



Faits saillants de la recherche

L'attitude et les habitudes des parents et de leurs enfants de
0 à 12 ans à l'égard de l'activité physique réalisée à l'extérieur

Septembre 2021

Résultats tirés d'une étude réalisée pour *Vifa Magazine* par Ad hoc recherche.



Allié de votre
vie familiale

Une initiative de :

M361 | MOTEUR
D'IMPACT
SOCIAL

On le sait : le jeu extérieur augmente le niveau d'activité physique des enfants. Encourager les enfants et leurs familles à mettre le nez dehors plus souvent pourrait notamment permettre de limiter les activités sédentaires.

Afin de comprendre comment favoriser le jeu actif et extérieur dans le quotidien des familles québécoises, une étude a été menée auprès de plus de 1 000 parents afin de connaître leurs perceptions, habitudes, freins et motivations face à l'activité physique extérieure de leurs enfants.

Voici un résumé des principaux résultats obtenus qui permettra de mieux comprendre les habitudes des familles québécoises face au jeu actif et extérieur. Nous espérons ainsi les outiller afin que la pratique d'activités physiques extérieures puisse s'insérer plus facilement et simplement dans leur quotidien.

L'équipe Vifa Magazine

Marjolaine, Malorie, Marianne C.,
Marianne L-L, Kim, Marie Elaine,
Maryse & Frédéric.

CRÉDITS

Recherche et analyse

Ad hoc recherche

Rédaction

Marjolaine Arcand et Ad hoc recherche

Relecture

Marianne Lacharité-Lemieux et Kim Lalanne

Révision et correction

Marie Hamelin

Design graphique

Claudia Cormier

Partenaire

Ministère de l'Éducation du Québec



Allié de votre
vie familiale

Une initiative de :

M361 | MOTEUR
D'IMPACT
SOCIAL

Avec le soutien de :

Québec 

Table des matières

Méthodologie **3**

Le profil des parents **4**

Quelques définitions **5**

Les principaux constats **5**

La perception de l'activité physique extérieure **6**

Les espaces de jeux extérieurs **7**

L'importance du plaisir et l'implication des parents **8**

Moyens utilisés pour encourager l'activité physique extérieure **9**

Motivations et freins des parents **10**

Motivations et freins des enfants **11**

L'impact des saisons **12**

Les activités extérieures les plus populaires **13**

Des avantages profitables pour toute la famille **13**

Les clés pour augmenter l'activité physique **14**

La méthodologie

Ce rapport fait la synthèse des résultats d'une recherche quantitative et qualitative menée par la firme Ad hoc recherche entre le 7 et le 23 avril 2021. Les parents d'enfants de 12 ans et moins et résidant au Québec représentent la population à l'étude. L'analyse quantitative a été réalisée sur un échantillon de 1 011 parents d'enfants de 0 à 12 ans, alors que l'analyse qualitative a été menée auprès de 25 parents d'enfants de 3 à 12 ans. Pour que nos échantillons reflètent la population à l'étude, certaines données de profil (sexe, âge du parent, etc.) ont été pondérées en fonction des données obtenues de Statistique Canada.



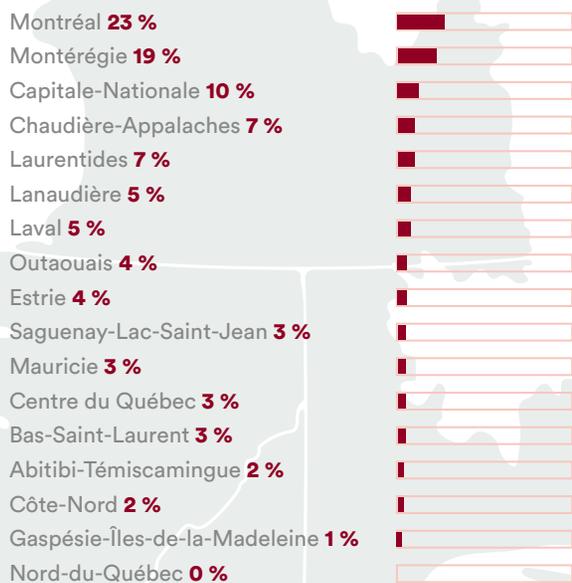
Insertion d'informations en provenance du volet qualitatif

L'utilisation de l'icône  indique la présence d'un constat ou d'une note explicative provenant du volet qualitatif de l'étude et apportant un éclairage supplémentaire aux résultats présentés.



