

# J → UER

aux EXERCICES!

JEUX ET  
EXERCICES  
POUR PARENTS  
ET ENFANTS



# Table des matières



<b>L'ART D'ÊTRE UN PARENT ET UN ENFANT ACTIFS PHYSIQUEMENT</b>	<b>1</b>
<b>JEUX ET EXERCICES POUR PARENTS ET ENFANTS</b>	<b>5</b>
<b>1. D'abord, un échauffement!</b>	<b>6</b>
<b>2. Maintenant, on joue!</b>	<b>7</b>
Dès la naissance	9
À partir de 4 mois et lorsque l'enfant contrôle bien sa tête et son cou	14
À partir de 6 mois et lorsque l'enfant peut s'asseoir avec un support	16
À partir de 1 an et lorsque l'enfant peut se tenir fermement à vous pendant que vous bougez	18
À partir de 2 ans	20
À partir de 3 ans	23
<b>3. Finalement, on ralentit et on se calme!</b>	<b>29</b>
<b>4. En un coup d'œil</b>	<b>30</b>
<b>BOUGER DÈS LA NAISSANCE</b>	<b>34</b>
<b>LE MOT DE LA FIN</b>	<b>41</b>

© Gouvernement du Québec, 2022

ISBN : 978-2-550-93255-0 (3<sup>e</sup> édition, 2022, version imprimée)

ISBN : 978-2-550-93256-7 (3<sup>e</sup> édition, 2022, PDF)

ISBN : 978-2-550-64207-7 (1<sup>re</sup> édition, 2012, version imprimée)

ISBN : 978-2-550-64356-2 (1<sup>re</sup> édition, version anglaise PDF, 2012)

ISBN : 978-2-550-64208-7 (1<sup>re</sup> édition, 2012, PDF)

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2022

Une version PDF de cette brochure est disponible depuis le site Web [education.gouv.qc.ca](http://education.gouv.qc.ca).

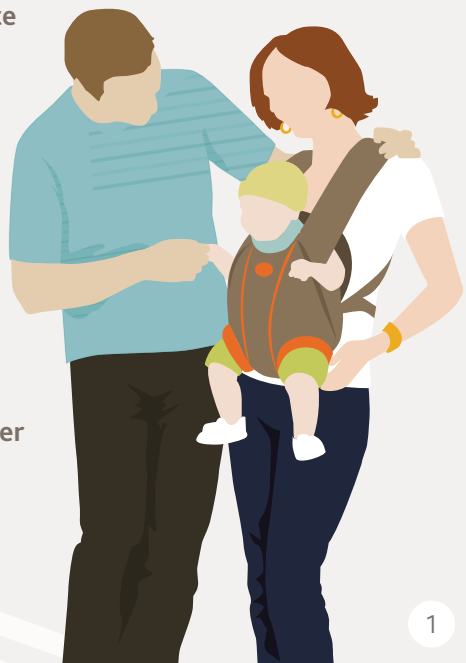


# L'art d'être un parent et un enfant actifs physiquement

En tant que nouveau parent, faire régulièrement de l'activité physique peut représenter un défi. Il n'est pas toujours évident de concilier exigences familiales et obligations professionnelles en prenant du temps pour SOI. Tout un casse-tête, dont la solution est trop souvent de... s'oublier. Vous trouverez dans ce document des exemples d'activités qui joignent l'utile à l'agréable, car elles vous offrent la possibilité de bouger tout en jouant avec votre enfant. Jouer avec votre enfant est déterminant pour son plein épanouissement. C'est pourquoi cette brochure présente une variété d'exercices qui favorisent son développement moteur.

N'oubliez pas qu'il est également important de laisser l'enfant progresser naturellement, à son rythme, et de lui permettre d'explorer son corps et l'espace dans lequel il évolue. Il prend ainsi une part active à son propre développement. Il suffit de porter attention au jeu actif, qui doit demeurer un jeu et être fait dans le plaisir, et d'assurer un environnement stimulant et sécuritaire.

*Ayez du plaisir à jouer aux exercices!*



## PRENEZ DU TEMPS POUR VOUS

Vous le savez probablement, être actif physiquement vous protège de certains problèmes de santé : maladies cardiovasculaires, hypertension, diabète, certaines formes de cancer, dépression, etc. De plus, faire régulièrement de l'activité physique améliore la qualité du sommeil, donne de l'énergie et aide à contrer les effets du stress et de l'anxiété. De quoi vous aider à mieux vous acquitter de votre rôle de parent, non?

