


PARTICIPACTION


Terre-Neuve
Labrador



TROUSSE POUR ADOLESCENTS

DIRECTIVES CANADIENNES
EN MATIÈRE DE MOUVEMENT
SUR 24 HEURES POUR LES
ENFANTS ET LES JEUNES

TROUSSE POUR ADOLESCENTS

DIRECTIVES CANADIENNES
EN MATIÈRE DE MOUVEMENT
SUR 24 HEURES POUR LES
ENFANTS ET LES JEUNES



Pour une santé optimale, les adolescents devraient faire beaucoup d'activités physiques, limiter les comportements sédentaires et dormir suffisamment chaque jour. À Terre-Neuve-et-Labrador, seulement 57,6% des adolescents âgés de 12 à 17 ans font en moyenne 60 minutes d'activité physique par jour, tel que recommandé par les Directives en matière de mouvement sur 24 heures chez les enfants et les jeunes.

Pour aider les jeunes à s'asseoir moins et bouger plus, le gouvernement de Terre-Neuve-et-Labrador a collaboré avec ParticipACTION à la création de cette trousse qui fournit des outils aux adolescents pour mener une vie saine grâce aux Directives en matière de mouvement sur 24 heures.

Ce partenariat soutient l'objectif du gouvernement de Terre-Neuve-et-Labrador d'augmenter le niveau d'activité physique de 7% d'ici 2025, tel que stipulé dans « *The Way Forward: A Vision for Sustainability and Growth in Newfoundland and Labrador* », le plan d'action qui guide Terre-Neuve-et-Labrador vers l'avenir.

Dans cette trousse, vous trouverez une variété d'outils éducatifs et de ressources pour encourager les adolescents à adopter un mode de vie sain et actif :

A. Directives en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes

B. Article « Est-ce que les adolescents canadiens sont en santé en 2018? »

C. Faits saillants

D. Infographie

E. Affiche

F. Trousse médias sociaux

G. Ressources communautaires

ALLONS-Y!

DIRECTIVES EN MATIÈRE DE MOUVEMENT

DIRECTIVES CANADIENNES EN MATIÈRE DE MOUVEMENT SUR 24 HEURES POUR LES ENFANTS ET LES JEUNES :

une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil

Ces directives s'appliquent à tous les enfants et les jeunes (âgés de 5 à 17 ans) vraisemblablement en santé sans égard au genre, à la race, à l'origine ethnique ou au statut socioéconomique familial. Les enfants et les jeunes sont encouragés à adopter un mode de vie actif et à maintenir un équilibre au quotidien entre le sommeil, le comportement sédentaire et les activités physiques afin de favoriser un développement sain.

