les objets et appareils qui aident les gens à faire certaines activités physiques sont de différentes natures. Voici quelques exemples d'équipements populaires d'activité physique qui peuvent être utilisés par des personnes ayant différentes limitations – et la plupart d'entre eux peuvent être utilisés à la maison!



Ruban élastique

Vous pouvez utiliser les rubans élastiques pour divers exercices de renforcement musculaire.



Ergomètre pour bras

Aussi appelé un « vélo pour bras », cet appareil constitue un bon exercice aérobique pour les bras.



Ensemble de t-ball

Pratiquez vos élans et frappez des balles - jouez une partie de T-ball avec un support pour balle.



Ballon à sonnette

Ce ballon émet un son particulier et il est pratique pour ceux qui ont une limitation visuelle.



Ballons d'exercice

Au lieu de lever des poids, utilisez plutôt des ballons d'exercices de poids différents.



Gants adhérents

Les gants adhérents peuvent être utilisés avec des poids et d'autres équipements.



Jeu de boccia

Ce sport amusant se joue aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur.



Cordes à sauter adaptées

Les cordes à sauter peuvent être adaptées selon différentes limitations.



N'oubliez pas de boire beaucoup d'eau pendant l'activité physique!

Essayez un sport

Plusieurs sports sont inclusifs et peuvent être adaptés comme : la voile, la natation, le soccer, l'athlétisme, le basketball, le tennis, le ski, le hockey, le curling, le boccia, les quilles, l'équitation, le goalball, la danse, le yoga, les arts martiaux, et bien plus.

Sport en fauteuil motorisé

Si votre enfant ou adolescent utilise un fauteuil roulant motorisé, il ou elle pourra essayer des sports en fauteuil motorisé comme le soccer, le curling, le hockey, le boccia ou les quilles. Le boccia et les quilles peuvent être adaptés au moyen d'une rampe.



DORMIR

Sommeil ininterrompu

Certains enfants ou adolescents pourraient avoir de la difficulté à respecter les heures recommandées de sommeil ininterrompu. Moins il y a d'interruptions et plus les heures de sommeil recommandées sont respectées, plus grands seront les bienfaits pour votre enfant ou adolescent.



Adoptez des heures de coucher régulières



Les écrans sont laissés à l'extérieur de la chambre



Évitez le temps d'écran récréatif avant de vous coucher



Évitez les gros repas avant d'aller vous coucher



S'ASSEOIR

Comportement sédentaire

Le terme « S'asseoir » représente la recommandation en matière de comportement sédentaire qui suggère de limiter le temps d'écran et d'éviter d'être sédentaire pour des périodes prolongées. Les activités sédentaires sont celles effectuées en position assise, inclinée ou couchée, et qui impliquent peu ou pas de mouvement ou d'énergie.



Changez votre position assise ou inclinée. Si c'est possible pour votre enfant, utilisez un verticalisateur



Limitez le temps d'écran récréatif à pas plus de 2 heures par jour



Prenez plusieurs petites pauses actives



Encouragez les activités à l'extérieur



Qu'est-ce que le temps d'écran récréatif?

Le temps d'écran récréatif est le temps passé à utiliser des appareils munis d'un écran (p.ex., regarder la télé, jouer à des jeux vidéo) qui n'ont pas un objectif scolaire, professionnel, de santé ou communicationnel.



Position assise versus sédentaire

Certains enfants et adolescents passent plus de temps en position assise ou inclinée (p.ex., lorsqu'ils sont en fauteuil roulant). Mais les positions assises ne sont pas toujours sédentaires. Il y a plusieurs activités assises qui comptent en tant qu'activités physiques d'intensité moyenne à élevée ou faible (p.ex., boccia, basketball en fauteuil roulant, faire le tour du bloc en fauteuil roulant).



VOUS POUVEZ LE FAIRE!

C'est trop difficile

- Fixez-vous de petits objectifs réalistes
- Parlez aux autres parents et/ou à des professionnels des soins de santé pour plus d'idées

Vous manquez de temps

- Faites un plan hebdomadaire d'activités
- Intégrez des activités physiques à votre quotidien

Ce n'est pas sécuritaire

- Commencez tranquillement. Encouragez votre enfant à augmenter son niveau d'activité quand il ou elle se sent plus confortable
- Consultez un professionnel des soins de santé si vous avez des inquiétudes liées à la sécurité

C'est trop cher

- Plusieurs activités demandent peu ou pas d'argent (p.ex., jouer au parc, frapper des balles)
- Certaines organisations offrent du financement, des subventions et des programmes donnant accès à des activités ou de l'équipement (Voir la prochaine page)
- Familiarisez-vous avec les crédits d'impôt dont vous pourriez bénéficier

Ce n'est pas accessible

- Jouez. Tout simplement! L'activité physique ne doit pas absolument avoir lieu dans un gymnase ou une ligue
- Déterminez quel équipement d'activité physique vous pourriez essayer à la maison
- Consultez quelques-unes des ressources à la prochaine page



Essayez d'être actifs en famille. Chacun pourra ainsi profiter des bienfaits sur sa santé!



Si vous pensez inscrire votre enfant à une nouvelle activité, allez sur place pour voir si c'est une bonne idée.



FAITES UN PLAN

Parlez-en avec votre enfant. Essayez de fixer des objectifs hebdomadaires spécifiques et réalistes en termes de sommeil, d'activité physique et de temps sédentaire pour votre enfant. Si fixer des objectifs pour l'ensemble de ces comportements apparaît complexe, commencez par en choisir un seul.