## TRUC ET ASTUCES

De nombreux effets bénéfiques résultent de l'adoption d'un mode de vie physiquement actif, mais encore faut-il être assidu. Les astuces suivantes pourraient vous aider à entretenir votre motivation et celle des membres de votre famille et, ainsi, à faire preuve d'assiduité.

- Remplacez certaines activités sédentaires associées au temps passé devant un écran par de courtes séances quotidiennes de jeux et d'exercices adaptés aux capacités de votre enfant. Cinq, dix ou quinze minutes par jour suffisent pour obtenir les effets bénéfiques de la pratique d'activités physiques.
- Profitez de certaines tâches quotidiennes pour rendre toute la famille active : faites vos emplettes à pied ou à vélo, laissez votre enfant vous aider à jardiner, à racler le terrain ou à pelleter en lui offrant les outils appropriés, etc. Il n'y a pas de presse : c'est du temps de qualité en famille. Toutes les occasions sont bonnes pour bouger.
- Allez jouer dehors : promenade en poussette ou en traîneau, course à obstacles dans un parc de quartier, baignade, glissade, etc. L'extérieur est un environnement propice au jeu actif pour l'adulte et l'enfant, tout en étant porteur de défis, et ce, en toute saison. Un conseil : choisissez un environnement agréable et stimulant où vous aurez envie de revenir.
- Ciblez des activités amusantes et variées selon la saison.
- Laissez votre enfant intervenir dans le choix des activités familiales en lui demandant ses préférences : jouer au ballon ou au hockey, patiner, faire une randonnée en forêt, etc.
- Invitez des amis ou des voisins à participer aux activités choisies.
- **Renseignez-vous sur :**
  - les programmes et les services offerts dans votre municipalité, dans les centres communautaires ou dans les centres de conditionnement physique : cardiopoussette, aquajogging, garderie sur place et autres activités, sans oublier les parcs, les parcs-écoles et les pistes cyclables disponibles à proximité.
  - les endroits où il est possible de louer l'équipement nécessaire à la pratique d'activités physiques avec un enfant : porte-bébé pour la randonnée, remorque pour le vélo, traîneau pour enfant, harnais pour le ski de fond, etc.

## VOUS ÊTES UN MODÈLE POUR VOTRE ENFANT

Parce que l'enfant apprend en imitant, il calquera ses comportements sur les vôtres et ceux d'autres personnes de son entourage. Pour que votre enfant conçoive très tôt que bouger et être actif au quotidien, c'est tout à fait normal et plaisant, offrez-lui un environnement stimulant qui lui donnera le goût d'être actif toute sa vie.

### Comment?

- En étant vous-même un parent actif.
- En lui donnant le plus souvent possible des occasions de jouer et de bouger avec vigueur et vivacité pour dépenser les surplus d'énergie.
- En laissant place, dans les activités quotidiennes, à la spontanéité et aux découvertes pour apprécier le plaisir de bouger.
- En étant conscient que tout autour de lui est prétexte à son développement.
- En l'encourageant à gagner en autonomie.



### D'excellents investissements pour garder le rythme en famille!

- Porte-bébé pour la marche, la randonnée ou la raquette (porte-bébé ventral, style sac à dos, écharpe, etc.)
- Remorque pour le vélo
- Poussette avec freins pour le jogging ou le patin à roues alignées
- Traîneau pour enfant
- Harnais pour le ski de fond

Vous pourrez ainsi profiter de la sieste de votre enfant, par exemple, pour pratiquer certaines activités physiques au grand air sans avoir recours à une gardienne.

### NOTE

Évitez de laisser vos enfants trop longtemps inactifs, soit plus d'une heure, lorsqu'ils sont éveillés.



## S'EXERCER EN S'AMUSANT!

Les jeux et exercices proposés dans cette brochure vous permettent de faire une balade quotidienne dans l'univers de l'exercice en famille. C'est un moment privilégié de rapprochement, car en « jouant aux exercices » avec votre enfant, vous explorerez certaines facettes de sa personnalité et apprendrez à mieux le connaître. De plus, le jeu offre des moments propices au rire et au développement d'une belle complicité familiale.