Profil des parents répondants

Région



Revenu

Moins de 50 000 \$ **15 %**
 50 000 \$ à 99 999 \$ **38 %**
 100 000 \$ et plus **48 %**



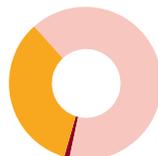
Genre

Un homme **47 %**
 Une femme **53 %**



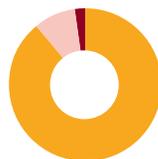
Âge

18-34 ans **34 %**
 35-54 ans **65 %**
 55 et plus **1 %**



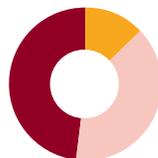
Langue

Le français **89 %**
 L'anglais **9 %**
 Une autre langue **2 %**



Scolarité

Primaire/Secondaire **13 %**
 Collégial (école de métiers) **39 %**
 Universitaire **48 %**



Nombre d'enfants de 12 ans et moins

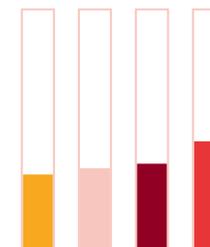
1 enfant **46 %**
 2 enfants **41 %**
 3 enfants ou plus **14 %**



Moyenne 1,7

Parents d'enfants de...

0 à 2 ans **32 %**
 3 à 5 ans **34 %**
 6 à 8 ans **36 %**
 9 à 12 ans **45 %**



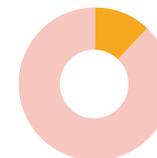
Parents de...

Garçons **66 %**
 Filles **65 %**



Parent dans un ménage...

Monoparental **12 %**
 Biparental **88 %**



Quelques définitions

Cette recherche s'est intéressée aux différentes activités physiques ainsi qu'aux jeux libres et actifs pratiqués par les enfants à l'extérieur. Voici les définitions fournies aux répondants en début de questionnaire, afin d'établir un cadre de référence clair.

Activité physique extérieure

On entend par « activité physique extérieure » une activité extérieure au cours de laquelle l'enfant a recours à ses ressources corporelles pour effectuer des mouvements entraînant une dépense énergétique, une augmentation du rythme cardiaque ainsi que du rythme respiratoire. Il peut s'agir par exemple de grimper dans un module, faire du vélo ou jouer au soccer.

Jeu libre et actif extérieur

Le jeu libre et actif extérieur, quant à lui, est initié par l'enfant à l'extérieur, sans procédures ou règles de jeu définies par l'adulte, et lui permet de créer ses propres jeux physiquement actifs. Il peut s'agir par exemple d'exploration dans un boisé, de jeu dans le carré de sable ou de jeu de rôle à l'extérieur.



Les principaux constats

- 1 Dans 43 % des cas, l'activité physique extérieure fait déjà partie prenante de la vie du parent et de ses enfants. Le parent essaie donc de maintenir ses acquis et de poursuivre dans la voie de l'activité. Dans 45 % des cas, l'activité extérieure revêt une certaine importance pour le parent qui expérimente des moyens pour l'encourager davantage chez ses enfants. Cependant, dans 10 % des cas, les parents ne savent pas comment encourager l'activité physique de leurs enfants, et 1 % considèrent que ce n'est pas essentiel. *Plus de détails en page 6.*
- 2 En moyenne, les enfants québécois ont accès à 4 espaces pour le jeu extérieur à proximité de leur domicile. Le revenu familial et la composition des familles ont un impact sur le nombre et le type d'espaces accessibles aux enfants. *Plus de détails en page 7.*
- 3 Les moyens les plus populaires pour encourager l'activité physique extérieure sont : accompagner les enfants dans une activité (99 %), proposer des jeux ou activités (98 %), fournir de l'équipement, faire découvrir de nouveaux lieux et encourager à explorer de nouvelles activités (97 %). *Plus de détails en page 9.*
- 4 Les freins les plus importants des parents face à l'activité physique extérieure sont la température (76 %) et le manque de temps (58 %). Ceux des enfants seraient le manque d'amis pour faire une activité (37 %) et le manque d'intérêt à bouger dehors (23 %). *Plus de détails en pages 10 et 11.*
- 5 Les motivations les plus importantes des parents face à l'activité physique extérieure sont l'importance de l'activité physique (99 %) et les bienfaits sur le développement (99 %). Celles des enfants seraient le plaisir et le bien-être (75 %) et la socialisation (41 %). *Plus de détails en pages 10 et 11.*

