



## Faites bouger votre famille 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 enfants 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.

Si vous avez de jeunes enfants, vous réaliserez que jouer dehors leur vient tout naturellement. Les petits aiment creuser, se tenir en équilibre sur des billots et ramasser des pommes de pin. Ils jouent de façon créative et instinctive dans toutes sortes d'espaces verts, y compris les environnements bâtis comme les parcs, les jardins et les réseaux de sentiers. Laissons donc le jeu aux experts – les enfants!

Quand on leur donne l'occasion de jouer dehors de façon non structurée, ils apprennent et pratiquent d'importantes aptitudes comme résoudre des problèmes et comprendre le point de vue d'autrui. Le jeu libre est le fondement pour l'activité physique tout au long de la vie et peut leur donner une passion pour le plein air.

Voici quelques façons amusantes de favoriser le jeu libre à l'extérieur avec votre enfant :

- Construire un fort, une mangeoire à oiseaux ou un bateau jouet à l'aide de matériaux naturels
- Camper ou pique-niquer dans la cour
- Faire une promenade sensorielle – demandez aux enfants ce qu'ils peuvent voir, sentir, entendre ou toucher
- Chercher des formes dans les nuages

- Créer des jeux sur le trottoir avec de la craie – marelle, « 4 carrés » ou votre propre parcours Ninja Warrior
- Jouer dans la boue ou dans les flaques d'eau
- Chercher des insectes ou des pistes
- Sortir des activités intérieures dehors – comme des jeux de société ou de la lecture en plein air
- Faire une chasse au trésor en plein air – ramasser des feuilles, des pommes de pin, des glands, etc.

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 (n'oubliez pas de respecter les directives de santé publique en ce qui a trait à l'éloignement physique).

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

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.