

# Bienvenue à l'infolettre d'ergothérapie CSPGNO

## *Sujet de la semaine : Pause mouvement*

Les activités sédentaires incluent le temps passé devant l'écran : regarder la télévision, être à l'ordinateur ou jouer des jeux vidéo. Avec l'apprentissage qui se fait en ligne, il n'est pas toujours évident d'échanger le temps passer à l'écran avec des activités physiques. Cela dit, tous les enfants profitent d'occasions pour développer leurs motricités globales.

*Il est profitable de structurer des pauses mouvements lors de la journée afin de favoriser l'activité physique chez les enfants.*



**Les enfants ont besoin de bouger!**

*Selon la société canadienne de physiologie de l'exercice, une période de 24 heures santé pour un enfant âgé de 5-17 ans comprend :*

### **SUER**



Au moins 60 minutes d'activités physiques d'intensité moyenne à élevée.



### **Bouger**



Plusieurs heures d'une variété d'activités physiques de faibles intensités.

### **Dormir**



De 9 à 11 heures pour les enfants de 5 à 13 ans et de 8 à 10 heures pour les adolescents de 14 à 17 ans. Avoir aussi des heures de coucher et de lever régulières.



### **S'asseoir**



Un maximum de 2 heures d'écran comme loisir. Minimiser les périodes en position assise prolongée.

## *Conseils pour assurer des pauses mouvement*

- *Intégrer (de manière structurée et prévisible) les pauses de mouvement dans les horaires quotidiens.*
- *Utiliser les pauses comme un outil PROACTIF! Les pauses de mouvement ne devraient pas être gagnées.*
- *Inclure des activités de travail lourd, des mouvements mobilisant le corps en entier et des mouvements qui traversent de la ligne médiane du corps.*
- *Donner du rythme aux exercices (par exemple, compter les répétitions ou jouer de la musique rythmique).*
- *Terminer avec une activité apaisante (par exemple de la respiration profonde).*
- *Avoir des activités à intervalles (5-10 minutes) qui peuvent avoir lieu n'importe où!*



## *Exemples de pause mouvement*

- *Aller pour une marche.*
- *Faire des exercices, p. ex. sauts à écarts, courir sur place, pompes au mur, répulsions, redressements...*
- *Marcher comme des animaux, p. ex. ours, serpent, grenouille, kangourou, crabe...*
- *Danser! Suivre un vidéo « Just Dance » sur YouTube ou jouer de la musique et faire votre propre danse!*
- *Faire du yoga ou des étirements.*

## *Crée ta journée idéale !*

*Le site web ParticipAction donne une expérience web interactive pour créer une journée idéale basée sur les quatre catégories (suer, bouger, dormir et s'asseoir) et suit les directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures. Le site donne une variété d'activités qui peuvent se faire pour chaque catégorie en plus de ressources pour approfondir vos connaissances. Amusez-vous!*

**Lien au site ;** <http://buildyourbestday.participaction.com/fr-ca>



### **Référence :**

- Shenouda, N., Gabel, L., & Timmons, B.W., (2011) *Child Health & Exercise medicine program – McMaster University*. Retirer de <https://fhs.mcmaster.ca/chemp/>  
- Société canadienne de physiologie de l'exercice. Directive canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes (5 à 17 ans) : une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil. Retiré de <https://csepguidelines.ca/fr/children-and-youth-5-17/>

## Activité de la semaine

### Marche d'animaux

Voici une activité simple pour faire bouger les enfants! Le but de l'activité est de se déplacer comme un animal. Cette activité aide à développer le contrôle postural et la planification motrice, tout en s'amusant! Voici quelques exemples de marches d'animaux. Inspirez-vous des exemples pour trouver autre marche d'animal! Amusez-vous!



#### Grenouille

Accroupir comme une grenouille et sauter.



#### Ours

Marcher à quatre pattes avec les fesses levées.



#### Crabe

Marcher avec les pieds et mains avec le dos face au sol.



#### Tortue

Déplacement à 4 pattes. Ajout : mettre un coussin sur le dos.



#### Kangourou

Sauter à 2 pieds avec les mains sur le ventre.



#### L'âne

Soulèvement du bas du corps avec les bras au sol.

### Autre

- **Serpent** : Avancer en se tortillant
- **Phoque** : Coucher sur le ventre et se déplacer avec les bras en soulevant le corps avec les jambes étendues.
- **Cheval** : Galoper comme un cheval.
- **Gorille** : Déplacer sur les genoux et le dos des mains sur le plancher.
- **La chenille** : Coucher sur le ventre, déplacer en levant les fesses avec les mains.