



# Activité physique pour **LES ENFANTS**

(Guide d'accompagnement - 1 à 5 ans)

**E**n tant que parent ou fournisseur de soins, vous pouvez aider votre enfant 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. Bien que la plupart des enfants semblent être actifs, ils peuvent ne pas bénéficier régulièrement du genre d'activité physique réellement nécessaire à leur croissance. L'activité physique favorise de plus le développement cognitif des enfants.

Les conseils et idées ci-après portent sur la façon de mettre à la disposition de votre enfant, pendant les cinq premières années 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.



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.

### **CONSEIL** Bien du plaisir pour un dollar

L'activité physique peut être très abordable. Dans la plupart des magasins à un dollar, vous trouverez des cordes à danser, des solutions à bulles de savon, des craies pour dessiner sur les trottoirs, des jeux d'osselets, des ballons de plage, des articles pour jouer dans le sable, des jouets à tirer et des cerfs-volants qui stimuleront l'activité et la créativité.

18 à 24 mois

## Safari dans la jungle

Imitez les animaux à l'aide d'histoires et de gestes. 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. Imitez 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 l'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.



## Deux à cinq ans

### Plus haut, plus loin

L'enfant se tient debout en écartant légèrement les jambes. Demandez-lui d'imiter différents types de sauts : lapin, kangourou, grenouille, sauterelle et autres animaux. Encouragez-le à découvrir la façon de sauter plus haut et plus loin. Demandez-lui si ses jambes lui permettent de sauter ainsi ou s'il croit que l'usage de ses bras pourrait l'aider.

### « 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 l'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.



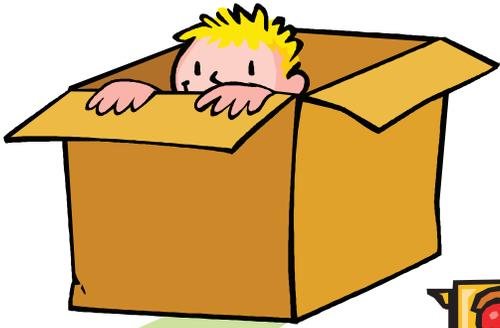
## CONSEIL

### Le retour à la terre

Tous les enfants aiment jouer dans la terre. L'entretien d'un jardin de légumes constitue une occasion fantastique de faire de l'activité physique et les résultats sont tellement sains.

Tous les travaux effectués dans la cour ont aussi deux avantages : la cour paraît bien et tous ceux qui y ont participé sont actifs et en santé.

## Deux à cinq ans



### CONSEIL

#### Utilisez les escaliers

Évitez autant que possible les ascenseurs. Monter un escalier est excellent pour les jambes, les poumons et le cœur!



### Tunnels de marmotte

Organisez une course à obstacles à l'aide de tunnels. Ouvrez les extrémités de plusieurs boîtes de carton et placez-les de façon à former un parcours sinueux. Assurez-vous d'avoir enlevé ou bien recouvert toutes les agrafes. Encouragez les enfants à ramper aussi vite que possible à l'intérieur des tunnels. Pour former les tunnels, vous pouvez aussi utiliser des coussins de sofa ou des chaises recouvertes de serviettes de bain ou de couvertures.

### 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.

### CONSEIL

#### L'activité physique pendant les vacances

Il est facile de trouver différentes façons d'incorporer des activités physiques aux vacances familiales. La randonnée, la marche, la natation et même une partie de Frisbee ajoutent un élément de joie et de santé à vos vacances.