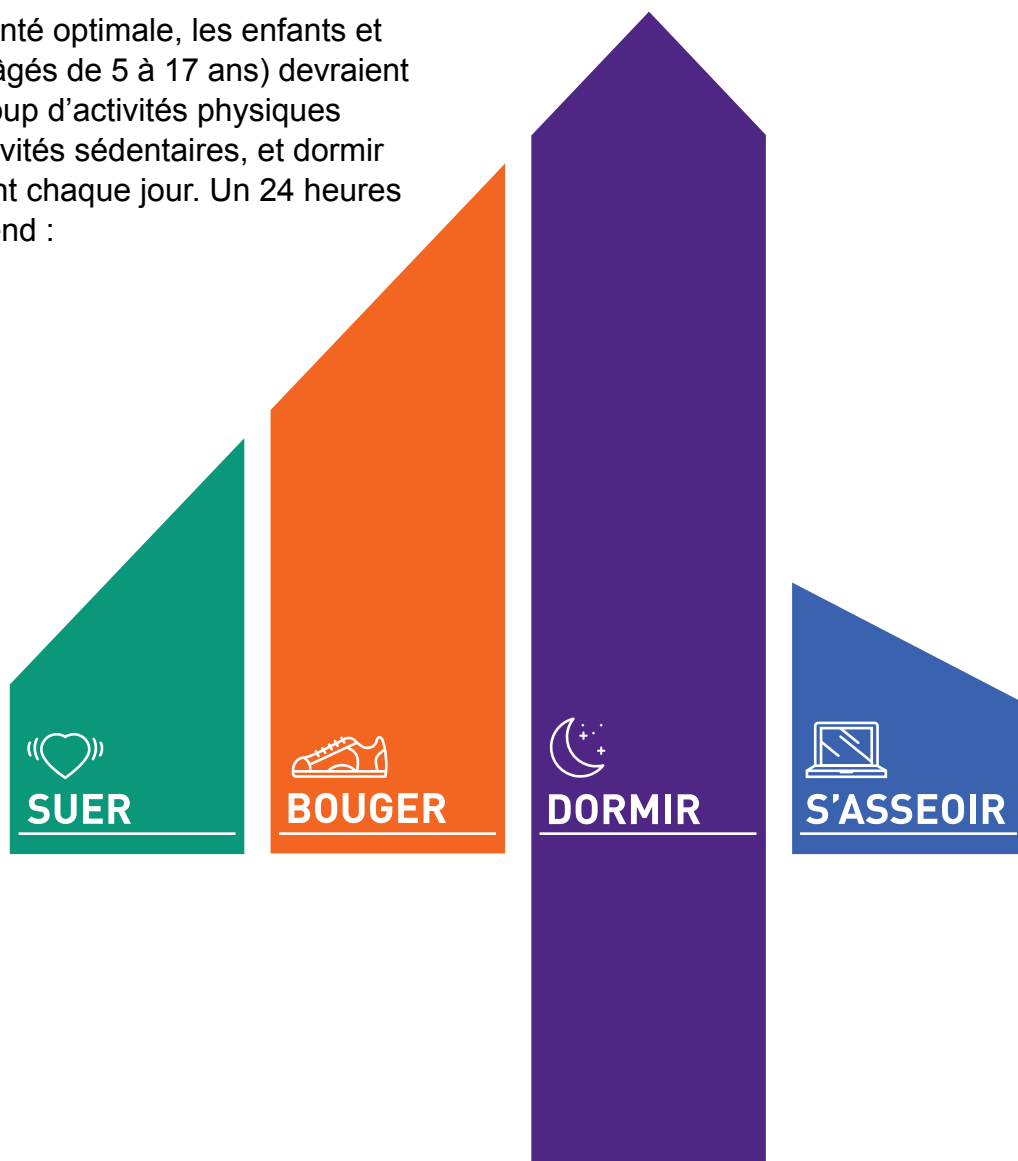
Les enfants et les jeunes devraient adopter une hygiène en matière de sommeil saine (des habitudes et pratiques qui amènent à bien dormir), limiter les comportements sédentaires (particulièrement le temps passé devant un écran) et participer à une gamme d'activités physiques dans une variété d'environnements (p. ex. à la maison/à l'école/dans la communauté; à l'intérieur/à l'extérieur; sur le sol/dans l'eau; l'été/l'hiver) et de contextes (p. ex. jeux, loisirs, sports, transport actif, passe-temps et tâches ménagères).

Pour celles et ceux qui ne respectent pas ces Directives en matière de mouvement sur 24 heures, un ajustement progressif est recommandé afin de parvenir à les appliquer. Suivre ces directives est associé à un meilleur profil de composition corporelle, de condition physique cardiovasculaire et musculosquelettique, de réussite scolaire, de cognition, de régulation des émotions, de comportements prosociaux, de santé cardiovasculaire et métabolique, et de qualité de vie globale. Les avantages associés à l'adoption de ces directives surpassent de loin les risques potentiels.

Ces directives pourraient convenir aux enfants et aux jeunes ayant une incapacité ou un trouble médical. Toutefois, un professionnel de la santé devrait être consulté pour obtenir des conseils additionnels.

Les directives en tant que telles et plus de renseignements sur la recherche ayant mené à leur mise au point et à leur interprétation, ainsi que des conseils pour les mettre en application et des recommandations sur la recherche et la surveillance sont disponibles au www.scpe.ca/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.

