

Trousse éducative Mangez bien et soyez actif

Plan d'activité #3 (enfants) Se fixer des objectifs SMART

But

Ce plan d'activité fait partie d'une série de documents qui accompagnent l'affiche *Mangez bien et soyez actif chaque jour*. Il vise à aider les intermédiaires à renseigner les enfants et les adultes sur les principaux messages clés en matière de saine alimentation et d'activité physique et à encourager chaque personne à prendre les moyens nécessaires pour conserver et améliorer sa santé.

On encourage les éducateurs à suivre la séquence proposée lorsqu'ils utilisent ces plans d'activités avec un groupe, compte tenu que certains concepts de la série s'appuient les uns sur les autres. Les éducateurs peuvent toutefois adapter les activités et la séquence proposées pour mieux répondre aux besoins de leur groupe.

Objet

Ce plan d'activité :

- Explique les objectifs SMART.
- Explique comment on peut se fixer des objectifs SMART pour améliorer ses habitudes alimentaires et ses habitudes d'activité physique.

Contexte

Se fixer des objectifs est un excellent moyen de se motiver à faire les changements nécessaires pour adopter un mode de vie sain.

Se fixer des objectifs SMART consiste à dresser un plan d'action visant l'atteinte d'objectifs personnels. Un objectif SMART est Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste et relié à un Temps précis.

Les Canadiennes et les Canadiens peuvent consulter le Guide alimentaire canadien et les lignes directrices en matière d'activité physique pour se fixer des objectifs SMART qui leur permettront d'adopter graduellement un mode de vie sain. Le fait de suivre le Guide alimentaire canadien et les lignes directrices en matière d'activité physique contribue à réduire le risque d'obésité, de diabète de type 2, de maladies du cœur, de certains types de cancer, d'ostéoporose, d'hypertension artérielle et de dépression.

En se fixant des objectifs SMART visant à incorporer la saine alimentation et l'activité physique dans sa vie quotidienne, on peut atteindre et conserver un poids santé et une image de soi positive, avoir un regain d'énergie et renforcer ses os et ses muscles.

www.sante.gc.ca/mangezbien-soyezactif



Gouvernement
du Canada

Government
of Canada

Canada

Trousse éducative Mangez bien et soyez actif

Un objectif SMART est :	
Spécifique	Qu'est-ce que je veux faire? Je dois décrire exactement ce que je veux atteindre. Plus mon objectif sera précis, plus il me sera facile de l'atteindre.
Mesurable	En quelle quantité et à quelle fréquence vais-je le faire? Je vais indiquer une quantité, comme un nombre de fois, une durée et une fréquence pour cet objectif. Je pourrai ainsi écrire à mesure sur un calendrier ou dans mon journal ce que je fais pour atteindre mon objectif. Cela m'aidera à constater mes progrès et à me motiver à continuer.
Atteignable	Comment vais-je le faire? Je dois trouver des moyens me permettant d'atteindre mon objectif. Mes attitudes, mes capacités, mes compétences et mon système de soutien doivent correspondre à l'objectif que j'essaie d'atteindre.
Réaliste	Est-ce que je suis capable de le faire? Je dois me fixer un objectif que je suis capable d'atteindre et pour lequel je suis prêt à faire les efforts nécessaires. Celui-ci doit représenter un défi, mais pas trop grand pour que je puisse le surmonter. Par exemple, il n'est pas approprié de viser le marathon si je n'ai jamais couru auparavant. Manger des épinards à chaque jour n'est pas non plus une bonne façon de commencer si je déteste les épinards. Toutefois, m'inscrire à une équipe de course à pied à l'école et manger chaque jour un légume vert sont des objectifs plus réalistes.
Relié à un Temps précis	Quand vais-je le faire? Je dois spécifier une période (ou un échéancier) pendant laquelle je vais m'efforcer d'atteindre mon objectif. Je dois décider du moment où je désire commencer à travailler sur mon objectif et le moment où j'aimerais l'avoir atteint.

