

UN ENFANT EN SANTÉ – ÇA BOUGE!

Les tout-petits – 1 à 4 ans

En tant que parent ou fournisseur de soins, vous pouvez aider votre tout-petit à réaliser son plein potentiel en intégrant des activités physiques à sa vie quotidienne et en réduisant chez lui un comportement sédentaire. Les Directives canadiennes en matière d'activité physique et en matière de comportement sédentaire recommandent que :



- ▶ Les tout-petits (âgés de 1 à 2 ans) et les enfants d'âge préscolaire (âgés de 3 à 4 ans) devraient faire au moins 180 minutes d'activité physique, peu importe l'intensité, pendant la journée, y compris :
 - ▶ Une variété d'activités dans divers environnements (à l'intérieur, à l'extérieur, dans la neige et sur la glace, dans l'eau, etc.)
 - ▶ Des activités qui permettent de développer les habiletés motrices (courir, sauter, lancer, sautiller, attraper, etc.)
 - ▶ Une progression vers au moins 60 minutes de jeu actif à l'âge de 5 ans.
- ▶ Pour favoriser une croissance et un développement sains, les parents et les personnes qui prennent soin des enfants devraient minimiser le temps que les jeunes enfants consacrent à des activités sédentaires pendant les heures d'éveil. Ces activités comprennent demeurer en position assise ou être immobilisés (p. ex. dans une poussette ou une chaise haute) pendant plus d'une heure à la fois.
- ▶ Chez les enfants de moins de 2 ans, l'exposition à des écrans (p. ex. télévision, ordinateur, jeux vidéo) n'est pas recommandée.
- ▶ Chez les enfants de 2 à 4 ans, le temps passé devant un écran devrait être limité à moins d'une heure par jour; passer moins de temps devant un écran est encore mieux.



Remarque : Dans le présent document, l'utilisation du masculin neutre vise à alléger le texte et s'applique sans discrimination aux enfants des deux sexes.

Pour un tout-petit, être actif signifie toute activité qui le fait bouger, comme par exemple, monter l'escalier, jouer à l'extérieur, courir ou danser.

Poursuivez votre lecture pour découvrir comment remplir de mouvement, de jeu et d'activités amusantes, la vie de votre tout-petit. Des conseils, des trucs et des idées sont inclus à titre de complément aux Directives canadiennes en matière d'activité physique et en matière de comportement sédentaire pour la petite enfance.

Enfants de 12 à 18 mois

JEU DE Poches

- Les tout-petits aimeront vous lancer, à vous ou à un enfant plus âgé, de petits sacs remplis de pois. Vous pouvez également utiliser des seaux ou de grandes boîtes en guise de cibles. Même si l'enfant rate la cible, il s'exerce à marcher, à courir, à se pencher et à agripper le sac de pois pour le jeter dans les contenants.

SUIS LE MENEUR

- Encouragez l'enfant à vous suivre et à vous imiter lorsque vous marchez, vous rampez, vous sautez, vous dansez, vous grimpez, vous faites des bonds ou tout autre geste approprié à son groupe d'âge. La musique peut être une source d'inspiration.



Faire davantage d'activité peut aider les jeunes enfants à acquérir des habiletés motrices fondamentales et à améliorer leurs aptitudes sociales et linguistiques. Pour aider votre enfant à bouger davantage, créez pour lui des espaces sécuritaires qui comprennent de l'espace où bouger et des jouets et des balles colorés qu'il peut tenter de saisir.



De 2 à 3 ans

JEAN DIT :

- Tenez-vous debout en face de l'enfant. Faites ce qu'il vous demande, mais seulement lorsque l'ordre est précédé de « Jean dit... » Renversez les rôles. Demandez-lui de sauter, de toucher ses orteils, de se tenir sur un pied, de frapper ses mains ou de faire tout autre geste approprié à son groupe d'âge.

LES ANGES

- Cette activité peut être effectuée presque n'importe où : à l'intérieur, à l'extérieur, dans la neige, l'herbe ou le sable. Invitez l'enfant à se coucher sur le dos et à bouger ses bras de haut en bas pour former les ailes et de bouger ses jambes de chaque côté pour former la robe. Cet exercice est excellent pour la coordination.

LE BERCEAU

- Pour renforcer les muscles de l'abdomen, des jambes et des bras ainsi que son sens de l'équilibre, demandez à votre enfant de s'asseoir sur le sol, de ramener ses jambes sur la poitrine et de les retenir à l'aide de ses bras. En soulevant les pieds du sol, il peut se bercer dans un mouvement de va-et-vient ainsi que de côté.

