



**fondation
en cœur**

Recommandations médicales pour l'activité physique en milieu scolaire et parascolaire

Prénom et nom : _____

Date de naissance : _____

En raison de sa cardiopathie, les recommandations suivantes devraient être suivies par l'école et tout autre milieu de pratique d'activité physique pour assurer sa santé, sa sécurité et son développement.

Date de l'évaluation : _____

- Aucune limitation
- Favoriser sa participation en respectant la tolérance de l'enfant. Noter l'enfant sur sa participation et ses efforts et non sur sa performance (qui pourrait être affectée par sa condition cardiaque).
- Les restrictions s'adressant aux gens « avec problèmes cardiaques » (infarctus du myocarde, AVC) ne s'appliquent pas à cet enfant (ex: manèges, spa, glissade d'eau)
- Autres restrictions (ex : exercices isométriques, sports de contact)

Signature : _____

Date : _____

Message important aux parents : À remettre à l'école, au professeur d'éducation physique, coach sportif, responsable de service de garde et de camp d'été à chaque année ou au changement de la condition de santé de l'enfant.

Recommandations sur l'activité physique pour tous les enfants¹

Les enfants et les jeunes de 5 à 17 ans devraient faire au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par jour.

Les bienfaits de l'activité physique

- développer non seulement une bonne condition cardiovasculaire, mais aussi la force, la souplesse et la densité osseuse
- maintenir un poids corporel sain
- réduire le risque de maladies chroniques et de problèmes de santé
- réduire la probabilité de consommation de tabac, d'alcool et de drogue
- se sentir mieux chaque jour, grâce à l'amélioration de sa santé mentale et de son bien-être

Si votre enfant ne fait pas au moins 60 minutes par jour, vous pouvez augmenter de 10 minutes toutes les quelques semaines.

Pour des suggestions sur les activités à intégrer dans votre quotidien, vous pouvez visiter cette page sur le site du gouvernement du Canada : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/etre-actif/enfants-et-activite-physique.html>

¹<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/etre-actif/enfants-et-activite-physique.html>