Pour vous renseigner davantage sur ce sujet, veuillez consulter les [lectures suggérées](#).

Truc à l'intention des éducateurs : Les lectures suggérées aideront à vous préparer à mettre en œuvre ce plan d'activité.

Trousse éducative Mangez bien et soyez actif

Objectifs d'apprentissage

Suite aux activités ci-dessous, les participants pourront :

1. Comprendre en quoi consiste un objectif SMART et pourquoi il est important de se fixer des objectifs.
2. Définir des objectifs SMART en matière de saine alimentation et d'activité physique.
3. Reconnaître que les objectifs SMART peuvent être des objectifs à court terme qui favorisent l'atteinte d'objectifs à plus long terme.
4. Identifier des obstacles potentiels au changement ainsi que des solutions permettant de les surmonter.

Matériel nécessaire

Requis

- Une [affiche Mangez bien et soyez actif chaque jour](#).
- Un exemplaire du [Guide alimentaire canadien](#) et [conseils pour être actif](#) (enfants ou jeunes) pour chaque participant.
- Une feuille de travail [Fixer mon objectif SMART](#) pour chaque participant.
- Une [Feuille de suivi](#) pour chaque participant.
- Crayon ou stylo pour chaque participant.

Facultatif

- [Images Mangez bien et soyez actif](#) à distribuer aux participants.

Trousse éducative Mangez bien et soyez actif

Activités



POUR CASSER LA GLACE : Qu'est-ce qu'on entend par un mode de vie sain? Demandez aux enfants ce que cela signifie à leur avis. Vous serez peut-être surpris de leurs réponses ! Expliquez-leur qu'un mode de vie sain signifie être actif et savourer la nourriture pour que notre corps puisse grandir et devenir fort et ainsi nous permettre de faire beaucoup de choses amusantes.

- Comment bien manger et être physiquement actif peut-il améliorer la situation?



[Le Plan d'activité #1](#) explique les avantages d'un mode de vie sain.

Si vous n'avez pas encore fait le [Le Plan d'activité #1](#) avec votre groupe, vous pouvez faire l'activité sur les avantages d'un mode de vie sain du [Le Plan d'activité #1](#) avant de commencer le présent Plan d'activité.

Si vous avez fait le [Le Plan d'activité #1](#) avec votre groupe, rappelez les avantages d'un mode de vie sain discutés précédemment pour commencer le présent plan d'activité.

Demandez aux enfants de quelle façon un mode de vie sain améliore leur vie. Par exemple : Est-ce que cela les rend plus heureux? Est-ce que cela les aide à pratiquer des sports ou d'autres activités? Est-ce que cela les aide à mieux se concentrer sur leurs tâches scolaires? Est-ce que cela les aide à faire des activités amusantes avec leurs amis et leur famille?



MESSAGE CLÉ : Reconnaître les avantages de bien manger et d'être physiquement actif est la première étape vers l'atteinte de ces objectifs.

- De quoi ai-je besoin pour vivre en santé?

Demandez aux enfants de penser à un but ou objectif qu'ils s'étaient fixés et qu'ils ont atteint dans le passé. Demandez-leur d'expliquer en quoi consistait leur but ou objectif et quelles étapes ils ont franchies pour les atteindre. En partageant des histoires entourant l'adoption d'un mode de vie sain, vous pouvez encourager le groupe à faire des choix sains en matière d'alimentation et d'activité physique.

Trousse éducative Mangez bien et soyez actif

Expliquez les étapes à parcourir pour faire les changements nécessaires à l'adoption d'un mode de vie sain en vous servant de ces histoires comme exemples (p, ex. reconnaître les avantages du changement, être motivé, se fixer des objectifs, rester dans la bonne voie après avoir changé).

Discutez des obstacles potentiels aux changements positifs ainsi que l'aide sur laquelle une personne doit compter pour les surmonter. Inscrivez ces obstacles au tableau ou sur un tableau à feuilles. Consulter le document Obstacles à un mode de vie sain, solutions et environnements favorables pour trouver des thèmes courants.