LES COMPÉTITIONS DE CORDE RAIDE

- Créez un parcours de corde d'obstacle. Procurez-vous 4 ou 5 longueurs de corde ou de ruban et créez une série de cordes raides positionnées au milieu d'îles sécuritaires faites de draps ou de serviettes. Pour chacune des différentes cordes, vous devez utiliser une technique différente (marcher vers l'avant, marcher de côté, marcher à reculons, ramper). Lancez à votre enfant le défi d'exécuter le parcours complet sans tomber. Cette activité est excellente pour développer l'équilibre, l'une des principales compétences que doivent développer les tout-petits. (Source www.activeforlife.ca)

De 18 à 24 mois

SAFARI DANS LA JUNGLE

- Imitiez les animaux à l'aide d'histoires et de gestes les illustrant. Les histoires doivent décrire le mouvement des parties du corps de l'animal. Par exemple, un ours marchant d'un pas lourd dans la forêt, un serpent rampant dans l'herbe, un oiseau prenant son envol, un chien creusant dans le sol ou une tortue retournant dans sa carapace. Imitiez les gestes des animaux en vous penchant, vous étirant, vous tortillant, vous retournant, vous élançant et vous balançant en changeant constamment de direction.

LA ROUTE DU PLAISIR

- Créez un itinéraire à l'aide de chaises, de cornets, de bandes adhésives, de cordes ou de trottoirs dessinés à la craie. Encouragez votre enfant à suivre le parcours en marchant, en courant ou en sautant tout en poussant un objet ou en conduisant un jouet à enfourcher. Pour rendre la course encore plus excitante, ajoutez des obstacles sur lesquels l'enfant devra grimper.



Il n'est pas nécessaire de dépenser une fortune pour faire des activités physiques. La plupart des magasins à un dollar offrent des cordes à danser, des bulles, de la craie à trottoir, des cerceaux, des jouets de bac à sable, des jouets à trainer et des cerfs-volants pour motiver la créativité et l'activité.

Trois à quatre ans

FEU VERT ET FEU ROUGE

- Demandez aux enfants de se placer en ligne devant vous. Lorsque vous annoncez un feu vert, demandez-leur de faire un certain mouvement, par exemple, sauter sur un pied, balancer les bras, faire un bond de grenouille, toucher le sol ou tout ce qui peut vous venir à l'esprit. Les enfants doivent continuer d'effectuer ce que vous avez demandé jusqu'à ce que vous annonciez un feu rouge. En entendant les mots « feu rouge », ils doivent immédiatement s'arrêter. Répétez l'exercice aussi souvent que possible, mais la durée de chaque activité doit demeurer courte afin de maintenir l'intérêt. Vous pouvez faire cette activité à l'aide de la musique, c.-à-d., en l'arrêtant et en la redémarrant.

LA TENTE DU CIRQUE

- Demandez aux enfants de tenir les coins et les rebords d'une couverture. Lorsque vous chantez, les enfants doivent soulever la couverture au-dessus de leur tête et la rabaisser ensuite jusqu'au sol. Arrêtez de chanter et mentionnez le nom d'un enfant. En entendant son nom, l'enfant doit courir sous la couverture pour se rendre de l'autre côté. Les enfants plus âgés peuvent appeler, à tour de rôle, le nom d'un enfant. Vous pouvez placer une balle légère ou en mousse plastique sur la couverture. En soulevant et en rabaisant la couverture, la balle bondira dans les airs; l'objectif consiste à l'empêcher de tomber par terre.

BALLE FAITE DE BAS – ATTRAPER PAR EN DESSOUS

- En règle générale, entre trois ans et quatre ans, les enfants sont aptes à apprendre à attraper une balle légère. À cinq ans vous devriez jouer à vous lancer la balle. Confectionnez une balle avec un bas en prenant deux bas larges et épais et en les insérant un bas dans l'autre, sur toute la longueur. Enroulez le bas qui se trouve à l'extérieur sur lui-même, jusqu'à quelques centimètres du bout. Faites de même avec le bas intérieur jusqu'à ce que vous puissiez recouvrir le bas extérieur et qu'il prenne la forme d'une balle. Tenez-vous à 1 ou 2 mètres de votre enfant. Montrez-lui comment positionner ses mains devant son ventre, les paumes vers le haut, les auriculaires se touchant presque. Lancez doucement la balle confectionnée dans ses mains. Si votre enfant éprouve de la difficulté, rapprochez-vous pour lancer la balle de très près. Lorsque votre enfant commence à attraper la balle de façon régulière, vous pouvez commencer à augmenter la distance pour que ce soit un peu plus difficile. (Source www.activeforlife.ca)



Plus votre enfant vieillit, plus il aura besoin de jeux énergiques. Pour y arriver, explorez à l'extérieur, jouez de la musique et apprenez ensemble des chansons entraînantes. De plus, pour les sorties proches, essayez de marcher ou d'y aller à bicyclette autant que possible!



Si vous désirez faire participer votre enfant dans un programme d'activités structuré, vous devez tenir compte de certains points. Choisissez des programmes qui ciblent l'acquisition des habiletés motrices fondamentales comme courir, sauter, ramper et lancer, ainsi que les ABC du mouvement qui sont l'agilité, la coordination, l'équilibre et la vitesse. La gymnastique et la natation sont habituellement d'excellents choix, mais quel que soit le programme que vous choisirez, le plus important est de s'amuser!