

# Série Art d'être parent

AVRIL 2011



[www.excellence-jeunesenfants.ca](http://www.excellence-jeunesenfants.ca)

RÉSEAU STRATÉGIQUE  
DE CONNAISSANCES  
SUR LE DÉVELOPPEMENT DES

jeunes enfants

[www.rsc-dje.ca](http://www.rsc-dje.ca)

## L'activité physique chez les jeunes enfants :

### Adopter très tôt des habitudes de vie saines et durables

L'activité physique joue un rôle important dans bien des aspects de la santé et du développement des enfants. Chez les jeunes enfants, le manque d'activité physique constitue un facteur de risque lié à de multiples problèmes de santé, comme l'hypertension artérielle, la prise de poids, l'excès de masse adipeuse, le mauvais cholestérol, les difficultés respiratoires, les maladies cardiovasculaires et les problèmes liés à la santé des os. De plus, l'activité physique a non seulement des effets bénéfiques sur la santé physique, mais elle a aussi une influence positive sur les habiletés motrices, le bien-être psychologique, le développement cognitif, les aptitudes sociales et la maturité affective<sup>1-7</sup>.

La petite enfance (enfants de 0 à 5 ans) est aussi une période critique durant laquelle il est important d'adopter de saines habitudes, de façon à ce qu'elles soient conservées plus tard au cours de l'enfance, de l'adolescence et de la vie adulte<sup>1-4</sup>.

Jusqu'à présent, les jeunes enfants étaient considérés comme étant naturellement actifs. Au cours des dix dernières années, il est devenu évident que beaucoup d'entre eux ne participaient pas à suffisamment d'activités physiques pour maintenir une bonne santé<sup>4</sup>. Selon l'Enquête longitudinale nationale sur les enfants et les jeunes (ELNEJ), seulement 36 % des enfants âgés de 2 à 3 ans et 44 %

des 4 à 5 ans s'adonnent à des sports et à des activités physiques non organisés chaque semaine<sup>8</sup>.

Des tendances alarmantes d'obésité infantile chez les enfants d'âge préscolaire ont fait ressortir l'importance de l'activité physique chez les enfants de ce groupe d'âge<sup>9</sup>. Au Canada, les données nationales montrent que 15 % des enfants de 2 à 5 ans présentent un surpoids et que 6,3 % sont obèses<sup>9</sup>. Dans ce contexte, diverses initiatives visant à élaborer des lignes directrices en matière d'activité physique pendant les premières années de vie sont en cours.

L'activité physique est généralement catégorisée selon divers degrés d'intensité<sup>2</sup>. Chez les jeunes enfants, se déguiser, se tenir debout et peindre ainsi que marcher lentement sont considérés comme des activités d'intensité faible. Courir, sauter et participer à des jeux de balle constituent plutôt des activités physiques d'intensité moyenne à vigoureuse. Ce type d'activité est généralement pratiqué dans le cadre d'activités physiques structurées, parmi lesquelles on dénombre tous les programmes organisés tels que les cours de gymnastique et de natation, ou pendant la pratique d'activités physiques non structurées, comme s'amuser au terrain de jeux, danser ou se rendre au parc. Les lignes directrices en matière d'activité



### Périodes de développement de l'activité physique

De 0 à 5 ans, il existe trois périodes de développement qui se distinguent notamment par des niveaux typiques d'activité physique différents<sup>1</sup> :

#### Nourrisson (de 0 à 12 mois) :

- Les six premiers mois : l'enfant s'étire et saisit des objets, tourne la tête vers un stimulus et bouge les bras et les jambes.
- Les six mois suivants : l'enfant acquiert les habiletés motrices de base.

#### Petite enfance (de 1 à 3 ans) :

- À environ un an : l'enfant commence à marcher, augmentant ainsi les occasions d'explorer et d'apprendre.
- De 2 à 3 ans : il développe des habiletés de locomotion telles que courir, sauter et sautiller. Il commence à manipuler les objets avec plus de facilité (amélioration de la dextérité et des habiletés motrices fines qui lui permettent entre autres de serrer, de saisir et de pincer des objets).

