# COMMENT ENCOURAGER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Presented by: Patrick Jachyra, PhD &
Bri Redquest, PhD

Autism ONTARIO
see the potential voir le potentiel

# ordre du jour

- Un réchauffement pour nous mettre en train
- Directives en matière d’activité physique
- Mini-entraînement
- L’importance et les avantages de l'activité physique
- Étirement et récupération
- Comment faire faire de l'activité physique aux personnes autistes

# RÉCHAUFFEMENT

# DIRECTIVES CANADIENNES EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE



# ENFANTS DE 0 À 4 ANS

| BOUGER | DORMIR | S'ASSEOIR |
|---|---|---|
| **Nourrissons (moins d'un an)** | | |
| Être physiquement actifs plusieurs fois de diverses manières, particulièrement par l'entremise de jeux interactifs au sol; bouger plus, c'est encore mieux. Pour ceux qui ne se déplacent pas encore, cela inclut au moins 30 minutes réparties pendant la journée de temps passé sur le ventre lorsqu'éveillés. | De 14 à 17 heures (pour les 0 à 3 mois) et de 12 à 16 heures (pour les 4 à 11 mois) de sommeil de bonne qualité, incluant les siestes. | Ne pas être immobilisés pendant plus d'une heure à la fois (p. ex. dans une poussette ou une chaise haute). Passer du temps devant un écran n'est pas recommandé. Pendant les périodes de sédentarité, les personnes qui prennent soin d'eux sont encouragées à lire un livre avec eux ou à leur raconter des histoires, par exemple. |
| **Tout-petits (1 à 2 ans)** | | |
| Au moins 180 minutes réparties au cours de la journée d'activités physiques de type et d'intensité variés comprenant du jeu énergique; bouger plus, c'est encore mieux. | De 11 à 14 heures de sommeil de bonne qualité, incluant les siestes, avec des heures de coucher et de lever régulières. | Ne pas être immobilisés pendant plus d'une heure à la fois (p. ex. dans une poussette ou une chaise haute) ou rester en position assise pendant des périodes prolongées. Pour les tout-petits de moins de 2 ans, passer du temps sédentaire devant un écran n'est pas recommandé. Chez les enfants de 2 ans, le temps sédentaire passé devant un écran devrait être limité à une heure; encore moins, c'est encore mieux. Pendant les périodes de sédentarité, les personnes qui prennent soin d'eux sont encouragées à lire un livre avec eux ou à leur raconter des histoires, par exemple. |
| **Enfants d'âge préscolaire (3 à 4 ans)** | | |
| Au moins 180 minutes d'activités physiques variées réparties au cours de la journée, dont au moins 60 minutes de jeu énergique; bouger plus, c'est encore mieux. | De 10 à 13 heures de sommeil de bonne qualité, qui peuvent inclure une sieste, avec des heures de coucher et de lever régulières. | Ne pas être immobilisés pendant plus d'une heure à la fois (p. ex. dans une poussette ou un siège de voiture) ou rester en position assise pendant des périodes prolongées. Le temps sédentaire passé devant un écran devrait être limité à une heure; encore moins, c'est encore mieux. Pendant les périodes de sédentarité, les personnes qui prennent soin d'eux sont encouragées à lire un livre avec eux ou à leur raconter des histoires, par exemple. |

# ENFANTS ET JEUNES (5 À 17 ANS)

## DIRECTIVES

Pour une santé optimale, les enfants et les jeunes (âgés de 5 à 17 ans) devraient faire beaucoup d'activités physiques et peu d'activités sédentaires, et dormir suffisamment chaque jour.

