



# Activité physique et sport dans les communautés autochtones durant la pandémie de COVID-19

Aperçu

Introduction :

Renseignements et conceptions erronés concernant le bien-être physique durant la pandémie de COVID-19

Maintien de l'activité physique et de l'habileté athlétique durant la pandémie de COVID-19 :

Zones à améliorer au niveau communautaire

Principaux éléments de la programmation d'activités physiques et athlétiques

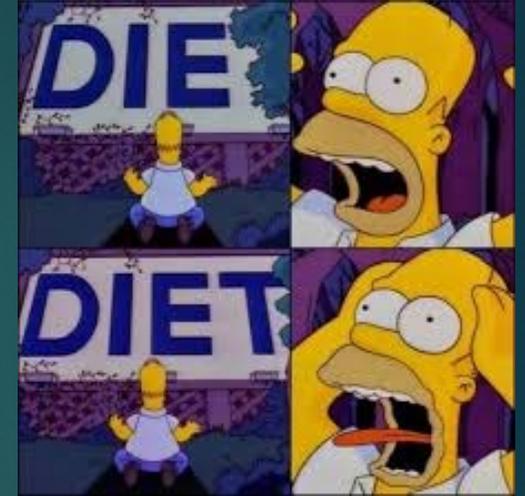
# Renseignements et conceptions erronés concernant la santé et l'activité physiques durant la pandémie de COVID-19

## – Penser à long terme : (éviter les déclarations « rapides » sur la nutrition et la formation/programmation)

- Les régimes à la mode ou tendance mènent à l'effet « yoyo »
- Se concentrer sur l'amélioration du « mode de vie »
- Les médias sociaux ne sont pas des sources fiables

## – Vous n'avez pas à souffrir pour obtenir des résultats

- Mangez des aliments qui vous plaisent
- Établissez une relation positive avec la nourriture
- Choisissez des aliments qui sont les plus près de leur forme naturelle ou originale
- Les suppléments ont leur place dans un mode de vie sain, mais ne sont pas indispensables
- Faites une rotation des méthodes de cuisson et des types de protéines



« Commencez à faire ce qui fonctionne et à y croire, et faites-le aujourd'hui et pour toujours »

# Renseignements et conceptions erronés concernant la santé et l'activité physiques durant la pandémie de COVID-19

- MB : le **métabolisme basal** est le nombre de calories dont votre organisme a besoin pour accomplir ses fonctions vitales les plus élémentaires (basales)
- ETA : l'**effet thermique des aliments** est l'énergie nécessaire à la digestion, à l'absorption et à l'élimination des nutriments ingérés.
- TSAP : la **thermogenèse sans activité physique** est l'énergie dépensée pour tout ce que nous faisons, sauf dormir, manger, faire des exercices de type sport.
- TAP : la **thermogenèse de l'activité physique** est définie comme une activité physique planifiée, structurée et répétitive qui vise à améliorer la santé (p. ex. sport, fréquentation d'un gymnase)

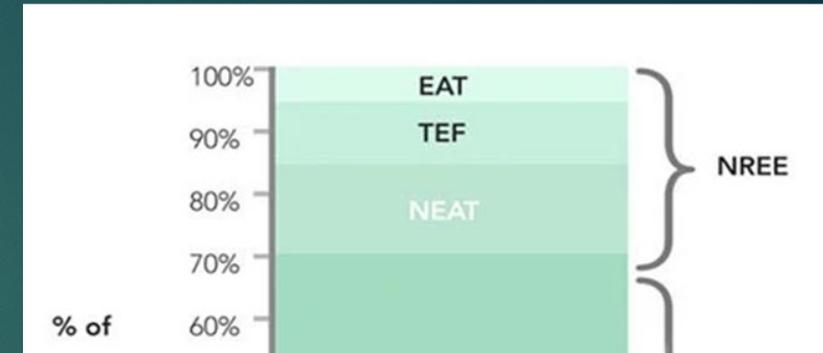


Figure 1 Composantes de la dépense énergétique quotidienne totale (DEQT)

BMR = MB = métabolisme basal

NEAT = TSPA = thermogenèse sans activité physique

TEF = ETA = effet thermique des aliments

EAT = TPA = thermogenèse de l'activité physique

REE = DER = dépense énergétique au repos

NREE = DEA = dépense énergétique en activité

Adapté de Maclean, *et al.*, 2011

Add a space before % sign (e.g. 100 %, 90 %, and so on)

**Figure 1 Components of total daily energy expenditure (TDEE).**  
BMR = basic metabolic rate, NEAT - non-exercise activity thermogenesis;  
TEF = thermic effect of food; EAT = exercise activity thermogenesis;  
REE = resting energy expenditure; NREE = non-resting energy  
expenditure. Adapted from Maclean *et al.*, 2011.