#### Période préscolaire (de 3 à 5 ans) :

- On observe chez l'enfant une amélioration de la stabilité et des habiletés motrices ainsi qu'une meilleure dextérité.



« Les nourrissons, les jeunes enfants et les enfants d'âge préscolaire ne devraient pas faire des activités sédentaires ou rester inactifs plus d'une heure à la fois, sauf pour dormir. »

## Jeu actif : l'importance de l'activité physique non structurée

L'époque où les parents disaient à leurs enfants d'aller jouer dehors, de se tenir occupés et de ne pas revenir avant la tombée du jour est révolue. De nos jours, les parents semblent préférer les sports organisés et les programmes de loisirs aux périodes de jeux libres favorisant l'activité physique.

Pourtant, l'activité physique non structurée est importante pour le développement des enfants et est essentielle pour les amener à être plus actifs. Les recommandations indiquent que le jeu actif devrait représenter au moins la moitié de la quantité d'activité physique des jeunes enfants. Les enfants âgés de un à cinq ans devraient plus particulièrement consacrer d'une à plusieurs heures par jour aux activités physiques non structurées<sup>8</sup>.

Au cours des périodes de l'enfance, le type et la fonction du jeu actif changent. Grâce au jeu, les nourrissons peuvent habituellement commencer à effectuer des mouvements volontaires, tandis que chez les enfants d'âge préscolaire, le jeu constitue plutôt une forme d'exercice. Par exemple, courir et grimper leur permet de développer leurs muscles, leur force, leur endurance et leurs habiletés motrices générales, mais a aussi des effets bénéfiques sur leur développement cognitif et affectif. La régulation de l'éveil, le développement d'un sentiment de maîtrise, l'amélioration de la cognition sociale (négociation, hiérarchie et sensibilité affective) et l'évolution de la cognition spatiale constituent tous des mécanismes potentiels par lesquels les jeux physiques (l'exercice et les jeux tumultueux) peuvent influencer sur le développement cognitif. Des résultats scientifiques montrent aussi que les pauses actives au terrain de jeux peuvent aider les enfants à mieux se concentrer sur les tâches sédentaires qu'ils feront par la suite<sup>10</sup>.

### Encourager le jeu actif

Les familles, les services de garde, les écoles et les communautés doivent offrir aux enfants et à leurs pairs des aires de jeux actifs sécuritaires et surveillées, mais où les activités ne sont pas structurées, pour leur permettre de créer et d'organiser leurs propres activités physiques. Cette mesure permettra d'augmenter les niveaux d'activité physique, de stimuler l'imagination et de favoriser l'interaction sociale et la capacité d'acquiescer et de perfectionner les habiletés de façon autonome. On peut encourager le jeu actif en fournissant aux enfants diverses formes de structures de jeux à grimper (toujours s'assurer que l'équipement et les aires de jeux respectent ou dépassent les normes de sécurité recommandées). Lorsque cela est possible, les enfants devraient avoir accès à des aires de jeux et à de l'équipement extérieurs. Des études ont aussi montré qu'un petit nombre d'enfants par mètre carré à l'extérieur constitue un facteur qui aide à promouvoir l'activité physique.

physique chez les jeunes enfants sont particulièrement axées sur le jeu non structuré et l'importance d'encourager les enfants à pratiquer des activités à l'extérieur<sup>8</sup> (voir l'encart *Jeu actif* ci-dessous).

Les activités sédentaires se font généralement en position assise ou couchée, comme regarder la télévision, utiliser l'ordinateur, lire et dessiner ou utiliser des modes de transports motorisés.

L'activité physique des jeunes enfants tend naturellement à s'exprimer de façon intermittente, présentant de courts cycles d'activités intenses suivis de périodes de repos ou d'activités moins exigeantes<sup>2</sup>.