### L'IMPORTANCE DU JEU ACTIF DANS LE DÉVELOPPEMENT GLOBAL DE L'ENFANT

Les spécialistes de l'éducation, du développement de l'enfant et les pédiatres s'entendent pour dire que le jeu actif :

- procure à l'enfant des expériences sur le plan de la créativité et de l'amitié dans un contexte qui favorise le plaisir;
- a un effet sur le mieux-être physique, affectif, social et cognitif;
- favorise le développement moteur<sup>1</sup>;
- renforce le sentiment de compétence et l'estime de soi : par la répétition et la diversification des occasions de bouger, l'enfant se sent plus habile et a ainsi plus de plaisir, ce qui peut encourager l'adoption et le maintien, à l'adolescence et à l'âge adulte, d'un mode de vie physiquement actif.

<sup>1</sup> Le développement moteur est un processus de transformation qui débute avant la naissance et se poursuit pendant de nombreuses années. Lancer, sauter, grimper, ramper, marcher, courir, gambader, se tenir en équilibre, attraper, botter, dribbler et manipuler constituent des habiletés motrices qui sont à la base du développement moteur. En somme, plus l'enfant est stimulé par son environnement, plus son développement cognitif, sa communication et son interaction sociale seront favorisés.

# Jeux et exercices pour parents et enfants



# 1 D'abord, un échauffement !

Il faut augmenter la température de votre corps pendant cinq à dix minutes avant de faire travailler vos muscles en toute sécurité. Valsez au son de la musique, montez sur la pointe des pieds, étirez les bras au-dessus de la tête, faites des mouvements amples, pliez-vous... Votre enfant trouvera cela amusant!

Par la suite, dansez énergiquement en faisant bouger tour à tour toutes les parties de votre corps. Tournez, sautez, marquez le rythme en frappant dans vos mains. Dans vos bras ou au sol, votre enfant rira aux éclats; plus grand, il vous imitera et créera lui-même ses propres danses.

## BIEN TENIR VOTRE ENFANT PENDANT L'ÉCHAUFFEMENT

Entre 0 et 6 mois, placez le tout-petit contre vous dans un sac ventral ou une écharpe. Soutenez sa tête et son cou d'une main et placez l'autre sous ses fesses.

De 6 mois jusqu'à ce qu'il marche, tenez-le sur votre hanche avec un bras, ou face à vous en plaçant ses jambes autour de votre taille. Vous pouvez également utiliser une écharpe ou un porte-bébé de style sac à dos selon votre préférence et celle de votre enfant.

### NOTE

N'hésitez pas à laisser votre enfant découvrir l'environnement qui l'entoure et les possibilités de son corps. Par exemple, couché au sol ou sur le gazon à l'ombre, avec des jouets, il pourra se retourner, rouler, ramper, etc. Il n'est pas essentiel qu'il soit toujours sur vous ou dans vos bras. N'oubliez pas qu'il peut aussi prendre plaisir aux activités qu'il aura lui-même initiées.


Dès que votre enfant marche et grandit, encouragez-le à s'échauffer avec vous. Dansez avec lui; agenouillez-vous et tenez ses mains; montrez-lui à suivre la musique et à frapper des mains!




## 2 Maintenant, on joue !

Voici plus d'une trentaine de jeux et d'exercices pour vous et votre enfant de la naissance à l'âge de cinq ans. Si certains sont plus efficaces pour vous, d'autres le sont à la fois pour vous et pour l'enfant.

Les jeux et exercices suggérés sont regroupés selon l'âge minimum que l'enfant doit avoir pour les effectuer. Chaque exercice est suivi d'un cercle ou d'un triangle :

 Cet exercice est simple à exécuter. Il ne présente pas de difficultés particulières. Faites-le sans problème.

 Cet exercice, ou une portion de cet exercice, peut présenter des risques de blessure s'il n'est pas fait correctement. Lisez bien la description et portez une attention particulière aux éléments en caractères gras.

Variez les exercices d'une séance à l'autre. Faites-en le plus souvent possible au cours de la semaine, selon l'intérêt manifesté par l'enfant et votre capacité à les faire.