Pensez à où, quand et comment vous aidez votre enfant à atteindre ces objectifs. Identifiez quelles activités votre enfant préfère. C'est plus facile de suivre le plan lorsque votre enfant s'amuse! N'oubliez pas d'encourager et de soutenir votre enfant (et peut-être même de participer avec lui ou elle!).



IL Y A DES BIENFAITS POUR LA SANTÉ!

Le respect des Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures procure plusieurs bienfaits, y compris :



Meilleure santé physique



Bienfaits sur la santé mentale



Amélioration du bien-être général



RAPPELEZ-VOUS

Un 24 heures sain comprend :



- ✓ Être assez actif
- ✓ Dormir suffisamment
- ✓ Limiter le temps d'écran

D'autres ressources utiles

ParticipACTION

www.participaction.com – Visitez le site Crée ta journée idéale sous Programmes

Comité paralympique canadien
www.jeux.paralympique.ca

Easter Seals www.easterseals.ca

Accessibilité universelle en loisir www.altergo.ca

Outil de vérification de l'accessibilité
courriel : email@nchpad.org pour recevoir le Guide AIMFREE du consommateur (EN)

Un coup de main

Subvention Bon départ de Canadian Tire
www.jumpstart.canadiantire.ca/fr.html

Soutien

www.amputesdeguerre.ca/

Équipement

www.Mobilitybasics.ca/canfund (EN)

Redéfinir la marche

www.nchpad.org/howiwalk/ (EN)

Autisme : Canucks Autism

www.canucksautism.ca (EN), sous « Helpful Resources » ou <http://www.autisme.qc.ca/>

Redéfinir la marche

www.nchpad.org/howiwalk/ (EN)

Plusieurs regroupements de parents, d'enfants, de jeunes, de professionnels des soins de santé, ainsi que des organisations locales sont en mesure de vous aider, vous et votre enfant. Vous n'êtes pas seul(e). Vous trouverez sur cette page des exemples de ressources disponibles au plan canadien ou à l'échelle provinciale. De nombreuses autres organisations régionales et locales, tels les centres de loisirs, peuvent aussi être de bonnes sources d'information.

Pour de l'information générale

(en français et en anglais EN)

Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes
www.csep.ca/directives

Alliance de vie active pour les Canadiens ayant un handicap www.ala.ca/fr

Le projet canadien sur la participation sociale des personnes en situation de handicap www.cdpp.ca

Société canadienne de physiologie de l'exercice
www.scpe.ca

NCHPAD – Building Healthy Inclusive Communities
www.nchpad.org (EN)

SCI Action Canada www.sciactioncanada.ca (EN)

Pour des idées de programmes et activités

Jooay jooay.com – Disponible sur le Apple Apps store

Littérature physique inclusive
www.litteratiophysique.ca/inclusive/

Défi sportif AlterGo www.defisportif.com

Sports pour tous www.parasportsquebec.com

Olympiques spéciaux www.specialolympics.ca/fr

Références pour la recherche

Besoin d'un accès à un ordinateur/internet? Visitez votre bibliothèque ou centre communautaire local pour avoir accès à ces ressources, et d'autres, en ligne.

Tremblay, Mark S., et al. « *Canadian 24-hour movement guidelines for children and youth : an integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep.* » dans *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism* 41.6 (2016): S311-S327. PDF: www.nrcresearchpress.com/doi/pdf/10.1139/apnm-2016-0151 (en anglais seulement)

Handler, L, Tennant, E., Faulkner, G., & Latimer-Cheung, (in press). *Perceptions of inclusion: The Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth.* Dans *Adapted Physical Activity Quarterly* (en anglais seulement).

Financement

Le projet canadien sur la participation sociale des personnes en situation de handicap (CDPP) a contribué à la création du contenu. Le CDPP est soutenu par le Conseil de recherche en sciences humaines. ParticipACTION a contribué au design graphique et à la traduction.

Citations

Canadian Disability Participation Project, Société canadienne de physiologie de l'exercice, ParticipACTION, & Healthy Active Living and Obesity Research (HALO) CHEO RI (2018). *Le guide d'accessibilité : Une ressource pour les parents d'enfants et de jeunes ayant une limitation*. Ottawa, ON.

Reproduction

La reproduction du guide d'accessibilité est permise à des fins éducatives et non commerciales, sous toute ses formes, y compris sous format électronique, sans l'autorisation ou la permission des auteurs et/ou de la Société canadienne de physiologie de l'exercice, pourvu que ce qui suit soit mentionné sur toute version électronique ou imprimée :

© Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE).

Auteurs

Lauren Handler, Université Queen's
Emily Tennant, Université Queen's
Katrina D'Urzo, Université Queen's
Amy E. Latimer-Cheung, Ph. D.,
Université Queen's

Remerciements

Nous aimerions remercier les personnes et organisations suivantes pour la révision du guide :

Mme Mary Duggan, SCPE

Dr. Mark Tremblay, HALO CHEO-RI

Dr. Rebecca Bassett-Gunter,
Université York

Dr. Kelly Arbour-Nicitopoulos,
Université de Toronto

Comité de parents : Paula Butcher,
Andrea Häefele, Jennifer Olajos-Clow,
Holly Yip

Traduction et adaptation : Réseau
Accès Participation

LE GUIDE D'ACCESSIBILITÉ

Publié en juin 2018. Le Guide d'accessibilité est une ressource destinée aux parents et tuteurs d'enfants et de jeunes ayant une limitation pour les aider à utiliser les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes. Ce guide a été développé en partenariat avec :



ACTIVE LIVING ALLIANCE
for Canadians with a Disability



Site web

Cette ressource est disponible en ligne au
<http://csepguidelines.ca/fr/>
www.participACTION.com/fr-ca

Contacts

Société canadienne de physiologie de
l'exercice 1-877-651-3755