Bien que de nombreux chercheurs s'entendent pour dire qu'il est préférable d'être plus actif, il n'y a pas suffisamment de résultats scientifiques pour spécifier une « dose » ou une quantité et une intensité d'activité physique précises qui seraient nécessaires pour assurer un développement optimal au cours des premières années de vie de l'enfant<sup>2</sup>. Il est en effet difficile de mesurer avec exactitude les habitudes d'activité physique des jeunes enfants. D'une part, parce que les jeunes enfants passent du temps dans différents environnements (le domicile, les services de garde avec un personnel formé ou non, les centres préscolaires et leurs différents programmes, etc.) et, d'autre part, parce que l'autoévaluation ne peut être envisagée à cet âge<sup>4</sup>.

Malgré le nombre restreint de recherches sur l'activité physique chez les enfants d'âge préscolaire, les résultats scientifiques sont assez nombreux pour conclure qu'une fois que les enfants sont capables de marcher, ils consacrent trop de temps à la pratique d'activités sédentaires et pas assez aux activités d'intensité moyenne à vigoureuse. Le tableau de la page 3 fournit des conseils et des lignes directrices en matière d'activité physique (structurée ou non) et d'inactivité chez les nourrissons, les très jeunes enfants et les enfants d'âge préscolaire.

### Le rôle des parents et des intervenants

Les jeunes enfants passent la majeure partie de leur temps en compagnie de leurs parents ou d'autres adultes importants pour eux, à la maison et au service de garde. Par conséquent, les parents et les intervenants peuvent avoir une grande influence sur leur santé et leur comportement.

Ils ont le contrôle sur les occasions d'exposer ces enfants à l'activité physique. Ils peuvent être des modèles positifs pour ces derniers et les parents peuvent adopter des pratiques parentales précises, telle que limiter leur temps devant la télévision<sup>1,5</sup>. Toutefois, la promotion de l'activité physique ne se fait pas seulement en limitant le temps passé devant l'écran.

Les jeunes enfants ont besoin du soutien des parents et des autres adultes pour avoir accès aux environnements dans lesquels ils peuvent être physiquement

# Conseils et lignes directrices concernant l'activité physique et l'inactivité chez les nourrissons, les jeunes enfants et les enfants d'âge préscolaire\*

	Activité physique structurée	Activité physique non structurée	Sédentarité et temps passé devant l'écran
<b>Nourrissons (de 0 à 1 an)</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Encourager la pratique quotidienne d'activités physiques dès la naissance (bouger les bras, les jambes, s'étirer pour saisir des objets, etc.).</li> <li>Offrir des objets, des jouets et des jeux qui incitent les nourrissons à bouger et à faire des choses par eux-mêmes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Respecter les habitudes naturelles d'activité physique (spontanées et intermittentes).</li> <li>Promouvoir les jeux qui favorisent le développement des habiletés motrices (p. ex., amélioration du contrôle de la tête et facilité à s'asseoir et à ramper) et les activités locomotrices amusantes.</li> <li>Fournir des aires de jeux intérieures et extérieures sécuritaires, stimulantes et où le jeu est peu structuré.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Éviter la télévision et les médias électroniques.</li> <li>Remplacer le temps passé devant l'écran par des activités interactives qui favorisent le développement du cerveau : chanter, parler, jouer et lire ensemble.</li> <li>Éviter de laisser trop longtemps l'enfant dans sa chaise haute, sa poussette, etc.</li> </ul>
<b>Jeunes enfants (de 1 à 3 ans)</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Offrir 30 minutes (au total) d'activité physique structurée par jour.</li> <li>Les activités devraient être amusantes et intégrées aux activités physiques, mais aussi aux jeux, aux transports et aux activités organisées.</li> <li>Encourager la pratique d'activités qui aident l'enfant à développer ses habiletés motrices (p. ex., lancer, attraper ou taper dans un ballon).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Offrir de 60 minutes à plusieurs heures d'activité physique non structurée par jour, en intégrant aux jeux, aux transports et aux loisirs.</li> <li>Organiser des activités à l'extérieur et des activités de découverte non structurées sous la supervision d'un adulte (p. ex., promenade au parc, jeu libre).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'assurer que les enfants ne consacrent pas plus de 60 minutes consécutives à la pratique d'activités sédentaires (sauf pour dormir!).</li> <li>Faire en sorte que les enfants de moins de deux ans évitent de passer du temps devant la télévision ou les médias électroniques (DVD, ordinateur et jeux électroniques).</li> <li>S'assurer que les enfants de 2 à 3 ans ne consacrent pas plus de 1 à 2 heures par jour devant l'écran et qu'ils regardent des émissions de qualité.</li> <li>Ne pas mettre de télévision dans leur chambre.</li> <li>Encourager la pratique d'activités comme la lecture, l'athlétisme, les passe-temps et les jeux créatifs.</li> <li>Inciter les enfants à marcher au lieu d'utiliser la poussette.</li> </ul>
<b>Enfants d'âge préscolaire (de 3 à 5 ans)</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Offrir 60 minutes (au total) d'activité physique structurée par jour.</li> <li>Encourager la pratique d'activités qui aident l'enfant à développer ses habiletés motrices (p. ex., lancer, attraper ou taper dans un ballon).</li> <li>Mettre l'accent sur la participation et non la compétition.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Offrir de 60 minutes à plusieurs heures par jour d'activité physique non structurée en l'intégrant aux jeux, aux transports et aux loisirs.</li> <li>Veiller à ce que les périodes de jeu libre soient amusantes, sécuritaires et donnent la possibilité aux enfants de faire des expériences et des découvertes.</li> <li>Fournir quelques directives aux enfants pendant les périodes de jeu non structurées.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'assurer que les enfants ne consacrent pas plus de 1 à 2 heures par jour devant l'écran et qu'ils regardent des émissions de qualité.</li> <li>Ne pas mettre de télévision dans leur chambre.</li> <li>Encourager la pratique d'activités comme la lecture, l'athlétisme, les passe-temps et les jeux créatifs.</li> <li>Inciter les enfants à marcher au lieu d'utiliser la poussette.</li> </ul>

