www.centre4activeliving.ca

Alberta Centre for Active Living

Research and education for the promotion of physical activity

Être actif à l'intérieur : idées d'activités à pratiquer au chaud pendant la saison froide

Écoutez cet article !

Lecture connexe

▶ Je veux faire de l'exercice régulièrement mais je n'arrive pas à suivre mon programme. Comment puis-je m'assurer de toujours faire de l'exercice?

▶ Être actif à la maison

Si une de vos résolutions du Nouvel An est d'être actif et que le froid vous en empêche, vous n'êtes pas seul. Les Canadiens de tout âge ont de la difficulté à rester actifs pendant l'hiver, surtout à l'extérieur lorsqu'il fait froid. Heureusement, vous pouvez pratiquer de nombreuses activités à l'intérieur, et certaines sont même plutôt uniques.

Rappel : les activités proposées dans le présent texte peuvent être pratiquées tout au long de l'année. S'il vous est impossible de les faire à l'extérieur (en raison de chaleurs extrêmes, de l'indice UV élevé, du smog, du pollen ou des risques associés au virus du Nil occidental, faites-les à l'intérieur!

Que font d'autres Canadiens en hiver?

Ed et Jean dansent et marchent vers la santé!

Ed et Jean Matwichuk, d'Edmonton en Alberta, dansent le set carré au moins une fois par semaine pendant l'hiver. Ils ont décidé de faire cet exercice quand Ed a pris sa retraite, il y a environ 12 ans.

« L'aspect social est très important parce qu'on visite d'autres clubs de danse, explique Ed. Nos rencontres se déroulent dans la vraie camaraderie. »

Une des danses peut durer de trois à dix minutes. Les danseurs apprennent environ 68 pas de base et près de 60 autres pour les mouvements plus complexes.

« On est vraiment actifs pendant ces trois à dix minutes. Certains mouvements sont très rapides. On doit se concentrer et écouter attentivement ce que le meneur dit », ajoute Jean.

Jean et Ed jouent aussi au curling pendant l'hiver. De plus, Jean fait de la marche dans les centres commerciaux. « C'est un excellent exercice pour garder la forme », affirme Jean. Dans le cadre de son programme de marche, le centre le plus près de chez elle donne des cartes de pointage. Les participants peuvent ainsi noter le nombre de tours, ou de pas qu'ils font et la durée de leur marche.

Ryan plonge tête première dans l'exercice!

Ryan Davis, 22 ans, est dans sa dernière année d'études en kinésiologie et en sciences de la santé à l'Université York en Ontario. Il enseigne l'aquaforme quatre fois par semaine ainsi que la natation. Malgré tout cela, il lui semble difficile de rester actif en hiver.

« Avant de recommencer à nager, j'avais perdu l'habitude de m'entraîner et je n'allais plus au gym, avoue-t-il. Mon activité physique se limitait à mes cours d'aquaforme. »

Mais les choses ont changé quand Ryan s'est mis à nager régulièrement avec ses amis. « Avec quelques collègues de travail, j'ai décidé de recommencer à faire de la natation », explique Ryan. Depuis un an, chaque mardi soir, nous allons à la piscine où je donne mes cours.

« J'espère continuer de nager en vieillissant. Je fais de la natation depuis que je suis tout petit et j'aime vraiment ça. C'est un sport très bénéfique et une excellente façon de rester actif. »

Soyez actif au travail

Bien des gens passent une grande partie de leur journée au travail. Si votre employeur vous permet d'insérer vos activités physiques entre vos heures de bureau, cela vous aide vraiment à maintenir un bon niveau d'activité physique.

Voici quelques idées pratiques pour rester actif à l'intérieur :

- *Montez l'escalier. Pour faire de l'exercice au travail, rien de plus facile! Si vous êtes capable, montez l'escalier au lieu de prendre l'ascenseur. Lancez ce défi à tous vos collègues! Collez une affiche au-dessus de l'escalier et encouragez-les à noter le nombre de marches qu'ils montent chaque jour.*
- *Remettez vos messages en mains propres plutôt que par courriel ou téléphone... voilà un moyen plus actif et plus personnel de communiquer avec vos collègues.*
- *Au lieu d'une pause-café, prenez une pause-santé (faites une promenade, faites des étirements à votre bureau).*
- *Organisez des collectes de fonds en proposant une activité physique plutôt qu'un bingo. Vous pouvez, par exemple, demander à vos collègues de faire dix minutes de vélo stationnaire tour à tour pendant une période de 24 heures pour recueillir des fonds et les sensibiliser davantage à l'œuvre de charité qui vous tient le plus à cœur.*

Perséphone, active, mais pas au gymnase

Perséphone Pogue, 17 ans de Québec, dit que ses amies et elle ont essayé le gymnase mais qu'elles trouvent la routine ennuyante. Pour rester au chaud, elles préfèrent marcher dans la ville souterraine, comme Jean.

« Je n'aime pas vraiment rester dehors par temps froid, explique Perséphone. Nous nous amusons en nous lançant des balles de neige pendant un certain temps, mais à -15 °C, j'aime mieux rentrer et faire autre chose à l'intérieur. »

Perséphone se sert assez souvent des poids et du tapis roulant qu'elle a à la maison. Elle fait également beaucoup de redressements assis.