# Maintien de l'activité physique et de l'habileté athlétique durant la pandémie de COVID-19

**Adultes et jeunes** : avoir une période réservée à l'activité physique

(Note importante : **l'adulte de la maison établit la norme**)

- Marches de 10 minutes après les repas
- Maîtriser les exercices liés au poids corporel
- En faire une activité familiale
- Ne pas se laisser prendre au jeu des séries, des répétitions ou de l'absence d'exercices

**Tout-petits et enfants** : jouer simplement avec votre enfant (les enfants courent, sautent et grimpent)

- \*Le faire autant que vous le pouvez. Cela vous permettra non seulement de tisser des liens avec votre enfant, mais aussi de créer des expériences positives dans le cadre d'une activité physique

**Athlètes** : l'athlète doit se concentrer sur le maintien de son niveau actuel de condition et d'habileté physiques

- S'exercer à des entraînements propres au sport pratiqué
- Cela comprend certains efforts de musculation (tractions à la barre fixe, flexions des bras, flexions des jambes)

## Zones à améliorer dans les communautés autochtones

### Embaucher les bons employés :

- Engouement, compétences (formation), expérience (personnelle et professionnelle)

### Soutien à plusieurs niveaux :

- Soutien et participation à la maison et de la famille
- Soutien et participation de la communauté et de l'administration

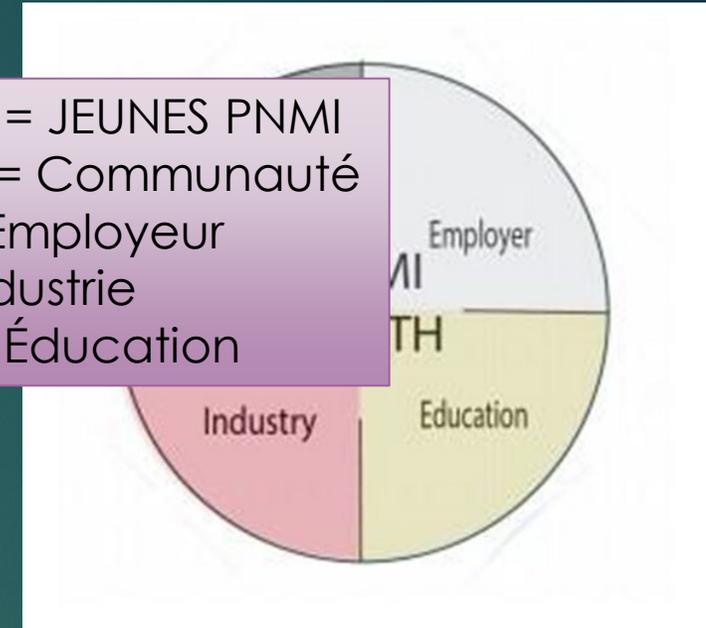
« Les mots aboutissent souvent à des mensonges.  
Recherchez l'action ou soyez l'action »

### Ne pas mettre au programme des éléments qui vous sont inconnus :

- N'inscrivez pas au programme ou ne recommandez pas des activités que vous ne feriez pas ou n'avez jamais faites.

**Demander de l'aide :** Suivez une formation ou demandez à des professionnels dans le domaine.

FNMI YOUTH = JEUNES PNMI  
Community = Communauté  
Employer = Employeur  
Industry = Industrie  
Education = Éducation



## Principaux éléments de la programmation réussie d'activités physiques

### – Fixer un objectif : concevoir un plan : à court (semaines), à moyen (mois) et long terme (années) :

schématisation/planification du programme : quels sont l'objectif et les avantages connexes.

Être réaliste

Faire le suivi de la participation et des progrès

Disposer d'indicateurs et de normes

Repérer les variables contrôlables

### – Commencer par des activités légères/faciles : établir des bases solides.

### – Être constant et progresser lentement : mettre en place des habitudes positives et saines.

### – Avoir un équilibre : mobilité (souplesse), musculation, conditionnement (cardiovasculaire, préparation physique générale [PPG]) et préparation physique spécialisée (PPS)

### – Connaître la différence entre PPG et PPS quand il s'agit de l'entraînement d'athlètes qui pratiquent un sport particulier :

– Préparation physique générale : développer la force, le conditionnement, la coordination et la mobilité

– Préparation physique spécialisée : (développer les habiletés propres à un sport donné)

## Pour quelle raison le ferais-je, moi?

Mon corps ne m'appartient pas; il m'a été donné et je veux le rendre en bon état

Je choisis mes sacrifices et mes souffrances

Pour être autonome

Un corps ferme garde l'esprit vif; un esprit vif garde le corps ferme

Parce que la force mentale et physique est essentielle à chacun

Un investissement dans mon corps ou mon esprit paie toujours en retour

J'ai la chance d'être capable de faire ce que j'aime

En l'honneur de tous ceux qui ont lutté avant moi; la combativité fait partie de notre patrimoine



# Woliwon

Merci!

## Piluwitahasuwawsuwakon

(bill-wee-duh-huz-zoo-wows-sue-wah'-gn)

« Permettez à vos pensées de changer pour que l'action qui en découlera mène à la vérité »