\* Tiré et adapté du *Bulletin 2010 de l'activité physique chez les enfants et les jeunes de Jeunes en forme Canada*<sup>4</sup>, page 8.

actifs. Les recherches ont montré qu'ils ont tendance à être plus actifs si leurs parents participent à des activités physiques et qu'ils sont actifs en leur compagnie et s'ils passent beaucoup de temps à l'extérieur<sup>4</sup>. En d'autres mots, les parents devraient donner l'exemple en étant eux-mêmes actifs, en adoptant de saines habitudes en matière d'activité physique et en faisant

avec leurs enfants du vélo, de la marche et des jeux actifs. Idéalement, les enfants devraient passer plusieurs heures à l'extérieur tous les jours. Finalement, étant donné que les recherches ont établi que les garçons sont généralement plus actifs et ont moins tendance à être obèses, les parents devraient s'assurer que leurs filles passent autant de temps et dépensent

autant d'énergie que les garçons à faire de l'activité physique<sup>4</sup>.

Les nourrissons, les jeunes enfants et les enfants d'âge préscolaire ne devraient pas faire des activités sédentaires ou rester inactifs plus d'une heure à la fois, sauf pour dormir. Par exemple, les parents devraient encourager leurs enfants à marcher un peu au lieu de s'asseoir dans la poussette

ou à alterner la marche et la poussette pendant les longues promenades. Ils peuvent s'arrêter pendant les longs voyages en voiture en faisant des pauses de 10 à 15 minutes dans un parc ou un terrain de jeux<sup>5</sup>.

## Interventions

Relativement peu d'interventions visant à promouvoir l'activité physique chez les enfants de moins de cinq ans ont été soumises à une évaluation rigoureuse. Le peu de résultats scientifiques suggère cependant que de simples modifications à l'environnement de jeux extérieurs, comme l'achat d'équipement de jeux standards (tel que des ballons et des cordes à sauter), peuvent accroître les niveaux d'activité physique. De plus, le fait de former les éducateurs de façon à ce qu'ils intègrent des activités physiques dans les

programmes classiques des services de garde et des écoles maternelles semble être efficace pour augmenter les niveaux d'activité physique chez les enfants d'âge préscolaire<sup>7</sup>.