EST-CE QUE LES ADOLESCENTS CANADIENS SONT EN SANTÉ EN 2018?

Les adolescents en 2018 ont de la difficulté à mener une vie saine, active et heureuse. Les adolescents d'aujourd'hui consomment davantage de contenu média que les générations précédentes. La recherche démontre que trop de temps d'écran rend les ados malheureux. Ils sont moins sociables, en moins bonne forme physique et plus stressés.


Tout comme les adultes, les ados trouvent difficile de trouver l'équilibre entre le travail scolaire, les activités parascolaires, le temps avec les amis et la famille, le travail à temps partiel et une bonne nuit de sommeil. Leur santé générale en souffre.

- ! 45% des jeunes âgés de 14 à 17 ans ont du mal à s'endormir ou à rester endormis au moins à l'occasion.
- ! 36% des jeunes ont parfois de la difficulté à rester éveillés au cours de la journée.
- ! Les jeunes de 13 à 18 ans possèdent en moyenne 2,2 appareils électroniques tels que des consoles de jeu ou autres écrans, ce qui peut modifier la nature du temps de loisir pour une forme plus sédentaire.
- ! Selon la recherche, la perte de sommeil chronique est reliée à un plus grand taux de dépression.
- ! L'obésité infantile a augmenté drastiquement. Un quart des enfants et des jeunes font maintenant de l'embonpoint ou sont obèses, et la condition physique est moins bonne.
- ! Et c'est encore plus difficile pour les filles. Une étude internationale effectuée auprès de 30 000 enfants et jeunes provenant de 10 pays a démontré que les garçons sont physiquement plus actifs que les filles et ce, à tout âge.


COMMENT LA VIE DES ADOS PEUT-ELLE ÊTRE PLUS SAIN ET PLUS HEUREUSE?

Les Directives en matière de mouvement sur 24 heures sont un bon début! Les nouvelles directives expliquent ce qu'il faut faire pour avoir une santé optimale. Pour une meilleure santé, ils devraient faire beaucoup d'activités physiques, limiter les comportements sédentaires et dormir suffisamment chaque jour. Une saine période de 24 heures inclut :

SUER.

 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.

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

S'ASSEOIR.



Un maximum de 2 heures par jour de temps de loisir devant un écran; Un minimum de périodes prolongées en position assise.

DORMIR.



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 (même la fin de semaine);

POURQUOI EST-CE SI IMPORTANT?

Respecter les directives quotidiennement est logique. Que l'on soit un enfant ou un adulte, nous savons tous qu'une mauvaise nuit de sommeil nous rend plus fatigués le lendemain et conséquemment, nous serons moins enclins à bouger, moins concentrés à l'école/au travail ou même, moins sociables. De plus, si nous ne sommes pas suffisamment actifs pendant la journée ou si nous passons trop de temps assis devant les écrans, nous aurons du mal à nous endormir le soir. Cela devient un cercle vicieux. Respecter les directives apporte de grands bienfaits! Les adolescents pourront constater :



MEILLEURE SANTÉ MENTALE. La recherche démontre une relation entre un haut niveau d'activité physique et un plus bas taux de dépression et d'anxiété.



MEILLEURE HUMEUR. Une étude réalisée auprès d'adolescents et d'adultes provenant de 15 pays d'Europe révèle que lorsqu'ils déclarent que leur niveau d'activité physique a augmenté, ils affirment aussi que leur niveau de bonheur est plus élevé.



MEILLEURS RÉSULTATS SCOLAIRES. Le lien positif entre l'activité physique et la performance académique continue à être prouvé régulièrement.



SE SENTIR PLUS REPOSÉS. Le transport actif (ex. marcher, rouler ou pédaler) et le jeu à l'extérieur augmentent l'exposition à la lumière du jour, ce qui aide à régulariser les habitudes de sommeil. Les étudiants au secondaire qui font 60 minutes d'activité physique chaque jour ont 41% plus de chance de dormir suffisamment que ceux qui ne les font pas.

Ça n'a pas à être compliqué. Priorisez le respect des directives pour surmonter les imprévus du quotidien. Après tout, nous méritons tous une vie heureuse et en santé.