Un 24 heures sain comprend :




### SUER

ACTIVITÉ PHYSIQUE D'INTENSITÉ MOYENNE À ÉLEVÉE

L'accumulation d'au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité moyenne à élevée comprenant une variété d'activités aérobies. Des activités physiques d'intensité élevée et des activités pour renforcer les muscles et les os devraient être intégrées au moins 3 jours par semaine;

### BOUGER

ACTIVITÉ PHYSIQUE D'INTENSITÉ LÉGÈRE

Plusieurs heures d'une variété d'activités physiques d'intensité légère structurées et non structurées;

### DORMIR

SOMMEIL

De 9 à 11 heures de sommeil par nuit sans interruption pour les 5 à 13 ans et de 8 à 10 heures par nuit pour les 14 à 17 ans, et des heures de coucher et de lever régulières;

### S'ASSEOIR

COMPORTEMENT SÉDENTAIRE

Un maximum de 2 heures par jour de temps de loisir devant un écran;

Un minimum de périodes prolongées en position assise.

Maintenir une durée de sommeil suffisante, passer plus de temps à l'extérieur et remplacer les comportements sédentaires et l'activité physique de faible intensité par plus d'activité physique d'intensité moyenne à élevée entraînent encore plus de bienfaits pour la santé.

À L'INTENTION DES ADULTES ÂGÉS DE 18 À 64 ANS

# Directives

Pour favoriser la santé, les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient faire chaque semaine au moins 150 minutes d'activité physique aérobie d'intensité modérée à élevée par séances d'au moins 10 minutes.

Il est aussi bénéfique d'intégrer des activités pour renforcer les muscles et les os et faisant appel aux groupes musculaires importants au moins deux jours par semaine.

S'adonner à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits pour la santé.

À L'INTENTION DES ADULTES ÂGÉS DE 65 ANS ET PLUS

# Directives



Pour favoriser la santé, et améliorer les capacités fonctionnelles, les adultes âgés de 65 ans et plus devraient faire chaque semaine au moins 150 minutes d'activité physique aérobie d'intensité modérée à élevée par séances d'au moins 10 minutes.



Il est aussi bénéfique d'intégrer des activités pour renforcer les muscles et les os et faisant appel aux groupes musculaires importants au moins deux jours par semaine.



Les aînés à mobilité réduite devraient faire de l'activité physique afin d'améliorer leur équilibre et de prévenir les chutes.



S'adonner à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits pour la santé.

# D+

# Activité physique

Les enfants canadiens ne bougent pas assez!



Research in Autism Spectrum Disorders
Volume 70, February 2020, 101490



Brief Report

# Physical activity rates in children and adolescents with autism spectrum disorder compared to the general population

Jean-G. Gehricke [a], James Chan [b], Justin G. Farmer [f], Rachel M. Fenning [a, e], Robin Steinberg-Epstein [a], Madhusmita Misra [c], Robert A. Parker [b, g], Ann M. Neumeyer [d]

Original Paper | Published: 03 March 2016

# Comparison of Obesity, Physical Activity, and Sedentary Behaviors Between Adolescents With Autism Spectrum Disorders and Without

Stephanie M. McCoy, John M. Jakicic & Bethany Barone Gibbs

*Journal of Autism and Developmental Disorders* **46**, 2317–2326(2016) | Cite this article

**2616** Accesses | **35** Citations | **14** Altmetric | Metrics

RESEARCH ARTICLE

# Physical activity, sedentary behavior and their correlates in children with Autism Spectrum Disorder: A systematic review

**Rachel A. Jones[1,2☯], Katherine Downing[1‡], Nicole J. Rinehart[3], Lisa M. Barnett[4], Tamara May[3,5,6‡], Jane A. McGillivray[3], Nicole V. Papadopoulos[3], Helen Skouteris[7], Anna Timperio[1], Trina Hinkley[1☯*]**

**1** Deakin University, Institute for Physical Activity and Nutrition, School of Exercise and Nutrition Sciences, Geelong, Victoria, Australia, **2** Early Start Research Institute, Faculty of Social Sciences, University of Wollongong, Wollongong, New South Wales, Australia, **3** Deakin University, Deakin Child Study Centre, School of Psychology, Burwood, Victoria, Australia, **4** Deakin University, School of Health and Social Development, Burwood, Victoria, Australia, **5** University of Melbourne, Department of Paediatrics, Parkville, Victoria, Australia, **6** Murdoch Childrens Research Institute, Parkville, Victoria, Australia, **7** Deakin University, Centre of Social and Early Emotional Development, School of Psychology, Burwood, Victoria, Australia