La perception de l'activité physique extérieure

Lorsque l'on demande aux parents quelle est leur attitude en ce qui a trait à l'activité physique extérieure pour les enfants de 0 à 12 ans, 9 parents sur 10 sont en mode action (43 %) ou préparation (45 %). Ils cherchent donc les moyens de favoriser l'activité extérieure chez leurs enfants, ou de maintenir son niveau déjà élevé. Ce sont des segments pour lesquels il est plus facile d'adopter des comportements favorables à sa pratique puisqu'ils sont déjà convaincus de son bien-fondé.

- Je trouve qu'on parle trop souvent de l'importance de l'activité physique extérieure alors que ce n'est pas essentiel pour les enfants. **1 %**
- Je trouve qu'il est important d'encourager les enfants à faire de l'activité physique extérieure, mais je ne sais pas trop comment m'y prendre. **10 %**

Indifférent : 11 %

Le parent n'accorde pas une grande importance à l'activité physique extérieure ou lui accorde une certaine importance sans toutefois tenter de l'inclure dans la vie quotidienne.

- Je souhaite trouver des moyens d'encourager mes enfants à faire plus d'activité physique à l'extérieur. **14 %**
- J'encourage mes enfants à faire des activités physiques extérieures en leur proposant certaines options et je tente de les aider à développer de nouvelles habitudes. **32 %**

En préparation : 45 %

L'activité physique extérieure revêt une certaine importance pour le parent qui expérimente des moyens pour l'encourager plus chez ses enfants.

- Mes enfants ont déjà de bonnes habitudes d'activité physique à l'extérieur même s'ils nous arrivent de nous relâcher par moment. Je dois alors trouver de nouvelles manières de les motiver. **17 %**
- L'activité physique à l'extérieur est essentielle à l'épanouissement de mes enfants. C'est une habitude acquise et ils ont très peu besoin d'encouragement ou de motivation de ma part. **26 %**

En action : 43 %

L'activité physique extérieure fait déjà partie prenante de la vie du parent et de ses enfants. Le parent essaie donc de maintenir les acquis et de poursuivre dans la voie de l'activité.



Trois aspects principaux qui expliquent cette perception positive de l'activité physique

1 PLAISIR

L'élément qui ressort le plus pour la majorité est le plaisir que l'activité physique procure, en particulier aux enfants. Il s'agit aussi de moments de qualité partagés en famille qui permettent de sortir de la routine et d'oublier les tracas du quotidien.

2 UTILE ET IMPORTANT

De bonnes habitudes transmises à leurs enfants leur serviront tout au long de leur vie et favoriseront une bonne santé générale. C'est aussi pour plusieurs une source de bien-être, un moyen de canaliser ou de dépenser le trop-plein d'énergie des enfants.

3 PARFOIS DEMANDANT

Malgré les bienfaits mentionnés, l'activité physique peut demander des efforts et présente certains défis organisationnels (manque de temps, gestion des autres obligations/occupations familiales) et motivationnels (fatigue, bonnes intentions qui ne se concrétisent pas et se transforment en déceptions).

Les espaces de jeux extérieurs

Dans l'ensemble, les enfants ont facilement accès à des espaces extérieurs de jeux nombreux et variés. Les parents mentionnent en moyenne 4 espaces accessibles.