Pour débiter, lors de chaque séance et pour la majorité des exercices, faites entre 10 et 15 répétitions à 2 reprises ou plus (2 séries ou plus). Si vous avez de la difficulté à faire 10 répétitions, limitez-vous à votre capacité. Le nombre de répétitions que vous serez en mesure d'effectuer augmentera probablement de séance en séance. **Selon l'exercice, alternez la gauche et la droite après chaque série.**

Une bonne façon de progresser est d'augmenter, dans un premier temps, le nombre de répétitions par série; par exemple, remplacez 2 séries de 10 répétitions par 2 séries de 12 répétitions. Ensuite, ajoutez une série en réduisant légèrement le nombre de répétitions; par exemple, remplacez 2 séries de 12 répétitions par 3 séries de 8 répétitions. Par la suite, augmentez de nouveau le nombre de répétitions de chacune des séries. Puisque votre enfant prend du poids de jour en jour, vous n'avez pas à vous soucier de l'augmentation progressive de votre charge. Votre enfant le fait pour vous!



## Attention de ne pas bloquer votre respiration

Vous avez sans doute remarqué qu'on a tendance à bloquer sa respiration quand on soulève un objet lourd. Cette manœuvre s'accompagne d'une augmentation non souhaitable de la pression artérielle et doit donc être évitée. Respirez normalement lorsque vous « jouez aux exercices » avec votre enfant!



Tout au long des prochains exercices, cette image vous permettra de vous rappeler que vous pouvez faire ces exercices sans l'enfant et aussi que ce dernier peut, en tout temps, jouer seul ou avec des jouets à découvrir son environnement, son corps et sa manière d'interagir selon son stade de développement et ses capacités. Ainsi, il apprendra lui-même à se servir de son corps, il s'exercera et il deviendra de plus en plus habile. Par cette capacité d'exploration, il apprend à être attentif et persévérant, tout en découvrant le plaisir de bouger.

## ➔ Dès la naissance

### ON LAVE LES VITRES ●

**Position du parent :** assis « en indien », le dos bien droit, bras tendus vers l'avant à la hauteur des épaules, mains ouvertes, poignets fléchis.

**Position de l'enfant :** couché sur vos cuisses. Quand il peut s'asseoir avec un support, assoyez-le sur vos cuisses, dos à vous.

#### Mouvement

1. Commencez en faisant de petits cercles avec les mains vers l'avant et de chaque côté du corps, puis augmentez-en graduellement la grandeur.
2. Bougez vos bras vers l'arrière.
3. Laissez vos fesses et votre corps bouger un peu lorsque vous faites des cercles. Cela berce agréablement l'enfant.

#### NOTE AMUSANTE

Encouragez les enfants un peu plus âgés à vous aider à « laver les vitres ».



## POUSSE ET TIRE ●

**Position du parent :** assis  
« en indien ».

**Position de l'enfant :** couché sur vos cuisses. Quand il peut s'asseoir avec un support, assoyez-le sur vos cuisses, dos à vous.



### Mouvement

1. Pressez les paumes l'une contre l'autre aussi fort que possible en expirant lentement.
2. Toujours en gardant fermement la même prise de mains, tirez comme pour séparer vos mains.
3. Gardez chaque contraction 10-15 secondes et répétez l'exercice 10 fois.

### NOTE AMUSANTE

Les petits bébés vont simplement aimer regarder vos bras bouger, surtout si vous chantez pour accompagner le mouvement. L'enfant plus vieux pourra essayer de décoller vos mains que vous maintiendrez « collées par de la colle ».

## POMPES COUCOU ▲

**Position du parent :** à quatre pattes, dos droit, la tête au-dessus de celle de votre enfant.

**Position de l'enfant :** couché sur le dos ou sur le ventre, sa tête sous la vôtre.

### Mouvement

1. Flexion et extension des bras **en resserrant les abdominaux et les fessiers**, afin que le corps reste bien droit. **Gardez la tête en ligne avec le haut du corps.**
2. Revenez à quelques pouces du sol et lâchez un beau « COUCOU » ! Idéalement, faites le plus de pompes que vous pouvez.



### NOTE

Quand vous maîtrisez bien ces pompes, vous pouvez reculer progressivement les genoux.

### NOTE AMUSANTE

Une partie de COUCOU rend amusantes des pompes ordinaires. Vous pouvez aussi déposer un « gros bec » sur la joue, le front, le nez de votre enfant. Demandez au grand frère ou à la grande sœur de jouer aussi.

