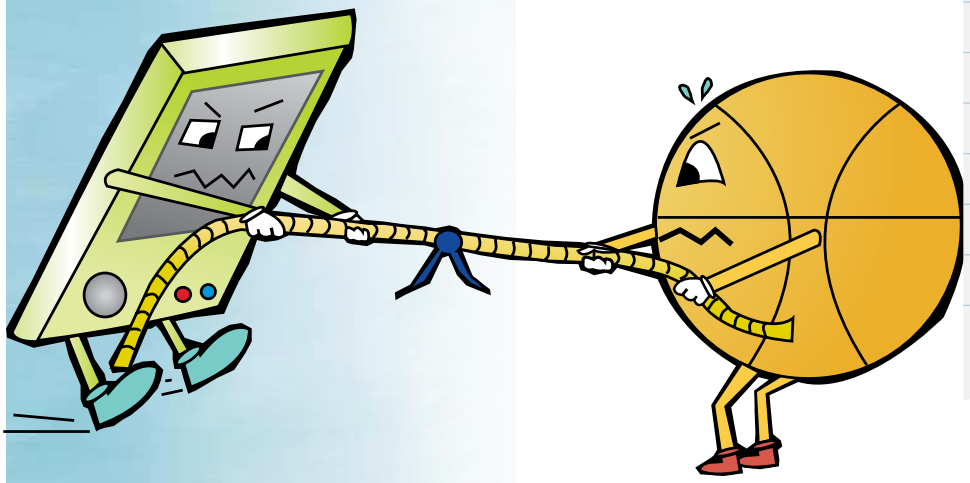
LES JEUNES SONT-ILS ACTIFS?



Mots de passe

note de passage : ?
inactifs : inoccupés, oisifs
effet : conséquence, influence
structurée : organisée

Depuis longtemps, nous connaissons les bienfaits de l'activité physique sur le bien-être et la santé. **Pourtant**, on entend souvent les parents dire que leurs enfants ne sont pas suffisamment actifs et qu'ils passent trop de temps devant les écrans de télévision ou d'ordinateur. On entend **aussi** dire que les enfants ne jouent pas assez à l'extérieur dans leurs temps libres. Ces opinions sont-elles fondées? Les parents ont-ils raison de s'inquiéter?

En mai 2008, une étude réalisée par Jeunes en forme Canada confirmait ces inquiétudes. Selon le bulletin de cette organisation, 90 % des jeunes, enfants et adolescents, n'obtiennent pas la note de passage **parce qu'**ils passent en moyenne 6 heures par jour sans bouger, rivés à un écran. **Donc**, ils sont inactifs environ 42 heures par semaine.

Le *Guide d'activité physique canadien* recommande que les jeunes soient actifs 90 minutes par jour. Pourquoi? **Parce que** l'activité physique permet de développer la force, la vitesse, l'endurance et la résistance physique. **De plus**, l'activité physique favorise l'apprentissage de la langue, de l'écriture et des mathématiques. On dit **également** que l'activité physique a un effet sur la mémoire et l'estime de soi.

© CFORP

Plusieurs jeunes pratiquent déjà des sports organisés tels que le hockey et le soccer. D'autres font de la danse, du ballet jazz ou du patinage artistique. **Mais** plusieurs jeunes n'aiment pas l'aspect compétitif et ne prennent pas part à ces activités. **En vue d'**obtenir la note de passage, il suffirait à ces jeunes de remplacer 30 minutes d'inactivité par jour par 30 minutes d'activité physique non structurée. **Ainsi**, les jeunes pourraient retrouver le plaisir de jouer entre amis au frisbee, de se rendre au parc pour se lancer la balle ou le ballon, de faire un bonhomme de neige ou de jouer une partie amicale de baseball ou de hockey.

Tout simplement!

Psitt! Le savais-tu?

- Quel que soit ton sport – sport d'hiver ou d'été, sport d'intérieur ou de plein air –, il existe, en Ontario, une organisation qui fournit de l'information sur les règlements de divers sports et propose même aux jeunes des camps d'entraînement d'été.
- Est-il possible d'être en forme tout en jouant à des jeux vidéo? Une console de jeu vise directement à améliorer la forme physique en proposant quatre catégories d'exercices : le yoga, les exercices d'étirement et de musculation, les exercices cardiovasculaires et les jeux d'équilibre. Bien entendu, jouer à ces jeux ne remplace pas la pratique d'un sport ou d'une activité en plein air!



Source (9) : © Aldo Murillo

Mission Écoute



Bloc 1

- D'après toi, les jeunes de ton âge sont-ils actifs? Et toi, fais-tu partie du groupe de jeunes actifs ou du groupe de jeunes inactifs? Quels sont les commentaires des adultes sur l'activité chez les jeunes ou sur le manque d'activité? Quelle est ton opinion à ce sujet?
- Tu entendras un reportage qui traitera des bienfaits de l'activité physique. Pour t'aider à le comprendre, prête attention aux mots qui établissent des liens entre les idées présentées. Ces mots sont des marqueurs de relation. Pour en voir des exemples, lis la rubrique **Indice**.