- **Le revenu familial et la composition des familles ont un impact sur le nombre et le type d'espaces accessibles aux enfants :**
 - le nombre moyen d'espaces extérieurs accessibles tend à diminuer lorsque le revenu familial est moins élevé;
 - l'accès à la cour arrière et à la rue augmente avec le revenu;
 - les familles moins aisées ont significativement plus souvent accès à la ruelle;
 - les familles monoparentales et les familles n'ayant qu'un seul enfant ont moins accès à une cour arrière.
- **Les enfants les plus jeunes ont accès à moins d'espace de jeux que les enfants les plus vieux. Lorsqu'ils ont accès à un espace de jeux, 90 % des enfants l'utilisent au moins occasionnellement.**

☆ Palmarès

Les espaces les plus accessibles

Cour arrière **85 %**



Parc **75 %**



Rue **56 %**



Les espaces les plus utilisés

● Régulièrement ● À l'occasion

Cour arrière **85 %** — 14 %



Parc **60 %** — 39 %



Boisé **37 %** — 59 %



Balcon **55 %** — 40 %



Quel est l'espace idéal pour les activités physiques des enfants?

La majorité des parents pensent en premier lieu à la sécurité pour définir l'espace idéal et identifient trois critères principaux pour considérer un espace comme sécuritaire :

- 1 ADAPTÉ À L'ÂGE DE L'ENFANT
- 2 FAMILIER POUR L'ENFANT
- 3 FACILE À SURVEILLER POUR L'ADULTE

Par ailleurs, plus les enfants vieillissent, moins ils ont besoin de surveillance et plus les critères pour considérer un espace sécuritaire s'assouplissent.

Il est ici question de l'autonomie vers laquelle tend l'enfant qui lui permet d'évaluer par lui-même les sources potentielles de danger et de les éviter.

Enfin, les espaces naturels, avec beaucoup de verdure, sont privilégiés et recherchés.

L'importance du plaisir et l'implication des parents

Les parents sont très impliqués dans l'initiation aux activités physiques extérieures de leurs enfants, que ce soit comme initiateur principal ou comme co-initiateur avec l'enfant.

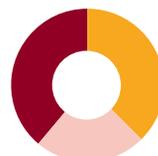
- À mesure que les enfants grandissent, le rôle d'initiateur des parents diminue et les enfants deviennent plus indépendants dans la pratique de leurs activités physiques extérieures.
- Les filles démontrent une plus grande indépendance et amorcent davantage leurs propres activités que les garçons (27 % c. 21 %).
- Les parents d'enfant unique tendent à organiser plus souvent les activités extérieures de leur enfant (46 % c. familles nombreuses : 37 %) que les parents de familles nombreuses, qui eux, initient plus souvent en duo avec les enfants (41 % c. familles avec enfant unique : 34 %).

Qui initie l'activité

Âge de l'enfant	Parents	Enfants
0 — 2 ans	83 %	3 %
2 — 5 ans	32 %	17 %
6 — 8 ans	21 %	29 %
9 — 12 ans	22 %	39 %

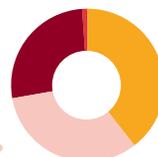
Le rôle d'initiateur

Initiées par le parent **38 %**
 Initiées par l'enfant **24 %**
 Autant par l'un que par l'autre **39 %**



La présence parentale

Tout le temps **40 %**
 La majorité du temps **33 %**
 À l'occasion **27 %**
 Jamais **1 %**



Presque tous les parents sont au moins présents pour une partie des activités physiques extérieures de leurs enfants de 0 à 12 ans.

Cette présence varie en fonction de l'âge des enfants, du genre ainsi que de la composition de la famille.

- **L'âge** : pour les 0-2 ans, neuf parents sur dix disent être toujours présents lors des activités. Cette proportion diminue à un peu moins de six sur dix pour les 3-5 ans. Une plus grande autonomie est accordée aux plus vieux; un peu plus de la moitié

des parents des 9-12 ans n'accompagnent leurs enfants dans leurs activités qu'à l'occasion.

- **Le genre** : les garçons sont significativement plus souvent accompagnés que les filles puisque 42 % des parents de garçons disent accompagner tout le temps leur enfant contre 37 % pour les parents de filles. Les mères semblent aussi plus craintives à laisser aller leurs enfants seuls, 45 % les accompagnent tout le temps contre 35 % des pères.
- **La composition familiale** : les enfants uniques sont plus souvent accompagnés par le parent lors de toutes les activités (46 %) que les enfants qui ont des frères ou sœurs (37 %). Par ailleurs, les parents monoparentaux sont moins nombreux à être tout le temps présents que les parents biparentaux (33 % c. 41 %).



