



Faites bouger votre adolescent en plein air

C'est merveilleux de passer du temps dehors, n'est-ce pas? Que vous profitiez des sentiers et des parcs de votre communauté ou que vous vous aventuriez pour une randonnée en montagne, faire de l'exercice à l'extérieur est une excellente façon d'améliorer son bien-être.

Des études récentes confirment ce que plusieurs soupçonnent depuis longtemps – il y a un lien évident entre le temps passé dehors et notre bien-être général. Sortir dehors permet d'améliorer la santé

mentale – certaines personnes disent se sentir moins stressées ou anxieuses et d'autres se sentent plus énergiques et heureuses. Il a également été prouvé que passer du temps dehors améliore notre niveau d'activité physique. Quand on est dehors, on marche plus et on est plus susceptible de participer à des activités saines – celles qui nous essoufflent, comme la course, le vélo, le ski de fond ou la corde à sauter.

Des ados en santé

Octobre 2020 Bulletin pour les parents

Nous avons tous nos raisons de vouloir sortir dehors, mais une chose est sûre : tous les enfants, peu importe leur âge ou leur stade, profitent du temps dans les espaces verts.

Soyons réalistes, les enfants plus âgés peuvent avoir besoin d'être encouragés à se débrancher de la technologie et à aller bouger dehors. Des jeux adaptés à leur âge, des activités semi-structurées et des outils numériques qui nous relient à la nature peuvent leur fournir l'étincelle dont ils ont besoin pour se mettre à bouger. Lorsque les recommandations en matière d'éloignement physique peuvent être suivies, il peut être utile d'inclure des amis, des pairs et des mentors dans les activités de plein air – toute personne qui peut contribuer à motiver votre ado. (En prime : Passer du temps dehors ensemble peut offrir des occasions uniques de conversation et de connexion).

Essayez ces conseils pour faire bouger votre ado dans la nature :

- Participer à un « boot camp » ou un cours de conditionnement physique à l'extérieur
- Prendre des photos de ce qui vous inspire dans la nature
- Télécharger une appli d'identification d'oiseaux ou de plantes, puis les chercher en famille
- Prendre un ballon et sortir en famille – songer à une partie de soccer ou de basketball ou se lancer le ballon

- Peindre des roches et les cacher dans le quartier
- Faire du vélo de route ou de montagne, de la planche ou du patin à roulettes ou encore de la trottinette
- Se donner l'objectif de parcourir (à la marche, à la course ou sur roues) une certaine distance en 10, 20 ou 30 minutes (il n'y a pas de limites!)
- Essayer quelque chose de nouveau, comme la géocachette

Il n'y a pas qu'une façon de bouger en plein air! Le meilleur conseil est de faire ce qui vous fait plaisir et d'être ouvert à essayer de nouvelles activités avec vos enfants, votre famille et votre communauté.

Sortez dehors et amusez-vous en famille! Votre corps et votre cerveau vous en remercieront (et aussi peut-être même vos ados...).

Le [AHS Parent COVID Guide](#) (Guide d'AHS sur la COVID à l'intention des parents) (en anglais) peut vous aider à savoir quoi faire si votre enfant ne se sent pas bien ou si AHS vous avise que vous avez été en contact étroit avec un cas confirmé de COVID-19.