☯ These authors contributed equally to this work.
‡ These authors also contributed equally to this work.
* trina.hinkley@deakin.edu.au

# OBSTACLES

- Manque d’occasions / de ressources
- Fardeau financier
- Manque de temps

# OBSTACLES

- Manque de motivation
- Crainte des blessures
- Problèmes avec les enchaînements de mouvements

# BOUGEONS UN PEU

# Les bénéfices et l'importance de l'activité physique



# Importance DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

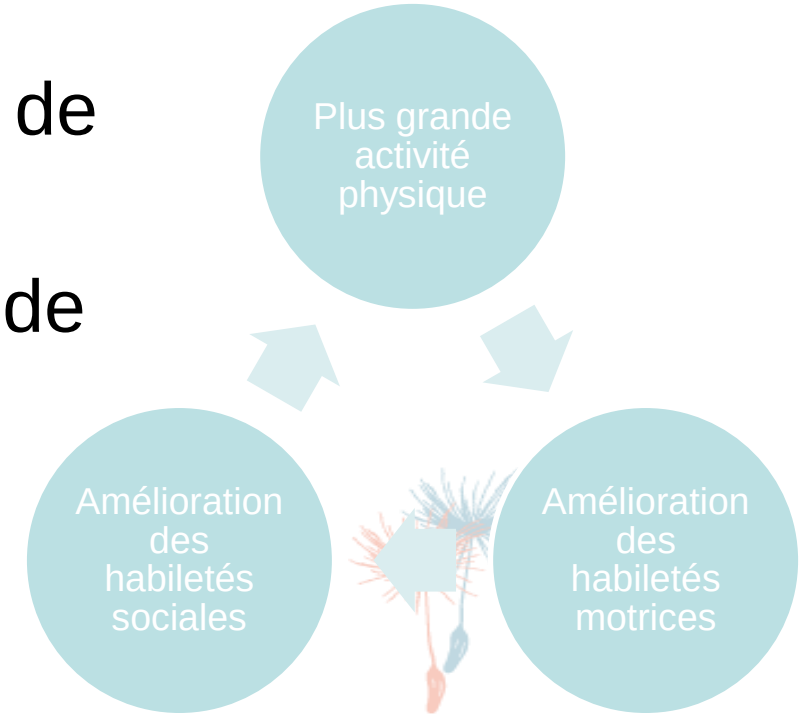
- Améliore la santé mentale
- Installe une routine et un sentiment de prévisibilité
- Développe les habiletés sociales et motrices
- Améliore la santé physique

# Santé mentale et activité physique

- Les personnes autistes risquent davantage de connaître des problèmes de santé mentale, comme l'anxiété et la dépression
- L'activité physique en laboratoire laisse croire à une corrélation positive entre l'activité physique et la santé mentale
- Particulièrement efficace lorsqu’elle est combinée avec d'autres soutiens et thérapies de santé mentale

# Relation ENTRE LES HABILETÉS SOCIALES ET MOTRICES

- Relation entre les habiletés sociales et motrices chez les enfants autistes
- Les faibles capacités motrices sont liées à de faibles compétences sociales
- Les faibles capacités sociales sont liées à de faibles compétences motrices



# étirement et RÉCUPÉRATION

# programmE D’ACTIVITÉ PHYSIQUE



# Stratégies fondées sur des données probantes

- Communication des consignes
- Auto-surveillance
- Incitation
- Renforcements

# Stratégies fondées sur des données probantes

- Éloges
- Incitations
- Disposition de l’environnement
- Évaluations

# StratÉgies ADDITIONNELLES

- Individualiser
- Établir un rapport
- Règle de 3 – bref et concis
- Système de récompenses
- Activités initiales