Les motifs pour initier les activités

- Les enfants initient à partir d'un désir spontané, par plaisir.
- Les parents initient pour les bénéfices que ça apporte à leurs enfants et pour inculquer de bonnes habitudes.
- Lorsque des personnes extérieures à la cellule familiale initient, le plaisir demeure le motivateur no.1. Les amis des enfants et des adultes de l'entourage lancent des invitations quand ils partagent des intérêts communs avec la famille.

Moyens utilisés pour encourager l'activité physique extérieure

Moyens utilisés

● Souvent ● À l'occasion

Les accompagner dans une activité **58 %** — **42 %**
99 %

Leur proposer des jeux/activités **44 %** — **55 %**
98 %

Leur fournir de l'équipement extérieur **54 %** — **44 %**
97 %

Leur faire découvrir de nouveaux lieux **31 %** — **66 %**
97 %

Les encourager à explorer de nouvelles activités **33 %** — **64 %**
97 %

Inviter des amis à se joindre à eux **28 %** — **57 %**
85 %

Utiliser la discipline ou la menace **3 %** — **27 %**
30 %

Les moyens utilisés avec une grande fréquence sont d'accompagner dans une activité, de fournir de l'équipement et de proposer des jeux ou activités.

Les moyens utilisés de manière plus occasionnelle sont la découverte de nouveaux lieux, l'exploration de nouvelles activités et inviter des amis.

La discipline est le moyen le moins utilisé, puisqu'il est mis de côté par 70 % des parents.

- Les hommes utilisent davantage la discipline pour encourager l'activité physique extérieure (36 % c. femmes : 25 %), de même que les parents de plusieurs enfants (33 % c. un seul enfant : 26 %).
- L'attitude des parents envers l'activité physique extérieure semble aussi avoir un impact important sur les moyens utilisés pour l'encourager. En effet, les parents du segment Indifférent (*voir page 6*) utilisent significativement moins tous les moyens suggérés à l'exception de la discipline, qu'ils utilisent significativement plus souvent à l'inverse des parents du segment En action, qui n'ont que très peu recours à la discipline (Indifférent : 41 % c. En préparation : 36 % et En action : 22 %).



Motivations et freins des parents

Chez les parents, la balance motivations/freins penche en faveur de l'activité physique extérieure.



Palmarès

Les motivations

L'importance de l'activité physique	99 %
Les bienfaits sur le développement	99 %
Les moments familiaux plaisants	97 %
La culpabilité s'ils ne le font pas	92 %
Le plaisir de bouger dehors	92 %

Les freins

La température	76 %
Le manque de temps	58 %
La gestion avec les différences d'âge	48 %
L'intérêt des enfants pour les activités intérieures	44 %
Le manque d'idées, d'inspiration	36 %



Motivations

Les motivations des parents à encourager les activités physiques extérieures de leurs enfants sont nombreuses et partagées par une grande majorité.

- Les trois plus importantes s'avèrent l'importance accordée à l'activité physique en général, ses bienfaits sur le développement et la création de moments familiaux agréables.
- D'une part, la culpabilité ressentie (92 %) à ne pas faire la promotion de l'activité physique extérieure semble être un motivateur pour une grande proportion de parents, d'autre part, ils affirment ne pas être influencés par la pression sociale (20 %) ou la demande directe du milieu (11 %).
- Les plus jeunes parents s'inscrivent plus dans une motivation liée au plaisir, eux qui disent significativement plus souvent être motivés par le fait d'aimer bouger dehors avec leurs enfants (18-34 ans : 97 % c. 35-54 ans : 90 % et 55 ans + : 85 %) et souhaiter que l'enfant s'intègre à leur mode de vie déjà actif (18-34 ans : 84 % c. 35-54 ans : 74 % c. 55 ans + : 64 %).



Freins

Les freins sont moins consensuels et semblent aussi moins nombreux que les motivations pour les parents.