## L'HORLOGE TIC TAC ▲

**Position du parent :** debout, dos bien droit, pieds légèrement écartés et genoux légèrement fléchis.

**Position de l'enfant :** appuyé contre vous. **Soutenez sa tête et son cou d'une main et placez l'autre sous ses fesses.** Un enfant plus grand pourra enrouler ses jambes autour de votre taille.

### Mouvement

1. Penchez vers la droite. Gardez les épaules et la tête en ligne avec les hanches. Ne penchez pas vers l'avant.
2. Penchez vers la gauche.
3. Revenez à la position de départ.
4. Pliez les genoux et penchez vers l'avant, comme pour vous asseoir sur une chaise.
5. Revenez à la position de départ



### NOTE AMUSANTE

Accompagnez les mouvements de côté des sons du « TIC TAC » d'une horloge. Chaque fois que vous penchez vers l'avant, dites : une heure, deux heures, trois heures, etc.

### VARIANTE

Vous pouvez tenir l'enfant dos à vous. Cela lui fera découvrir d'autres horizons.

## TRRRRRÈS GRAND ▲

**Position du parent :** debout, dos bien droit, pieds légèrement écartés et genoux légèrement fléchis.

**Position de l'enfant :** tenez l'enfant contre vous. **Soutenez sa tête et son cou d'une main et placez l'autre sous ses fesses.** Un enfant plus grand pourra enrouler ses jambes autour de votre taille.

### Mouvement

1. Montez sur la pointe des pieds et comptez jusqu'à cinq.
2. Redescendez lentement jusqu'à la position de départ.

### NOTE AMUSANTE

Demandez à l'enfant plus grand : « Est-ce que papa (ou maman) est grand(e)? ». Réponse : « Trrrrrrès grand(e)! » ou encore, utilisez son nom au lieu du vôtre.



## LA BALANÇOIRE ●

**Position du parent :** couché sur le dos, genoux fléchis, pieds au sol légèrement écartés.

**Position de l'enfant :** couché sur votre ventre, face à vous, ses jambes pendantes au milieu des vôtres. Maintenez-le en place avec vos mains.

### Mouvement

1. Décollez les deux pieds du sol. Gardez les pieds et les genoux fléchis à 90°. Contractez les fessiers et les abdominaux. Tenez cette position le plus longtemps possible et lorsque vous sentez que vous avez assez travaillé, retournez à la position de départ.

### VARIANTE

Installez l'enfant sur vos jambes et faites-lui faire des « p'tits galops » (4 mois et plus : lorsque l'enfant contrôle sa tête et son cou) en élevant les mollets.



## LE ROULEAU ▲

**Position du parent :** couché sur le dos, genoux fléchis, pieds légèrement écartés.

**Position de l'enfant :** couché sur le ventre sur votre cage thoracique.

### Mouvement

1. Redressez la tête et les épaules en **écrasant le bas du dos au sol et en resserrant les fesses et les abdominaux.**

2. Retournez **lentement** vers le sol.
3. Tenez tendrement l'enfant. Laissez les muscles de l'abdomen faire le travail. **Ne tirez pas sur les bras de l'enfant pour vous aider à vous relever.** Il n'est ni nécessaire ni recommandé de revenir en position assise complète.

### VARIANTE

Lorsque votre enfant est un peu plus vieux, vous pouvez l'asseoir face à vous sur votre ventre en lui tenant les mains (4 mois et plus : lorsque l'enfant contrôle sa tête et son cou).



## LE P'TIT CHIEN ●

**Position du parent :** à quatre pattes.

**Position de l'enfant :**

- Naissance à 9 mois :** couché sur le sol face à vous.
- 9 mois et plus :** l'enfant peut ramper sous ou autour de votre « pont ».

**Mouvement**

- Levez une jambe sur le côté, pied et genou fléchis (chien près d'une borne fontaine!), une quinzaine de fois.
- Ramenez la jambe. Répétez avec l'autre jambe.



### VARIANTES

**A.** Levez une jambe tendue sur le côté en pointant le pied. Balancez la jambe de l'avant vers l'arrière une quinzaine de fois. Ramenez la jambe. Répétez avec l'autre jambe.

**B.** Levez une jambe derrière vous jusqu'à la hauteur du dos, en gardant le pied fléchi. Balancez la jambe de haut en bas une quinzaine de fois en faisant des mouvements de faible amplitude. Ramenez la jambe. Répétez avec l'autre jambe.