Il serait important d'inciter les centres préscolaires, les maternelles et les centres de services de garde à s'assurer que les enfants disposent quotidiennement d'amplement de temps à l'extérieur et à leur donner la chance d'être actifs à l'intérieur si le mauvais temps les empêche de sortir. Le personnel devrait recevoir une formation sur l'activité physique chez les jeunes enfants, notamment sur les activités et les stratégies appropriées. Les filles peuvent avoir besoin d'activités qui leur sont adaptées pour être actives. Finalement, l'environnement physique des centres devrait offrir plusieurs possibilités pour encourager les enfants à pratiquer des activités physiques, notamment une variété de structures de jeux (fixes ou non), et l'accès à des endroits ombragés appropriés.

## Conclusion

De nos jours, le style de vie des gens n'incite pas les jeunes enfants à bouger assez. Pourtant, les premières années de vie sont critiques, autant pour la croissance et le développement psychologique des enfants que pour l'adoption d'habitudes saines qui seront conservées durant toute leur vie. De plus en plus de pays élaborent des lignes directrices en matière d'activité physique chez les enfants de 0 à 5 ans. Le fait de s'assurer que les services de garde et les centres préscolaires offrent aux enfants l'équipement de jeux extérieurs et les aires de jeux intérieurs adéquats peut aider. Mais, au bout du compte, ce sont les parents qui jouent le rôle le plus important. Ce n'est pas seulement en limitant le temps passé devant un écran qu'ils remplissent ce rôle, mais aussi en donnant l'exemple et en offrant aux enfants la possibilité d'être actifs, que ce soit en les emmenant au parc, à la piscine, à la patinoire ou en les incitant à jouer au ballon ou à danser avec eux dans le salon.

Le CEDJE et le RSC-DJE sont financés par diverses sources, dont le Conseil de recherches en sciences humaines du Canada, l'Université Laval et quelques fondations privées. Les vues exprimées ici ne représentent pas nécessairement les positions officielles de ces organismes.

Remerciements particuliers à The Lawson Foundation pour sa contribution financière à la production de cette série *Art d'être parent*.

Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants  
GRIP-Université de Montréal  
C.P. 6128, succursale Centre-ville  
Montréal (Québec) H3C 3J7

Téléphone : 514.343.6111, poste 2541  
Télécopieur : 514.343.6962  
Courriel : cedje-ceecd@umontreal.ca  
Site Internet : [www.excellence-jeunesenfants.ca](http://www.excellence-jeunesenfants.ca)

Rédacteurs en chef : Nathalie Moragues,  
Richard E. Tremblay,  
Claire Gascon Giard