MESSAGE CLÉ : En identifiant à la fois les obstacles et les solutions potentielles, il est plus facile de surmonter ces obstacles.

- **Formulez votre objectif SMART :**

Suivez les étapes suivantes pour fixer vos objectifs SMART et définir par le fait même un plan d'action pour changer.

- a. Discutez de la signification de chacune des lettres de l'acronyme SMART. Donnez un exemple d'objectif SMART. Un objectif SMART est Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste et relié à un Temps précis.

Exemple d'objectif SMART en matière de saine alimentation :

- **Spécifique :** Qu'est-ce que je veux faire? Je voudrais manger plus de fruits.
- **Mesurable :** En quelle quantité et à quelle fréquence vais-je le faire?
Je vais manger un fruit chaque jour.
- **Atteignable :** Comment vais-je le faire? Je vais demander à mes parents d'ajouter un fruit à tous mes dîners.
- **Réaliste :** Est-ce que je peux le faire? J'aime les fruits que j'apporte à l'école pour le dîner.
- **Temps précis :** Quand vais-je le faire? Je vais le faire cette semaine.



Objectif SMART de saine alimentation : Je vais manger plus de fruits en mangeant un fruit au dîner à chaque jour de cette semaine.

Trousse éducative Mangez bien et soyez actif

Exemple d'objectif SMART en matière d'activité physique :

- **Spécifique** : **Qu'est-ce que je veux faire?** Je voudrais jouer plus souvent dehors avec mes amis.
- **Mesurable** : **En quelle quantité et à quelle fréquence vais-je le faire?** Je vais jouer dehors avec mes amis pendant 30 minutes après l'école, trois jours par semaine.
- **Atteignable** : **Comment vais-je le faire?** Je vais faire des plans avec mes parents et mes amis pour jouer dehors après l'école.
- **Réaliste** : **Est-ce que je peux le faire?** Tout le monde est d'accord qu'il est amusant de jouer dehors après l'école. Un de nos parents a accepté de venir avec nous.
- **Temps précis** : **Quand vais-je le faire?** Je vais jouer dehors lundi, mercredi et vendredi de la semaine prochaine.



Objectif SMART d'activité physique : Je vais jouer dehors avec mes amis et un parent, pendant 30 minutes après l'école, lundi, mercredi et vendredi de la semaine prochaine.

- b. Animez un remue-méninge pour recueillir des idées auprès des enfants sur des objectifs qu'ils pourraient se fixer pour avoir un mode de vie sain.



Si vous avez fait le [Plan d'activité #2](#) avec ce groupe, demandez aux enfants d'utiliser la [Liste de vérification des choix sésés](#) qu'ils ont déjà remplie pour trouver des idées d'objectifs qu'ils pourraient se fixer.

Vous pouvez aussi demander aux enfants d'examiner les images (vous pouvez imprimer quelques-unes des [Images Mangez bien et soyez actif](#) pour les faire circuler) et de choisir deux images qui leur plaisent, l'une reliée à la saine alimentation et l'autre à l'activité physique.

Écrivez certaines suggestions au tableau ou affichez les images choisies sur un tableau à feuilles. Utilisez ces exemples pour discuter des objectifs que les enfants pourraient se fixer.



TRUC POUR FAIRE AVANCER LA DISCUSSION : Si l'espace et le temps le permettent, demandez aux enfants de faire semblant qu'ils pratiquent l'activité physique illustrée sur leur image.

Trousse éducative Mangez bien et soyez actif

- c. Distribuez deux exemplaires de la [Feuille de travail pour fixer mon objectif SMART](#) à chaque participant. Aidez les enfants à écrire un objectif SMART de saine alimentation et un objectif SMART d'activité physique sur ces feuilles de travail. Vous aussi, écrivez un objectif SMART personnel pour démontrer que tout le monde doit adopter un mode de vie sain.