# Trucs et conseils

- Fixez une heure où vous ferez chaque jour une marche de 15 minutes
- Chaque fois que vous visitez la salle de bains, faites 3 flexions des jambes, 3 pompes (push-ups) ou 3 jumping jacks
- Créez un horaire - réglez votre alarme pour un entraînement de 15 minutes
- Fixez-vous un objectif et amusez-vous!
- Collations d'exercice - de petites quantités tout au long de la journée

# Références


- 2018 Participation Report. (2018). *The Brain + Body Equation.* Retrieved from: https://www.participaction.com/en-ca/resources/report-card
- Canadian Society for Exercise Physiology. (n.d). Canadian Physical Activity Guidelines. Retrieved from: http://csep.ca/CMFiles/Guidelines/CSEP_PAGuidelines_0-65plus_en.pdf
- Bremer, E., & Lloyd, M. (2016). School-based fundamental-motor-skill intervention for children with autism-like characteristics: an exploratory study. Adapted Physical Activity Quarterly, 33(1), 66-88.
- Corvey, K., Menear, K. S., Preskitt, J., Goldfarb, S., & Menachemi, N. (2016). Obesity, physical activity and sedentary behaviors in children with an autism spectrum disorder. Maternal and Child Health Journal, 20(2), 466-476.
- Gehricke, J. G., Chan, J., Farmer, J. G., Fenning, R. M., Steinberg-Epstein, R., Misra, M., ... & Neumeyer, A. M. (2020). Physical activity rates in children and adolescents with autism spectrum disorder compared to the general population. Research in Autism Spectrum Disorders, 70, 101490.
- Guest, L., Balogh, R., Dogra, S., & Lloyd, M. (2017). Examining the impact of a multi- sport camp for girls ages 8–11 with autism spectrum disorder. Therapeutic Recreation Journal, 51(2), 109.
- Lang, R., Koegel, L. K., Ashbaugh, K., Regester, A., Ence, W., & Smith, W. (2010). Physical exercise and individuals with autism spectrum disorders: A systematic review. Research in Autism Spectrum Disorders, 4(4), 565-576.

# Références


- Jones, R. A., Downing, K., Rinehart, N. J., Barnett, L. M., May, T., McGillivray, J. A., ... & Hinkley, T. (2017). Physical activity, sedentary behavior and their correlates in children with Autism Spectrum Disorder: A systematic review. PloS one.
- Lloyd, M., Macdonald, M., & Lord, C. (2011), “Motor skills of toddlers with autism spectrum disorders”, *Autism,* Vol. 17 No. 2, pp.133-146.
- MacDonald, M., Lord, C., & Ulrich, D. (2013). The relationship of motor skills and adaptive behavior skills in young children with autism spectrum disorders. Research in autism spectrum disorders, 7(11), 1383-1390.
- MacDonald, M., Lord, C., & Ulrich, D. A. (2013b). The relationship of motor skills and social communicative skills in school-aged children with autism spectrum disorder. Adapted Physical Activity Quarterly, 30(3), 271-282
- MacDonald, M., Lord, C., & Ulrich, D. A. (2014), “Motor skills and calibrated autism severity in young children autism spectrum disorder”, *Human Kinetics Journal,* Vol. 31 No. 2, pp.95-105.
- Redquest, B., Fletcher, P., & Bryden, P. (2020). Social and Motor Skills of Children and Youth with Autism from the Perspectives of Caregivers. Accepted in *Advances in Autism*
- · Todd, T., & Reid, G. (2006). Increasing physical activity in individuals with autism. Focus on autism and other developmental disabilities, 21(3), 167-176.
- · Yanardağ, M., Yılmaz, İ., & Aras, Ö. (2010). Approaches to the teaching exercise and sports for the children with autism. International Journal of Early Childhood Special Education, 2(3), 214-230

# Contactez-nous!

**Patrick Jachyra**

**Patrick.jachyra@camh.ca**



**Bri Redquest**

**Brianne.redquest@camh.ca**