- La température représente, de loin, le frein sur lequel le plus de parents s'entendent.
- L'attitude générale du parent à l'égard de l'activité physique à l'extérieur impacte sa

perception des freins à la pratiquer. Ainsi, les parents appartenant au segment En action s'avèrent moins impactés par le manque de temps, le manque d'intérêt de leurs enfants, le manque d'inspiration ou d'argent. En comparaison, les parents du segment Indifférent (voir page 6) sentent le poids combiné d'un plus grand nombre de freins.



Les activités physiques extérieures sont unanimement considérées comme bénéfiques par les parents. Leurs **motivations** à l'encourager sont principalement extrinsèques (extérieures à l'individu).

Les freins des parents sont majoritairement circonstanciels. Bien souvent, ils affirment qu'ils ne souhaitent pas se soustraire aux activités physiques extérieures, mais plutôt que les circonstances les freinent.

Motivations et freins des enfants

Les motivations et les freins des enfants ont été mesurés à travers la perception qu'en ont leurs parents. Il s'agit donc d'une interprétation et non de la mesure exacte de la réalité telle qu'elle aurait été présentée par les enfants eux-mêmes.

☆ Palmarès

Les motivations

Le plaisir et le bien-être	75 %
La socialisation	41 %
Le contact avec la nature/être dehors	35 %
La santé	21 %
L'amélioration des performances sportives	18 %

Les freins

Le manque d'amis pour faire l'activité	37 %
Le manque d'intérêt à bouger dehors	23 %
Le manque d'espaces de jeux disponibles	16 %
Le sentiment d'être obligé	15 %
Le manque de confiance dans ses habiletés	12 %

Motivations

Loin devant toutes les autres motivations, les parents pensent que leurs enfants sont d'abord motivés par le plaisir qu'ils éprouvent à faire des activités physiques extérieures.

- Toujours selon la perception qu'en ont les parents, la socialisation prend de plus en plus de place dans les motivations des enfants à mesure qu'ils avancent en âge (0-2 ans : 27 % c. 3-5 ans : 32 %, 6-8 ans : 47 % et 9-12 ans : 50 %).
- Fait intéressant, les parents du segment Indifférent (voir page 6) perçoivent moins le plaisir chez leurs enfants comme une motivation à jouer dehors (Indifférent : 65 % c. En préparation : 73 % et En action : 80 %).

Freins

Tout comme pour leurs propres freins, les parents ne font pas consensus sur les freins qu'ils perçoivent chez leurs enfants et qui les empêchent de pratiquer des activités physiques extérieures. Plus du tiers des parents pensent que leurs enfants sont freinés par le manque d'amis pour jouer dehors et près du quart identifie tout simplement un manque d'intérêt pour les activités extérieures chez leurs enfants.



Les motivations attribuées aux enfants sont surtout intrinsèques. Voici les raisons qui expliqueraient le bien-être qu'ils ressentent.

- 1 LA LIBERTÉ, MOINS DE CONTRAINTES ET DE RÈGLES QU'À L'INTÉRIEUR.
- 2 LE CONTACT AVEC LA NATURE ET LES ESPACES VASTES À EXPLORER.
- 3 LA SOCIALISATION DANS UN CONTEXTE MOINS FORMEL QU'À L'ÉCOLE.

Plusieurs freins s'expliquent principalement par des conditions qui viennent amoindrir le plaisir attendu.

- 1 LA MÉTÉO QUAND ELLE FAIT VIVRE DES INCONFORTS.
- 2 L'ABSENCE D'AMIS AVEC QUI PARTAGER LES ACTIVITÉS DIMINUE LE PLAISIR.
- 3 L'INTERRUPTION D'UNE ACTIVITÉ APPRÉCIÉE QUI AJOUTE DE LA CONTRARIÉTÉ/UNE CONTRAINTÉ.

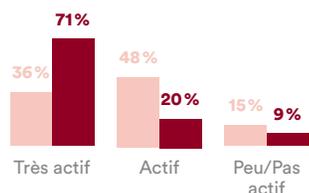
L'impact des saisons

La saison exerce une grande influence sur la fréquence, la durée et le type d'activités physiques extérieures pratiquées par les enfants.