Demandez aux enfants de penser à un obstacle qui pourrait nuire à l'atteinte de chacun de leurs objectifs. Demandez-leur d'écrire une solution à côté de cet obstacle. Inspirez-vous de la discussion précédente sur les obstacles (section « De quoi ai-je besoin pour vivre en santé? »).

- d. Demandez aux enfants de suivre leurs progrès à l'aide de la Feuille de suivi pendant la prochaine semaine. Demandez-leur de parler ensuite de leurs progrès, si possible.



MESSAGE CLÉ : Il est très important de se fixer des objectifs pour adopter un mode de vie plus sain.

- **Atteinte de votre objectif :** Rappelez aux enfants que les objectifs à court terme peuvent aider à atteindre des objectifs à long terme. Par exemple, un enfant peut souhaiter devenir un bon joueur de hockey un jour. En se fixant plusieurs objectifs à court terme pendant une certaine période, comme apprendre à patiner, apprendre à patiner avec un bâton de hockey, apprendre à lancer la rondelle dans différentes parties du filet, jouer au hockey avec des enfants du voisinage, bien manger pour avoir l'énergie nécessaire pour jouer encore mieux, il peut atteindre son objectif à long terme de jouer au hockey dans une équipe de compétition.



Trousse éducative Mangez bien et soyez actif



MESSAGE CLÉ : Les objectifs à court terme peuvent contribuer à de grandes réussites. Célébrez l'atteinte de chaque objectif.

Lectures suggérées

Saine alimentation

- [*Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*](#)
- [**Bien manger avec le Guide alimentaire canadien – Ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs**](#) (Sections 2 et 3)
- [*Bien manger avec le Guide alimentaire canadien – Premières Nations, Inuits et Métis*](#)

Activité physique

- [Conseils pour être actif \(enfants, 5-11 ans\)](#)
- [Conseils pour être actif \(jeunes, 12-17 ans\)](#)
- [Lignes directrices en matière d'activité physique destinées aux enfants \(5-11 ans\) et aux jeunes \(12-17 ans\)](#)



Trousse éducative Mangez bien et soyez actif

Obstacles à un mode de vie sain, solutions et environnements favorables

Obstacles	Solutions potentielles
Mes parents ou d'autres personnes choisissent ce que je mange et les activités que je fais.	<ul style="list-style-type: none"> • Demande à tes parents si tu peux les aider à faire l'épicerie, à choisir les aliments et à préparer les repas. • Fais des plans pour jouer avec tes amis. Parle à tes parents des activités que tu pourrais pratiquer avec tes amis après l'école. • Planifie des jours d'activité en famille. Demande à tes parents d'aller faire une promenade ou d'aller jouer au parc après le souper ou pendant les fins de semaine. • Aide tes parents et tes frères et sœurs à la maison. Transporte les sacs d'épicerie, ramasse les feuilles avec un râteau, aide à pelleter la neige de l'entrée.
Je n'aime pas le goût des aliments sains.	<ul style="list-style-type: none"> • Dresse une liste des aliments que tu aimes. • Essaie un nouvel aliment chaque semaine. Tu n'es pas obligé de l'aimer; c'est amusant d'essayer de nouvelles saveurs pour trouver celles qui nous plaisent vraiment. Rappelle-toi qu'il faut essayer un nouvel aliment plusieurs fois avant de l'apprécier. • Mange les aliments que tu n'as jamais essayés avec des aliments que tu aimes. Par exemple, on peut ajouter certains légumes à des soupes ou mets en casserole. On peut ajouter des légumes et des fruits sur une pizza. Tu peux aussi préparer des smoothies avec des fruits frais ou surgelés.
Je préfère regarder la télévision et jouer à des jeux vidéo que de pratiquer des sports.	<ul style="list-style-type: none"> • Fais des plans avec des amis pour aller au parc ou jouer dans le voisinage (au hockey à la balle, au chat (<i>tag</i>), à la cachette, au <i>Frisbee</i>, au saut à la corde, etc.) plutôt que regarder la télévision ou jouer à des jeux vidéo. • Il n'est pas nécessaire de faire partie d'une équipe sportive pour être actif. On peut tout simplement promener le chien, danser, faire du patin à roues alignées ou s'adonner aux arts martiaux. • Trouve un centre communautaire près de chez toi qui organise des jeux gratuits ou qui prête de l'équipement sportif. • Demande à tes amis quelles activités ils font; essaie de nouvelles activités avec eux. • Si tu veux jouer à des jeux vidéo, joue debout, fixe-toi une courte période de jeu et respecte-la. • Ne laisse pas la température extérieure t'empêcher d'atteindre tes objectifs d'activité physique. Essaie des activités intérieures : danse, exercices avec des vidéo, yoga.