Rédactrice : Eve Krakow

Correctrices  
d'épreuves : Valérie Bell  
Maryse Froment-Lebeau

Traduction : KG traduction

Graphisme : Guylaine Couture

Photos : Banque de photos  
Dreamstime,  
Jennifer Fontaine

Impression : SIUM

THE  
LAWSON  
FOUNDATION

## Références :

- 1-Cardon G, van Cauwenberghe E, de Bourdeaudhuij I. L'activité physique chez les nourrissons et les très jeunes enfants. Reilly JJ, ed thème. In: Tremblay RE, Boivin M, Peters RDeV, Barr RG, eds. *Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants* [sur Internet]. Montréal, Québec: Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants; 2011:1-7. Disponible sur le site: [http://www.enfant-encyclopedie.com/documents/Cardon-van\\_Cauwenberghe-de\\_BourdeaudhuijFRxp1.pdf](http://www.enfant-encyclopedie.com/documents/Cardon-van_Cauwenberghe-de_BourdeaudhuijFRxp1.pdf). Page consultée le 15 avril 2011.
- 2-Cliff DP, Janssen X. Niveaux habituels d'activité physique chez les jeunes enfants. Reilly JJ, ed thème. In: Tremblay RE, Boivin M, Peters RDeV, Barr RG, eds. *Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants* [sur Internet]. Montréal, Québec: Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants; 2011:1-7. Disponible sur le site: <http://www.enfant-encyclopedie.com/documents/Cliff-JanssenFRxp1.pdf>. Page consultée le 15 avril 2011.
- 3-Jones RA, Okely AD. Recommandations en matière d'activité physique pour les jeunes enfants. Reilly JJ, Tremblay RE, Boivin M, Peters RDeV, Barr RG, eds. *Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants* [sur Internet]. Montréal, Québec: Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants; 2011:1-9. Disponible sur le site: <http://www.enfant-encyclopedie.com/documents/Jones-OkelyFRxp1.pdf>. Page consultée le 15 avril 2011.
- 4-Hinkley T, Salmon J. Corrélats de l'activité physique au cours de la petite enfance. Reilly JJ, ed thème. In: Tremblay RE, Boivin M, Peters RDeV, Barr RG, eds. *Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants* [sur Internet]. Montréal, Québec: Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants; 2011:1-7. Disponible sur le site: <http://www.enfant-encyclopedie.com/documents/Hinkley-SalmonFRxp1.pdf>. Page consultée le 15 avril 2011.
- 5-Okely AD, Jones RA. Recommandations en matière de comportements sédentaires chez les jeunes enfants. Reilly JJ, ed thème. In: Tremblay RE, Boivin M, Peters RDeV, Barr RG, eds. *Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants* [sur Internet]. Montréal, Québec: Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants; 2011:1-6. Disponible sur le site: <http://www.enfant-encyclopedie.com/documents/Okely-JonesFRxp1.pdf>. Page consultée le 15 avril 2011.
- 6-Reilly JJ. L'activité physique chez les jeunes enfants : Commentaire thématique. Reilly JJ, ed thème. In: Tremblay RE, Boivin M, Peters RDeV, Barr RG, eds. *Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants* [sur Internet]. Montréal, Québec: Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants; 2011:1-5. Disponible sur le site: <http://www.enfant-encyclopedie.com/documents/ReillyFRxp1-Activite.pdf>. Page consultée le 15 avril 2011.
- 7-Trost SG. Interventions visant à promouvoir l'activité physique chez les jeunes enfants. Reilly JJ, ed thème. In: Tremblay RE, Boivin M, Peters RDeV, Barr RG, eds. *Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants* [sur Internet]. Montréal, Québec: Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants; 2011:1-6. Disponible sur le site: <http://www.enfant-encyclopedie.com/documents/TrostFRxp1.pdf>. Page consultée le 15 avril 2011.
- 8-Jeunes en forme Canada. Les saines habitudes de vie commencent plus tôt qu'on le pense. *Le Bulletin de l'activité physique chez les enfants et les jeunes de Jeunes en forme Canada*. 2010; Toronto, ON. Disponible sur le site: <http://www.activehealthykids.ca/Francais.aspx?lang=fr-ca>. Page consultée le 15 avril 2011.
- 9-Timmons BW, Naylor P-J, Pfeiffer KA. Physical activity for preschool children — how much and how? *Can J Public Health* 2007;32:S122-S134.
- 10-Smith PK, Pellegrini A. Apprendre en jouant. In: Tremblay RE, Boivin M, Peters RDeV, Barr RG, eds. *Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants* [sur Internet]. Montréal, Québec: Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants; 2009:1-7. Disponible sur le site: <http://www.enfant-encyclopedie.com/documents/Smith-PellegriniFRxp1.pdf>. Page consultée le 15 avril 2011.

La Série *Art d'être parent* est une publication du Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants (CEDJE) et du Réseau stratégique de connaissances sur le développement des jeunes enfants (RSC-DJE). Ces deux organismes identifient et synthétisent les meilleurs travaux scientifiques portant sur le développement des jeunes enfants. Ils diffusent ces connaissances à des publics variés dans des formats et un langage adaptés à leurs besoins.

Pour une compréhension plus approfondie du thème de l'activité physique, consultez la synthèse et les textes d'experts dans l'Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants accessible gratuitement au : [www.enfant-encyclopedie.com](http://www.enfant-encyclopedie.com).