IDÉES POUR FAIRE BOUGER LES ADOLESCENTS

TRUCS POUR SUER

Épargne ton argent pour prendre le bus en marchant ou en faisant du vélo jusqu'à l'école. Pas besoin de t'entraîner lorsque tu fais du transport actif!

Pas accès à un cours de mise en forme que tu aimes? Crée-en un avec l'aide de ton centre sportif local ou un gym.

TRUCS POUR BOUGER

Fais le suivi de tes pas à l'aide de ton téléphone, un podomètre ou un moniteur d'activité (ex. au poignet). Au minimum, les ados devraient faire 16 500 pas chaque jour. En faire plus est toujours mieux.

Stressés d'avoir travaillé pendant des heures sur ce projet? Une petite marche de 15 minutes peut augmenter ta productivité et réduire ton stress.

TRUCS POUR S'ASSEOIR

Essaie d'interrompre les périodes en position assise en te levant toutes les 20 minutes environ, mais surtout, évite de rester assis pendant plus de 2 heures.

Demande la permission à ton professeur pour te lever en classe.

Change ta soirée cinéma pour quelque chose de plus actif. Patiner au parc, faire du mini-putt ou de la randonnée sont de bonnes options.

Évite de passer plus de 2 heures par jour de temps de loisir devant un écran.

TRUCS POUR DORMIR

Améliore la qualité de ton sommeil en:

Allant au lit et en te réveillant à la même heure tous les jours.

Adoptant une routine relaxante avant d'aller au lit : prendre un bain, écouter de la musique ou lire!

Évitant les écrans au moins 20 minutes avant d'aller au lit.

N'apporte pas ton cellulaire, ton ordinateur, une télé ou des jeux dans ta chambre.

FAITS SAILLANTS

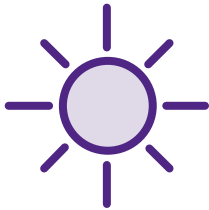
Voici quelques faits à propos des Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures qui aident les adolescents à mener une vie plus saine.

1



Les adolescents qui sont épuisés après avoir été physiquement actifs pendant la journée dorment mieux, et ceux qui ont bien dormi ont plus d'énergie pour bouger.

2



Marcher, faire du vélo, patiner ou jouer dehors augmente l'exposition à la lumière du jour, ce qui aide à régulariser les habitudes de sommeil.

3



Les adolescents devraient faire beaucoup d'activité physique, limiter les comportements sédentaires et dormir suffisamment chaque jour pour être en santé.

4



Trop peu de sommeil peut provoquer l'hyperactivité, l'impulsivité et le manque d'attention. Les ados ont besoin de 8 à 10 heures de sommeil sans interruption par nuit.

5



Suivre les directives aide les adolescents à :

- Améliorer leur santé physique et mentale
- Obtenir de meilleurs résultats scolaires
- Augmenter leur estime de soi et leur confiance
- Maintenir un poids santé
- Améliorer leur forme physique
- Avoir des os plus solides et des muscles plus forts
- Être plus heureux
- Apprendre de nouvelles habiletés

INFOGRAPHIE

L'infographie ci-dessous peut être téléchargée au format PDF au www.recreationnl.com.

TRUCS POUR LE MOUVEMENT SUR 24 HEURES

IDÉES POUR FAIRE BOUGER LES ADOLESCENTS

SUER



ÉPARGNE TON ARGENT POUR PRENDRE LE BUS.

Marche ou fais du vélo jusqu'à l'école. Pas besoin de t'entraîner lorsque tu fais du transport actif!



INVENTE-LE POUR TOI.

Pas accès à un cours de mise en forme que tu aimes? Crées-en un avec l'aide de ton centre sportif local ou un gym.

BOUGER



FAIS LE SUIVI.

Fais le suivi de tes pas à l'aide de ton téléphone, un podomètre ou un moniteur d'activité (ex. au poignet). Au minimum, les ados devraient faire 16 500 pas chaque jour.



CHANGE-TOI LES IDÉES.