Trousse éducative Mangez bien et soyez actif

Obstacles	Solutions potentielles
Quand j'ai faim lorsque je reviens à la maison après l'école, les boissons gazeuses, les croustilles et le chocolat semblent être les collations les plus faciles et rapides à consommer.	<ul style="list-style-type: none">• Demande à ta famille d'acheter des aliments des quatre groupes alimentaires pour en avoir à portée de la main.• Place un bol de fruits sur la table; les fruits seront les aliments les plus faciles à manger quand tu arriveras à la maison.• Bois du lait, croque des légumes ou mange du fromage avec des craquelins pour un goûter rapide.• Consulte le Guide alimentaire canadien - Des collations bien pensées pour d'autres idées de collations santé.
J'aimerais aller à l'école à pied, mais mes parents m'emmènent en auto parce qu'ils croient qu'il n'est pas sécuritaire de marcher.	<ul style="list-style-type: none">• Demande à tes parents, à tes enseignants ou à tes amis de mettre en place un « autobus scolaire pédestre », c'est-à-dire un groupe d'enfants qui se rendent à l'école à pied avec un ou plusieurs adultes. C'est comme faire du covoiturage sans auto. On peut ainsi profiter des avantages de l'activité physique, rendre visite à des amis ou des voisins, apprendre à se déplacer sans danger dans la rue et réduire les émissions de gaz polluant. Consulte Écoliers actifs et en sécurité pour te renseigner davantage.
Création d'environnements favorables	
<ul style="list-style-type: none">• Fais participer tes parents et tes gardiens à tes changements. Ils peuvent les faire en même temps que toi pour améliorer leur santé.• Exerce-toi à bien manger et à être actif avec d'autres personnes. Fais la cuisine, marche ou pratique des sports avec tes amis de l'école, d'autres enfants du voisinage ou d'autres membres de ta famille.• Fixe-toi des objectifs SMART, puis affiche-les à un endroit où tu pourras les voir chaque jour pour constater tes progrès et t'encourager à poursuivre tes efforts pour les atteindre.• Renseigne-toi davantage sur la saine alimentation et l'activité physique pour te motiver à prendre les moyens nécessaires.• Sois fier d'atteindre de petits objectifs.• Demande de l'aide à des personnes expérimentées. Demande à tes amis, enseignants ou à ta famille de t'aider et de te fournir des suggestions.	

Trousse éducative Mangez bien et soyez actif

Feuille de travail pour fixer mon objectif SMART

Nom :		
Mon objectif SMART pour <input type="checkbox"/> la saine alimentation <input type="checkbox"/> l'activité physique		
S	Spécifique	Qu'est-ce que je veux faire?
M	Mesurable	En quelle quantité et à quelle fréquence vais-je le faire?
A	Atteignable	Comment vais-je le faire?
R	Réaliste	Suis-je capable de le faire?
T	Temps précis	Quand vais-je le faire?
Mon objectif SMART :		

Nomme un obstacle qui pourrait nuire à l'atteinte de ton objectif. Comment pourrais-tu le surmonter?

Ta signature : _____ Date: _____

Trousse éducative Mangez bien et soyez actif

Feuille de suivi

Observe tes progrès à l'aide de la feuille de suivi

Feuille de suivi							
Nom :	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
Mon objectif SMART de saine alimentation :							
Mon objectif SMART d'activité physique :							