



# LE GUIDE PRATIQUE BOUGER POUR RÉUSSIR



# LES 10 BIENFAITS DU SPORT

SUR LA RÉUSSITE SCOLAIRE

# LES EFFETS POSITIFS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LA SANTÉ SONT NOMBREUX.

MAIS SAVIEZ-VOUS QU'ILS SE RÉPERCUTENT AUSSI DIRECTEMENT SUR LA RÉUSSITE SCOLAIRE?

QUE VOTRE ENFANT PRATIQUE UN SPORT EN FAMILLE, DANS LE CADRE PARASCOLAIRE, DANS UNE CONCENTRATION OU DANS UN PROGRAMME SPORT-ÉTUDES, IL EN TIRE DE MULTIPLES BIENFAITS POUR SON CHEMINEMENT À L'ÉCOLE.

BIENFAIT N° 1

## FAVORISE LA CONCENTRATION

UN ENFANT QUI FAIT DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE VOIT SA CAPACITÉ D'ATTENTION ET SA CONCENTRATION AMÉLIORÉES AUTANT EN CLASSE QU'À LA MAISON POUR LES DEVOIRS.

### CONSEIL

Si votre enfant semble trop fatigué pour pratiquer un sport le soir, proposez-lui de s'inscrire à une activité offerte d'école durant la journée. Sa concentration s'améliorera tout au long de la journée.



## BIENFAIT N° 2

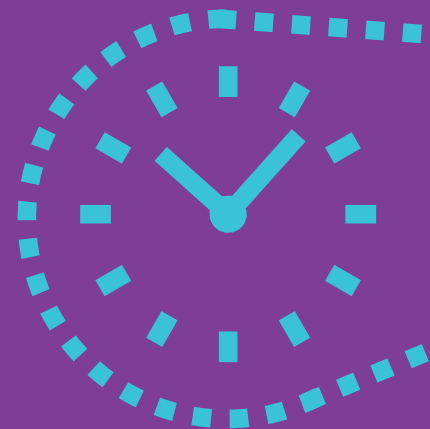
# CONTRIBUE À LA MOTIVATION SCOLAIRE

LE SPORT PEUT SUSCITER CHEZ LES JEUNES UN INTÉRÊT ASSEZ PUISSANT POUR LEUR DONNER ENVIE D'ALLER À L'ÉCOLE LE MATIN ET D'Y RESTER TOUTE LA JOURNÉE.

## CONSEIL

Laissez votre enfant choisir l'activité physique qu'il souhaite pratiquer.  
Sa motivation n'en sera que renforcée.

BIENFAIT N° 3



## AMÉLIORE LA GESTION DU TEMPS

UN ÉLÈVE QUI S'IMPLIQUE DANS UNE ACTIVITÉ PARASCOLAIRE OU SPORTIVE QU'IL AIME TEND À MIEUX S'ORGANISER POUR INTÉGRER L'ACTIVITÉ DANS SON HORAIRE.

### CONSEIL

Incitez votre enfant à inscrire ses périodes d'activité physique dans son agenda. Il arrivera mieux à planifier le temps disponible pour l'étude et les devoirs.

## BIENFAIT N° 4

# ÉVACUE LE STRESS

LA DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE ASSOCIÉE AU SPORT PERMET DE RÉDUIRE LE STRESS QUOTIDIEN INDUIT PAR L'ÉCOLE, LES AMIS OU LA SITUATION FAMILIALE.

## CONSEIL

N'imposez pas d'intensité ou de durée particulières à l'activité physique, car cela pourrait nuire à la motivation de votre enfant. Dès qu'il bouge, il profite de bienfaits.

## BIENFAIT N° 5

# RENFORCE LE SENTIMENT D'APPARTENANCE

FAIRE PARTIE D'UNE ÉQUIPE SPORTIVE OU S'ENTRAÎNER AVEC D'AUTRES JEUNES DANS UNE MÊME DISCIPLINE RENFORCE L'ATTACHEMENT DE L'ÉLÈVE ENVERS SON ÉCOLE, CE QUI FAVORISE LA PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE.

### CONSEIL

Certains jeunes préfèrent les sports individuels aux sports d'équipe. Respectez les préférences de votre enfant, qui développera tout de même des liens avec d'autres jeunes qui s'entraînent avec lui.





BIENFAIT N° 6

## AMÉLIORE LA GESTION DES ÉMOTIONS

LE FAIT DE RESPIRER ET DE BOUGER AIDE NOTAMMENT À SE CALMER ET À PRENDRE DU REcul, CE QUI PERMET DE MIEUX SURMONTER LES DÉFIS QUI SE PRÉSENTENT.

### CONSEIL

Dans une période particulièrement stressante, comme avant une série d'examens, il est contreproductif de couper dans l'activité physique pour laisser plus de temps à l'étude.

## BIENFAIT N° 7

# PERMET DE SE DÉTENDRE ET DE S'AÉRER L'ESPRIT

APRÈS UNE JOURNÉE À SE CONCENTRER,  
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PERMET DE  
DÉCOMPRESSER POUR REVENIR EN  
FORCE LE LENDEMAIN.

### CONSEIL

Intégrez l'activité physique à votre routine familiale. Par exemple, vous pouvez aller marcher ensemble tous les soirs après le repas.



## DÉCONNECTE DES ÉCRANS

LORS D'UNE SÉANCE DE SPORT, LES TÉLÉPHONES CELLULAIRES ET AUTRES APPAREILS ÉLECTRONIQUES SONT RANGÉS AU VESTIAIRE — ET PERSONNE NE S'EN ENNUIE! EN PLUS DE FAVORISER LES INTERACTIONS SOCIALES, CELA PRÉVIENT LA MYOPIE.

### CONSEIL

Pour que votre ado laisse son cellulaire au vestiaire en toute quiétude, suggérez-lui de le ranger dans son casier ou d'apporter un cadenas supplémentaire pour le casier du vestiaire.

BIENFAIT N° 9



## PRÉPARE AU TRAVAIL D'ÉQUIPE

DE NOMBREUX SPORTS SE PRATIQUENT EN GROUPE, CE QUI RENFORCE LES COMPÉTENCES DE COLLABORATION IMPORTANTES POUR LA RÉUSSITE DE TRAVAUX D'ÉQUIPE.

### CONSEIL

Veillez à ce que votre enfant soit le plus assidu possible aux entraînements et aux parties. Des retards ou des absences fréquents peuvent nuire à son intégration au sein de son équipe.

## BIENFAIT N° 10

# AUGMENTE LA CONFIANCE EN SOI

RÉUSSIR UN DÉFI SPORTIF, COMME GAGNER UNE PARTIE, RÉALISER UN MOUVEMENT DIFFICILE OU AMÉLIORER SA PERFORMANCE, AUGMENTE LA CONFIANCE DE L'ÉLÈVE, QUI SE SENT PLUS APTE À SURMONTER UN DÉFI SCOLAIRE.

## CONSEIL

En cas de défaite ou de mauvaise performance sportive, rappelez à votre enfant que vous êtes fier de lui et que l'important est d'avoir du plaisir dans son activité.



DU PRIMAIRE  
AU SECONDAIRE

Une présentation du