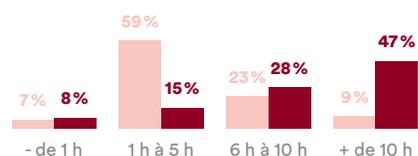
L'hiver, les activités physiques extérieures sont significativement moins fréquentes que l'été. La durée totale des activités physiques extérieures sur une semaine typique est plus longue l'été que l'hiver.

● Hiver ● Été

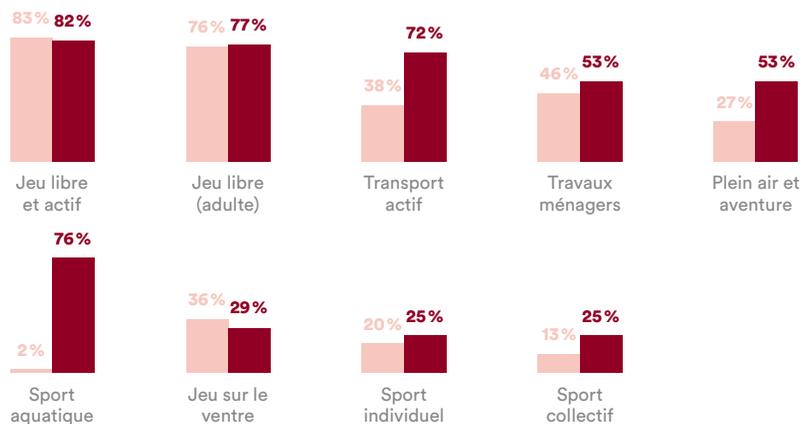
La fréquence



La durée



Le type d'activités physiques extérieures pratiquées varie aussi beaucoup en fonction de la saison.



À propos de l'hiver...

- Le froid hivernal entraîne des préoccupations au niveau de la tolérance au froid des enfants en fonction de leur âge.
- Cette température diminue le plaisir éprouvé par tous.
- Par ailleurs, la combinaison de la durée plus courte d'ensoleillement et de l'horaire chargé des familles complexifie la pratique d'activités extérieures durant cette saison.





Les activités extérieures les plus populaires

Palmarès

Les activités les plus pratiquées

Jeu libre et actif	89 %
Jeu structuré par un adulte	85 %
Activité ou sport aquatique	76 %
Transport actif	76 %
Travaux ménagers extérieurs	61 %

Le palmarès des 5 types d'activités extérieures les plus populaires demeure sensiblement le même pour tous les groupes d'âge, à quelques différences près.

- De manière générale, le nombre d'adeptes aux différents types d'activités tend à croître avec l'âge des enfants, avec une différence plus marquée entre les 0-2 ans et les autres groupes d'âge.
- Le genre semble aussi avoir une influence sur le type d'activités pratiquées ou encouragées : les filles pratiquent plus de sports aquatiques (79 % c. garçons : 73 %), alors que les garçons pratiquent plus de sports collectifs (32 % c. filles : 23 %).
- Adulte, le genre du parent semble continuer d'influencer les activités pratiquées par leurs enfants. Les femmes semblent encourager plus les jeux actifs structurés par un adulte (87 % c. hommes : 84 %), les sports aquatiques (78 % c. hommes : 73 %) ainsi que le transport actif (78 % c. hommes : 73 %).



Des avantages profitables pour toute la famille

Voici les avantages reconnus par les parents pour 3 types d'activités extérieures.

Les activités libres (réalisées par l'enfant seul ou avec des amis, sans la participation d'un adulte)

- 1 IMAGINATION
- 2 AUTONOMIE
- 3 INTERACTION FORMATRICE

Les activités organisées (auxquelles l'enfant participe sans la participation d'un parent, mais sous la supervision d'un adulte)

- 1 SOCIALISATION
- 2 RESPECT DES RÈGLES ET CONSIGNES
- 3 HABILITÉS PHYSIQUES

Les activités partagées (pratiquées par l'enfant avec un parent qui prend une part active à l'activité de l'enfant)

- 1 TEMPS DE QUALITÉ
- 2 APPRENTISSAGES
- 3 DÉFIS

Les trucs des parents pour augmenter l'activité physique

L'intention de pratiquer des activités physiques extérieures est bien présente chez une majorité de parents. Pour aider à concrétiser ce souhait, plusieurs astuces sont appliquées par les participants du volet qualitatif.