# ➔ À partir de 4 mois et lorsque l'enfant contrôle bien sa tête et son cou

## LA CHAISE DU SKIEUR ▲

**Position du parent :** debout, dos au mur, les pieds légèrement écartés et décollés du mur de façon à ce que les talons soient sous les genoux.

**Position de l'enfant :** tenez l'enfant sous les bras dos à vous, appuyé contre vous.

### Mouvement

1. Pliez lentement les genoux jusqu'à ce qu'ils forment un angle de 90° avec le mur, ou jusqu'à ce que vous soyez en position assise. **Les genoux ne doivent pas dépasser les orteils.**
2. Tenez le plus longtemps que vous pouvez et, lorsque vous sentez que vous avez assez travaillé, laissez-vous glisser doucement jusqu'au sol.

### NOTE

Portez des chaussures antidérapantes.



## BÉBÉ-ASCENSEUR ●

**Position du parent :** couché sur le dos, genoux fléchis, mains sur le torse de l'enfant.

**Position de l'enfant :** garder l'enfant à l'horizontale.

### Mouvement

1. Montez doucement l'enfant au-dessus de votre tête, face à vous.
2. Redescendez-le tranquillement jusqu'à ce que vos nez se touchent. Ne le posez pas sur votre ventre entre les répétitions.



## LA BALADE EN TRACTEUR ▲

**Position du parent :** assis, jambes allongées, dos bien droit.

**Position de l'enfant :** assis sur vos cuisses, face à vous. Avec vos avant-bras, tenez-le sous les bras **en soutenant sa tête avec vos mains**.

### Mouvement

#### Niveau A

1. Avancez une fesse après l'autre en tournant la taille.
2. Même chose en reculant.

#### Niveau B

1. Avancez les fesses en même temps en prenant appui sur les talons (la surface doit être relativement lisse).



### NOTE AMUSANTE

C'est une promenade cahoteuse pour l'enfant, mais il adore ça!

## LA BERCEUSE ▲

**Position du parent :** couché sur le dos, genoux légèrement fléchis.

**Position de l'enfant :** assis face à vous sur votre bas-ventre. Tenez l'enfant sous les bras.

### Mouvement

#### Niveau A

1. En gardant les épaules et les pieds au sol, roulez les hanches et essayez d'aller toucher au sol avec vos genoux à gauche, puis à droite.

#### Niveau B

1. Même mouvement que le niveau A, mais levez les pieds du sol. **Écrasez le bas du dos au sol en resserrant les fesses et les abdominaux.**



## ➔ À partir de 6 mois et lorsque l'enfant peut s'asseoir avec un support

### PROMENADE-SAFARI ●

**Position du parent :** couché sur le côté, idéalement adossé à un mur.

**Position de l'enfant :** pour l'exercice avec la jambe droite, assoyez l'enfant face à vous, à cheval sur votre cuisse droite. Tenez sa main gauche avec votre main droite, et sa cuisse droite avec votre main gauche (et vice versa pour la jambe gauche).

### Mouvement

#### Niveau A

1. Soulevez la jambe à environ 60 cm (24 po) du sol.
2. Redescendez la jambe lentement jusqu'à 5 cm de l'autre jambe.
3. Variez la durée selon le genre d'animal qui fait faire la promenade.
4. Changez de côté et répétez avec l'autre jambe.

#### Niveau B

1. Répétez les étapes 1 à 4 du niveau A en plaçant l'enfant un peu plus loin sur votre jambe, sans dépasser le genou. Maintenez une prise sécuritaire.



### NOTE AMUSANTE

Dites à l'enfant qu'il se promène sur différentes sortes d'animaux sauvages. Décrire l'animal et le genre de promenade qu'il fait faire.

## DESTINATION LUNE ●

**Position du parent :** couché sur le dos, jambes vers le haut, plantes des pieds face au plafond. Vous pouvez placer une serviette roulée sous vos fesses.

**Position du partenaire :** debout aux pieds du parent, il soutient l'enfant doucement sous les bras. Tout au long de l'exercice, il garde le dos droit et suit le mouvement de l'enfant en fléchissant les genoux.

**Position de l'enfant :** assis sur les pieds du parent, face au partenaire.

### Mouvement

1. Élevez et abaissez vos pieds en pliant les genoux et en les allongeant tranquillement.
2. Changez les rôles.

