



Activité physique pour les **BÉBÉS**

(Guide d'accompagnement - 0 à 12 mois)

En tant que parent ou fournisseur de soins, vous pouvez aider votre bébé à réaliser pleinement son potentiel en intégrant des activités physiques à sa vie quotidienne. L'absence d'activité physique peut poser un risque d'obésité infantile et entraîner toutes les maladies qui y sont associées. Comme les bébés dorment la plupart du temps, il est particulièrement important qu'ils soient physiquement actifs lorsqu'ils sont éveillés. L'activité physique favorise de plus le développement cognitif des jeunes enfants.

Les conseils et idées ci-après portent sur la façon de mettre à la disposition de votre enfant, dès la première année de son existence, différentes activités amusantes pour l'amener à faire des découvertes et à s'épanouir. Ces exercices et activités viennent compléter le *Guide d'activité physique pour les jeunes enfants* préparé par le Bureau de santé de l'est de l'Ontario.





Le hamac...

pour développer son sens de l'équilibre et sa confiance.

Couchez le bébé sur le dos sur une couverture solide. En vous agenouillant, tenez un bout de la couverture et demandez à votre partenaire ou à un ami de tenir l'autre bout; bercez doucement le bébé. Vous pouvez aussi le bercer dans un mouvement de haut en bas ou soulever davantage le côté où se trouve sa tête pour lui donner l'impression d'être assis. Ne jamais lever plus haut que quelques pouces du sol.

Le berceau...

pour développer son sens de l'équilibre et renforcer la partie supérieure de son corps.

Après avoir dégonflé légèrement un petit ballon de plage, couchez-y le bébé sur le ventre. En tenant fermement le bébé, faites-le rouler doucement de l'avant vers l'arrière et de gauche à droite. Chantez pour rendre cet exercice encore plus amusant.

Éirement des jambes...

pour détendre et renforcer ses jambes.

Couchez le bébé sur le dos, sur un tapis. Relaxez d'abord les jambes du bébé en plaçant vos mains sous ses genoux. Faites ensuite sauter doucement ses jambes dans les airs. Puis, en plaçant une main sur ses genoux, étirez ses jambes. Les hanches du bébé doivent demeurer en contact avec la surface du tapis ou de la table matelassée. Si vous sentez de la résistance, arrêtez d'étirer les jambes du bébé.

Ruade et fracas...

pour développer son aptitude à l'écoute et la coordination de ses yeux et de ses pieds.

Couchez le bébé sur le dos, sur le plancher. En vous tenant à ses pieds, tenez une assiette à tarte en aluminium ou un jouet faisant du bruit. Dirigez ses pieds de sorte qu'ils frappent l'assiette à tarte pour faire du bruit. Félicitez-le chaque fois qu'il réussit à la frapper. Il comprendra rapidement le but de l'exercice et y prendra beaucoup de plaisir.

« Je t'aime gros comme ça! »...

pour étirer et détendre les bras du bébé.

Couchez le bébé sur le dos, sur un tapis ou une table matelassée. Incitez-le à s'agripper à vos doigts ou tenez-le par les avant-bras. Étirez lentement ses bras de chaque côté en disant : « Je t'aime gros comme ça! » Replacez doucement ses bras sur sa poitrine et faites-lui un câlin.

La limace...

pour développer le sens de l'équilibre, la force de la partie supérieure du corps et l'ensemble de la mobilité.

Couchez le bébé sur le ventre sur le plancher. Enroulez une serviette de bain et placez-la à ses pieds. Tenez fermement la serviette; le bébé y appuiera naturellement ses pieds en poussant. Vous pouvez l'aider à avancer en le tirant doucement, mais ne le poussez pas. Vous pouvez également placer un jouet devant lui de sorte qu'il ne puisse l'atteindre qu'en rampant un peu plus.

Grimper une montagne...

pour développer l'équilibre, l'ensemble de la mobilité, la force de la partie supérieure du corps et la coordination bilatérale.

Au centre d'une pièce, placez une pile de coussins représentant une montagne. Un enfant pouvant ramper sera capable d'y grimper. Vous pouvez l'aider en lui montrant comment faire, mais il comprendra rapidement le but de l'exercice. Vous pouvez également placer un jouet sur le dessus de la montagne pour l'inciter à y monter.

Course à obstacles...

pour développer l'équilibre, l'ensemble de la mobilité, la force de la partie inférieure du corps et la coordination des yeux et des pieds.

Sur un tapis ou une couverture, organisez un circuit à l'aide de plusieurs jouets. En vous tenant directement derrière l'enfant, soutenez-le en le tenant par les aisselles ou les poignets. Marchez avec l'enfant en faisant le tour des obstacles que forment les jouets. Vous pouvez aussi essayer de passer par-dessus les jouets.

La course aux trésors...

pour développer l'équilibre, la force de la partie inférieure du corps et l'ensemble de la mobilité.

Pour encourager l'enfant à marcher, cachez quelques jouets qu'il devra tenter de découvrir. Placez les jouets à différents niveaux et quelques-uns à des endroits un peu plus difficiles à atteindre. Il aimera le défi et, lorsqu'il aura réussi, il en sera d'autant plus fier.





CONSEIL

Donnez l'exemple

Vous êtes le plus important modèle de comportement de votre enfant. En effet, les enfants sont plus susceptibles d'être actifs et d'en retirer du plaisir s'ils voient leurs parents ou leurs fournisseurs de soins être tout aussi actifs.

CONSEIL

J'ai besoin de bouger

Veillez à ne pas laisser les enfants dans les fauteuils porte-bébé, les sièges d'auto, les chaises longues et les berceaux pendant des périodes prolongées. Les bébés passent la majeure partie de la première année de leur existence à dormir. Donc, pendant qu'ils sont éveillés, ils devraient développer leurs aptitudes mentales et physiques.

CONSEIL

Sortez le plus souvent possible

Les sorties au grand air sont une excellente façon d'inciter votre enfant à bouger. De plus, beaucoup d'enfants dorment mieux après une sortie à l'extérieur.

CONSEIL

Faites preuve d'enthousiasme

Applaudissez, riez, caressez votre enfant et félicitez-le de ses efforts, non seulement de ses réussites.

CONSEIL

Pour attirer l'attention

Lorsque l'enfant ne semble pas intéressé à prendre part à une nouvelle activité, attirez son attention à l'aide d'un jouet aux couleurs vives.

Tenez le jouet dans la direction vers laquelle vous désirez qu'il regarde, se tourne ou se dirige en rampant.

CONSEIL

Faites-vous des amis

Joignez un groupe de jeu parents-enfants ou formez-en un à l'aide d'autres parents, enfants et fournisseurs de soins de votre quartier. Cette activité représente une façon merveilleuse pour les enfants et les adultes de rencontrer des gens, de faire de l'activité physique et de partager des conseils, des jouets et des techniques parentales.