Parvenir à une meilleure gestion de temps

1

- **Minimiser le temps investi dans les activités énergivores. Par exemple, diminuer le temps de préparation des repas en utilisant des stratégies de planification du menu de la semaine :**
 - la préparation à l'avance ou l'utilisation de la mijoteuse;
 - la planification de repas plus simples et rapides;
 - le recours aux « restants » ou à la restauration les soirs d'activités organisées ou les jours de sortie.
- **Moduler les activités selon le temps disponible.**
 - La semaine, favoriser des activités où les enfants sont plus libres et indépendants pour que les parents réalisent leurs diverses tâches en parallèle.
 - Privilégier les activités accompagnées courtes et à proximité, de même que celles qui demandent peu ou pas de préparation.



Horaire trop chargé

L'horaire chargé de la semaine est l'ennemi numéro un des activités physiques extérieures!

- L'horaire de la semaine est très chargé, autant pour les enfants que pour les parents, et présente moins de flexibilité.
- Pour pallier cet enjeu d'horaire, les activités pratiquées la semaine sont plus courtes, plus locales et demandent moins de présence parentale.



Se doter d'outils pour passer de l'intention à l'action

- **S'inspirer auprès de sources accessibles ou réalistes :**
 - s'intéresser à des activités à leur portée pour être plus enclins à les tester;
 - être attentif aux expériences vécues ou aux témoignages qui motivent et démontrent que ce n'est pas trop complexe et ne demande pas de grandes habiletés;
 - favoriser le contact avec des influences positives provenant de l'entourage.
- **Rechercher des compléments d'information qui facilitent l'organisation et augmentent la confiance :**
 - des idées d'activités prêtes à être réalisées et ludiques;
 - des idées d'endroits à découvrir;
 - du contenu qui met l'accent sur l'âge des enfants pour choisir une activité adaptée.

2



Transformer des comportements isolés en habitudes

- **Développer une routine d'activité extérieure :**
 - Passer d'un mode d'organisation plus spontané à une routine pour diminuer l'effort de motivation ponctuel et le temps perdu en questionnement et organisation.

CE QU'ON PRÉPARE

À l'avance	Le jour même
<ul style="list-style-type: none"> > La recherche d'idées ou d'espaces où réaliser les activités; > Les réservations; > Les itinéraires, trajets ou cartes en ligne; > Les invitations. 	<ul style="list-style-type: none"> > L'équipement spécifique à l'activité (ballon, bâtons, patins, etc.); > Les gourdes, lunchs et collations; > Les précautions (crème solaire, rechange, etc.).

- **Être plus actif la semaine/sortir plus fréquemment.**
 - Ne pas se limiter aux activités de fin de semaine avec les enfants et les accompagner dans des sorties plus courtes.
 - Favoriser une courte activité avant ou après le souper.
- **Se partager le rôle d'initiateur.**
 - Laisser chaque membre de la famille initier l'activité selon son désir spontané.

3



Renforcer le sentiment de confiance des parents

4

- **Participer et connaître son enfant.**
 - Le niveau de confiance est très élevé pour les activités que les parents organisent et pratiquent avec leurs enfants.
 - La connaissance de leurs enfants (besoins, réactions, etc.) leur permet de gérer les imprévus et de se sentir en contrôle.
- **Se préparer efficacement en effectuant des recherches préalables.**
- **Le mot d'ordre : apporter plus que moins pour être prêts à faire face à de multiples éventualités.**
- **S'assurer d'un état d'esprit favorable.**
 - Oublier ses tracas et se laisser aller au plaisir pour profiter du moment extérieur avec les enfants favorisent la confiance.

QUELQUES TRUCS SUPPLÉMENTAIRES EN VRAC :

Se lever plus tôt les jours d'activité, utiliser un babillard ou des listes pour s'organiser, toujours traîner une mini trousse de premiers soins pour soigner les petits bobos, s'assurer d'établir des consignes à l'avance et les faire respecter en cours d'activité pour assurer la sécurité et le plaisir de tous.



Allié de votre
vie familiale

Une initiative de :



Avec le soutien de :



VIFAMAGAZINE.CA