## VARIANTE

Après la levée de l'enfant par le parent, le partenaire soulève l'enfant au-dessus de sa tête, puis le rassoit tranquillement sur les pieds du parent qui recommence l'exercice.

## NOTE AMUSANTE

L'enfant prend le départ pour la lune. Chaque fois qu'il décolle, faites le compte à rebours : « 5, 4, 3, 2, 1, partez! ».



## EN HAUT! EN BAS! ▲

**Position du parent :** couché sur le dos, genoux fléchis.

**Position de l'enfant :** assis sur votre bas-ventre, face à vous. Tenez l'enfant sous les bras.

### Mouvement

1. Écrasez le bas du dos au sol en resserrant les fesses et les abdominaux.

2. Soulevez **les fesses**, en gardant pieds et épaules au sol. **Évitez de creuser le dos.**
3. Contractez les muscles fessiers et les abdominaux le plus longtemps possible en évitant de bloquer votre respiration.
4. Revenez lentement à la position de départ.



➔ À partir de 1 an et lorsque l'enfant peut se tenir fermement à vous pendant que vous bougez

## L'ENFANT BIONIQUE ●

**Position du parent :** couché sur le dos, genoux fléchis, bras tendus au-dessus de la tête, paumes face au plafond. Tenir les pieds de l'enfant dans vos mains.

**Position du partenaire :** debout à la tête du parent, il soutient l'enfant sous les bras. Tout au long de l'exercice, il garde le dos droit et suit le mouvement de l'enfant en fléchissant les genoux.

**Position de l'enfant :** debout dans les mains du parent, face au partenaire.

### Mouvement

1. Fléchissez les coudes jusqu'à ce que l'enfant soit au-dessus de votre tête.
2. Revenez à la position de départ.
3. Le partenaire suit le rythme du mouvement et soutient toujours l'enfant.
4. Changez les rôles.

### NOTE AMUSANTE

Exclamez-vous devant les sauts « bioniques » de votre enfant.



## LE CRABE ▲

**Position du parent :** à quatre pattes, face au plafond.

**Position de l'enfant :** assis sur votre bas-ventre, les jambes de chaque côté de votre taille. **Assurez-vous que l'enfant se tient bien à vos épaules ou à vos vêtements.**



### Mouvement

#### Niveau A

1. Montez doucement les fesses le plus haut possible et redescendez sans toucher au sol.

#### Niveau B

1. Marchez à quatre pattes sans que vos fesses touchent le sol. Assurez-vous que l'enfant se tient bien à vos épaules ou à vos vêtements.

### NOTE AMUSANTE

Prétendez être un crabe géant. Racontez des histoires sur l'océan où vous vivez.

## L'ASCENSEUR ▲

**Position du parent :** assis sur une chaise, dos bien droit, coudes près du corps.

**Position de l'enfant :** assis, dos à vous, appuyé contre vous et tenu par la taille.

### Mouvement

#### Niveau A

1. Soulevez doucement l'enfant jusqu'à ce que sa tête arrive à la hauteur de la vôtre. **Gardez le dos droit en resserrant les abdominaux et évitez de pencher vers l'avant.**
2. Redescendez lentement l'enfant à la position de départ en gardant le dos bien droit.

#### Niveau B

1. Soulevez tranquillement l'enfant au-dessus de votre tête, en dépliant vos bras vers le haut.
2. Redescendez lentement l'enfant à la position de départ en gardant le dos bien droit.



## ➔ À partir de 2 ans

### L'AVION ●

**Position du parent :** couché sur le dos, jambes fléchies au-dessus du ventre, plantes des pieds face au plafond.

**Position de l'enfant :** couché sur le ventre, sur vos pieds, il tient vos mains. L'enfant devrait être en équilibre au-dessus de vous.



### Mouvement

#### Niveau A

1. Faites une extension des jambes vers le haut tout en tenant les mains de l'enfant.
2. Fléchissez les jambes pour revenir en position de départ.

#### Niveau B

1. Même mouvement qu'au niveau A, mais en gardant l'équilibre de l'enfant sans le tenir par les mains. L'enfant peut alors s'agripper à vos chevilles pour conserver sa stabilité.

### NOTE

Assurez-vous d'avoir un périmètre de sécurité raisonnable autour de vous.