Des jeux vidéos qui font bouger !

Perséphone reste active d'une autre façon. Elle joue à un jeu vidéo musical. Ses amies et elle dansent au son de la musique. Leurs pas s'affichent sur l'écran. À la fin de la chanson, les points sont cumulés en fonction de l'habileté du joueur à suivre le rythme et à placer ses pieds au bon endroit.

« Les jeux vidéos ordinaires finissent par être ennuyants, explique Perséphone. J'aime celui-là parce que je m'améliore tout le temps et j'aime la musique. »

Selon elle, cette vidéo allie le jeu à l'exercice. « Tu sais que tu fais de l'exercice parce qu'à la fin d'une partie, tu es vraiment fatiguée. Mais en même temps, c'est tellement amusant que ça ne te fait rien d'être fatiguée. »

Restez actif à la maison

Il y a plusieurs exercices que vous pouvez pratiquer à la maison qui sont également peu coûteux :

- *Servez-vous de boîtes de conserve, de bouteilles d'eau ou de livres en guise de poids.*
- *Montez les escaliers (en faisant attention).*
- *Dansez en écoutant la radio.*
- *Si vous avez un bon équilibre, essayez de vous brosser les dents en vous tenant sur une jambe.*

Apprendre à être actif

Jen Kelday, animatrice de sports au Conseil scolaire régional de la vallée d'Annapolis, en Nouvelle-Écosse déclare :

Nous avons ici une grande histoire de réussite : un jeu vidéo de danse! Il remporte un succès phénoménal. Tous les midis et pendant les récréations, les élèves font la queue pour danser à tour de rôle sur le tapis de danse.

Les enfants bougent sans arrêt pendant qu'ils sont sur ce tapis. Et ils se pratiquent derrière en attendant leur tour. À la fin de l'heure de lunch ou de la période d'éducation physique, ils sont tout trempés.

Le conseil scolaire avait d'abord acheté ce jeu dans le but de le prêter aux écoles tour à tour. En raison de son succès, aujourd'hui presque toutes les écoles ont leur propre jeu pour pouvoir l'utiliser quand bon leur semble, pendant la période d'éducation physique, les activités parascolaires ou le midi. Nous tenons aussi des tournois de danse et invitons les écoles à faire des concours entre elles.

Dean heureux sur la glace intérieure

Dean Krawec, 37 ans, de St. Albert en Alberta, joue au hockey sur luge depuis 1998 après avoir rencontré deux hommes qui l'ont initié à ce sport.

Le hockey sur luge permet aux personnes qui ont un handicap physique de jouer au hockey sur glace. Au lieu de chausser des patins, les joueurs sont assis sur une luge spéciale munie de lames. Ils se servent de deux bâtons pour avancer sur la glace.

Dean est le gardien de buts de son équipe, qui fait aussi partie du club de hockey sur luge d'Edmonton. L'âge des joueurs varie entre 15 et 45 ans.

« Je faisais du sport avant mon accident (on m'a amputé le bras droit et la jambe gauche), rapporte Dean. Je suis très content de faire à nouveau partie d'une équipe et de jouer avec des gars. » Dean est également président de son club. « On passe du temps entre gars. Nous avons tous des blessures. On parle de fauteuils roulants et de choses et d'autres. Ce sport nous aide également à composer avec les autres aspects de notre vie. »

Ne lâchez pas

L'activité physique régulière comporte des avantages pour la santé pour les gens de tout âge. Nous vous avons donné beaucoup d'idées pour rester actif en dépit des intempéries. Mais l'engagement doit venir de vous!

La vie est remplie de distractions, voici quelques conseils pour vous aider à rester actif.

- Choisissez des activités qui sont divertissantes.
- Essayez une activité unique en son genre (escalade, danse du ventre, jeu de poursuite laser, danse du tambour, par exemple).
- Faites de l'exercice avec d'autres personnes.
- Inscrivez vos activités dans un cahier.
- Fixez-vous des objectifs précis et réalistes.
- Joignez-vous à un club ou à une équipe.
- Trouvez des activités que vous pouvez incorporer facilement à votre routine quotidienne.

Vous devez abandonner une activité extérieure qui vous plaît en raison du mauvais temps? Demandez-vous si vous pouvez la pratiquer à l'intérieur. Avez-vous pensé à vous renseigner au sujet d'une autre activité qui pourrait inclure certains des éléments que vous aimez? Vous aimez la marche? Verifiez s'il existe des clubs de marche dans les centres commerciaux de votre région. Vous préférez faire de la randonnée ou de l'escalade? Essayez un mur d'escalade intérieur

Cet article a été rédigé par le Alberta Centre for Active Living Vous pouvez le retrouver au www.centre4activeliving.ca/publications/chn/feature-articles/francais/.

Ce document a été produit grâce à l'appui financier de l'Agence de santé publique du Canada. Les opinions qui y sont exprimées ne sont pas nécessairement celles de l'Agence de santé publique du Canada. Publié le 15 janvier 2008.