Stressés d'avoir travaillé pendant des heures sur ce projet? Une petite marche de 15 minutes peut augmenter ta productivité et réduire ton stress.

S'ASSEOIR



LÈVE-TOI.

Interromps les périodes en position assise en te levant toutes les 20 minutes, et évite de rester assis pendant plus de 2 heures.



PAUSES SANS TECHNO.

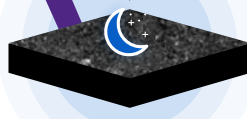
Évite de passer plus de 2 heures par jour de temps de loisir devant un écran.



RESTE ACTIF.

Change ta soirée cinéma pour quelque chose de plus actif. Patiner au parc, faire du mini-putt ou de la randonnée sont de bonnes options.

DORMIR



LA CONSTANCE EST LA CLÉ.

Va au lit et réveille-toi à la même heure tous les jours. Adopte une routine relaxante avant d'aller au lit : prendre un bain, écouter de la musique ou lire!



LIMITE TON TEMPS D'ÉCRAN.

Évite les écrans au moins 20 minutes avant d'aller au lit. N'apporte pas ton cellulaire, ton ordinateur, une télé ou des jeux dans ta chambre.

AFFICHE

L'affiche ci-dessous peut-être téléchargée au format PDF au www.recreationnl.com.



TU VEUX ÊTRE À TON MEILLEUR?

C'est important de suer, bouger, dormir et s'asseoir à juste dose chaque jour pour une santé optimale.

Chaque jour, les adolescents devraient faire beaucoup d'activités physiques, limiter les comportements sédentaires et dormir suffisamment.

Un 24 heures sain comprend :

<div style="background-color: #00c090; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">SUER</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">  <p>Fais au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité moyenne à élevée. N'oublie pas de faire, au moins 3 jours par semaine, des activités pour renforcer tes muscles et tes os.</p> </div>	<div style="background-color: #4b4b9b; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">S'ASSEOIR</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">  <p>Essaie de ne pas passer plus de 2 heures par jour devant un écran ou en position assise pendant des périodes prolongées. Surtout, sors jouer dehors!</p> </div>
<div style="background-color: #e67e22; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">BOUGER</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">  <p>Plusieurs heures d'une variété d'activités physiques d'intensité légère, particulièrement à l'extérieur!</p> </div>	<div style="background-color: #2980b9; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">DORMIR</div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">  <p>Termine ta journée avec une bonne nuit de repos. Pour les 14 à 17 ans, l'objectif est de 8 à 10 heures de sommeil par nuit.</p> </div>

À propos de ParticipACTION

TROUSSE MÉDIAS SOCIAUX

ParticipACTION a préparé plusieurs publications destinées aux adolescents et à leurs parents pour vous aider à partager les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures chez les enfants et les jeunes. Ces messages peuvent être partagés sur Twitter, Facebook ou Instagram.

PUBLICATION D'INTRODUCTION : ÉTABLIR LE TON ET LE THÈME



PUBLICATION ANIMÉE À PARTAGER

Publication suggérée :

Les nouvelles #Directives24Heures disent que les ados ont besoin de suer, bouger, dormir et s'asseoir à juste dose pour une santé optimale. <http://ow.ly/y9mp30jS1XY>



PUBLICATION À PARTAGER

Publication suggérée :

Les nouvelles #Directives24Heures disent que les ados ont besoin de suer, bouger, dormir et s'asseoir à juste dose pour une santé optimale. <http://ow.ly/MFgx30iVxvj>



PUBLICATION À PARTAGER

Publication suggérée :

Est-ce que les adolescents canadiens sont en santé en 2018? <http://ow.ly/N1RQ30jS2bF> #Directives24Heures



PUBLICATION À PARTAGER

Publication suggérée :

Combien de temps est trop de temps d'écran pour les adolescents? On peut vous aider avec ça. <http://ow.ly/VbKc30jS27G> #Directives24Heures



PUBLICATION À PARTAGER

Publication suggérée :

Votre ado est toujours fatigué(e)? Voici 5 façons pour l'aider à bien dormir. <http://ow.ly/1EoK30jzJsf> #Directives24Heures



PUBLICATION À PARTAGER

Publication suggérée :

Les ados qui sont actifs ont de meilleurs résultats scolaires. Les recherches démontrent qu'il y a un lien positif entre l'activité physique et le rendement scolaire. #Directives24Heures

TROUSSE MÉDIAS SOCIAUX

PUBLICATIONS NIVEAU II : GARDER LA BALLE EN JEU



PUBLICATION À PARTAGER

Publication suggérée :

Plus de mouvement = ados plus heureux. Lorsqu'ils déclarent que leur niveau d'activité physique a augmenté, ils affirment aussi que leur niveau de bonheur est plus élevé.



PUBLICATION À PARTAGER

Publication suggérée :

Lorsque les ados ne dorment pas suffisamment, c'est un cercle vicieux. Ils sont trop fatigués pour faire des activités le jour et pas assez fatigués pour dormir le soir. Apprenez comment les #Directives24Heures peuvent aider.



PUBLICATION À PARTAGER

Publication suggérée :

Les ados qui font beaucoup d'activité physique ont tendance à être moins déprimés et moins anxieux.

#Directives24Heures

<http://ow.ly/y9mp30jS1XY>



PUBLICATION À PARTAGER

Publication suggérée :

Les élèves du secondaire qui font 60 minutes d'activité physique par jour ont 41% plus de chance de dormir suffisamment le soir que ceux qui ne le font pas. Bouger plus, s'asseoir moins, dormir mieux! #Directives24Heures

TROUSSE MÉDIAS SOCIAUX

PUBLICATIONS NIVEAU III : APPRENTISSAGE CONTINU



PUBLICATION À PARTAGER

Publication suggérée :

Saviez-vous que les ados qui font du transport actif (marcher/rouler/pédaler) ou qui passent du temps à l'extérieur augmentent leur exposition au soleil, ce qui aide à réguler leur cycle de sommeil? Allez, dehors!



PUBLICATION À PARTAGER

Publication suggérée :

Voici ce qui arrive quand les enfants et les adolescents passent trop de temps sur des écrans <http://ow.ly/G6k630jzLap> #Directives24Heures



PUBLICATION À PARTAGER

Publication suggérée :

Seulement 36% des enfants et des jeunes sont assez actifs. Voici 5 choses que vous pouvez faire : <http://ow.ly/36wm30jzLf1> #Directives24Heures



PUBLICATION À PARTAGER

Publication suggérée :

Les enfants canadiens sont trop fatigués pour bouger. Voici 5 façons de les aider à mieux dormir : <http://ow.ly/7hoK30jzLjI> #Directives24Heures

RESSOURCES COMMUNAUTAIRES DE TERRE-NEUVE-ET-LABRADOR



QUE FAIRE LORSQUE NOUS VOULONS ÊTRE PLUS ACTIFS, MAIS NE SAVONS PAS PAR OÙ COMMENCER? COMMENCEZ ICI.

Il y a plusieurs ressources locales auxquelles les adolescents ont accès pour devenir physiquement plus actifs.

1 SOYEZ PROACTIF

Vous avez toujours voulu essayer le Quidditch, l'ultimate ou la crosse, mais il n'y a pas de ligue près de chez vous pour y jouer? Pensez à créer votre propre équipe à l'aide d'un groupe de jeunes local, d'une école ou d'un comité de loisirs. Ou, si vous voulez d'abord vous familiariser avec un sport, pensez à entraîner bénévolement une équipe d'enfants. Plusieurs programmes sportifs communautaires accueillent des élèves du secondaire pour entraîner leurs équipes plus jeunes. Vous pourriez même obtenir des avantages pour votre temps de bénévolat.

www.sportnl.ca

2 LE DÉFI JEUNESSE « FIND YOUR FIT » DE RECREATION NL

Vous avez déjà une idée active, mais vous avez besoin de soutien financier pour la réaliser? *Recreation Newfoundland and Labrador* (en anglais seulement) offre des subventions destinées à des projets d'activité physique pour les ados. Déposez une demande de subvention et recevez jusqu'à 500 \$ pour un programme continu ou 250 \$ pour un événement unique.

www.recreationnl.com

3 TÉLÉCHARGEZ CAROTTE POINTS SANTÉ

Carotte Points Santé est une application mobile gratuite qui peut vous aider à être récompensé pour bouger plus. Faites le suivi quotidien de votre nombre de pas, répondez à des questionnaires sur le mode de vie actif et gagnez des récompenses. Les adolescents de 13 ans et plus peuvent s'inscrire et obtenir des points de leurs programmes de fidélisation préférés comme Aéroplan, SCÈNE et Drop.

www.carrotrewards.ca/fr

4 LE SPORT ET LES LOISIRS POUR LES PERSONNES AYANT UNE LIMITATION

Es-tu un jeune ayant une limitation qui désire s'impliquer dans une activité ou la mettre sur pied? *Recreation NL* (en anglais seulement) offre de l'information et du soutien afin d'augmenter la participation, le développement et l'accès à l'activité physique, aux loisirs et au sport pour les personnes ayant une limitation.

www.recreationnl.com

5 UTILISEZ *BRIDGE THE gApp*

Bridge the gApp est une ressource en ligne créée pour offrir du soutien en matière de santé mentale aux jeunes et aux adultes. Visitez le site Web (en anglais seulement) pour consulter des ressources favorisant votre santé mentale et votre bien-être. Lorsque nous avons une bonne santé mentale, nous pouvons mieux affronter les facteurs de stress de la vie, créer des liens sociaux plus forts et mener une vie plus productive et épanouie.

 www.bridgethegapp.ca

6 INSCRIVEZ-VOUS À NOUVEAU DÉPART

Le programme « Nouveau départ » présente tous les outils et informations dont vous avez besoin pour travailler à la réalisation de vos objectifs de santé et de mise en forme, à la façon ParticipACTION.

 www.participaction.com/fr-ca/Nouveaudepart

7 DÉCOUVREZ *COMMUNITY YOUTH NETWORKS*

Le programme *Community Youth Networks* (en anglais seulement) permet aux adolescents de participer à des échanges enrichissants grâce à des programmes et des services appropriés qui soutiennent l'apprentissage, le développement d'habiletés et la participation citoyenne. Consultez la liste pour savoir s'il y a un réseau dans votre région.

 www.nlyouth.ca/programsand services.html



8 LE CERCLE SPORTIF ET RÉCRÉATIF AUTOCHTONE DE T.-N.-L.

Les sports et activités autochtones comme le coup de pied simple et la traction du bâton sont des activités originales à essayer avec des amis ou en famille. Veuillez contacter le Cercle sportif et récréatif autochtone T.-N.-L. (en anglais seulement) pour en apprendre davantage au sujet des sports et activités autochtones au :

 www.asrcnl.ca/home

9 CONTACTEZ LE REPAIRE JEUNESSE DE TERRE-NEUVE-ET-LABRADOR

Le Repaire jeunesse de Terre-Neuve-et-Labrador offre aux enfants et aux jeunes des endroits sécuritaires où ils peuvent obtenir du soutien. Ils peuvent découvrir de nouvelles opportunités, surmonter les obstacles, créer des liens positifs et développer des habiletés ainsi qu'un sentiment de confiance. Consultez la liste pour savoir s'il y a un club dans votre région.

 www.bgccan.com/fr/find-your-club/

10 CONTACTEZ *SCHOOL SPORTS NL*

L'organisme *School Sports NL* (SSNL) (en anglais seulement) offre des programmes scolaires de sport et d'activité physique récréatifs et compétitifs destinés aux étudiants de tout âge. Que vous soyez intéressé à participer à l'une des 12 équipes sportives existantes, à lancer un programme de plein air ou à instaurer plus d'activités et d'esprit sportif à votre école secondaire, SSNL a quelque chose pour vous. Contactez la personne responsable des sports ou les enseignants d'éducation physique de votre école pour en connaître davantage à propos des programmes en cours au sein de votre établissement.

 www.schoolsportsnl.ca