### LE SAC À DOS ▲

**Position du parent :** assis au sol, jambes à demi fléchies et légèrement écartées.

**Position de l'enfant :** à cheval sur votre dos, ses bras autour de votre cou et ses jambes entourant votre taille.

### Mouvement

1. Fléchissez **lentement** le tronc vers l'avant. **Gardez le dos droit en resserrant les abdominaux.**
2. Maintenez la position aussi longtemps que possible.
3. Retournez en position de départ **avec douceur.**



## LE PIED À MAINS ●

**Position du parent :** couché sur le dos, jambes à demi fléchies allongées vers le haut, bras le long du corps fléchis à 90°, paumes face au plafond.

**Position de l'enfant :** debout dans vos mains, il tient vos pieds. Il doit garder son corps rigide.

### Mouvement

1. Faites une extension des bras vers le haut.
2. Retournez en position de départ.



### NOTE

Pour plus de sécurité, effectuez l'exercice les jambes accotées à un mur. Lorsque l'enfant est plus jeune (deux à trois ans), tenez-le par les genoux plutôt que par les pieds. De cette façon, il gardera plus facilement une certaine rigidité au niveau des jambes et du tronc.

## LE PONT-LEVIS ▲

**Position du parent :** à quatre pattes.

**Position de l'enfant :** dans la même position, à côté de vous.

### Mouvement

1. Faites une flexion et une extension des bras en **resserrant les abdominaux** pour que **le corps reste bien droit. Gardez la tête en ligne avec le haut du corps.**
2. Chaque fois que vous revenez en position de départ, l'enfant doit passer sous votre ventre.

### NOTE

Quand vous maîtrisez bien ces pompes, vous pouvez reculer progressivement les genoux et faire l'exercice en gardant le corps en ligne droite entre les épaules et les genoux.



## TOMBE DANS L'CANAL ●

**Position du parent :** assis sur une chaise, dos bien droit.

**Position de l'enfant :** assis à cheval sur vos genoux, face à vous, tenu fermement par les mains.

### Mouvement

1. Élevez les talons du sol.
2. Revenez en position de départ.
3. Répétez l'exercice une quinzaine de fois, en gardant le dos bien droit. À la répétition suivante, écartez les genoux pour que l'enfant glisse entre vos jambes.



### NOTE AMUSANTE

Vous pouvez dire « p'tit galop » à chaque élévation des talons, « gros galop » en allant plus vite, puis « tombe dans l'canal » quand l'enfant tombe entre vos genoux.

## LA POCHE DE PATATES ●

**Position du parent :** debout, dos bien droit.

**Position de l'enfant :** à cheval sur votre dos, ses bras autour de votre cou et ses jambes entourant votre taille.

### Mouvement

#### Niveau A

1. Marchez en gardant les genoux légèrement fléchis.
2. Assoyez-vous et relevez-vous autant de fois que cela est possible pendant votre marche.

#### Niveau B

1. Même mouvement qu'au niveau A, mais marchez en faisant des plus grands pas et en fléchissant davantage le genou avant.



### VARIANTE

Vous pouvez aussi placer l'enfant sur vos pieds, dos ou face à vous. En vous tenant fermement l'un et l'autre, tentez de faire les plus grands pas possible.

## ➔ À partir de 3 ans

### LA BASCULE ▲

**Position du parent :** couché sur le dos, genoux fléchis.

**Position de l'enfant :** assis entre vos jambes, face à vous, genoux fléchis sous les vôtres, tenu par les mains.

#### Mouvement

1. **Écrasez le bas du dos au sol en resserrant les fesses et les abdominaux.** Soulevez lentement la tête et les épaules pour monter en position semi-assise pendant que l'enfant descend.
2. Revenez à la position de départ.

#### NOTE

Contrôlez le mouvement pour ne pas tirer sur les bras de l'enfant.

#### VARIANTE : passe-moi le ballon

Parent et enfant sont couchés, genoux fléchis, et se tiennent par les chevilles. En même temps, les deux se relèvent lentement en position semi-assise et celui qui avait le ballon le passe à l'autre.



### LA BROUETTE ▲

**Position du parent :** debout, genoux légèrement fléchis, le tronc légèrement penché vers l'avant.

**Position de l'enfant :** mains au sol en ligne avec les épaules, bras tendus, tenu par les cuisses. **Le corps de l'enfant doit être bien tendu et en ligne droite.**

#### Mouvement

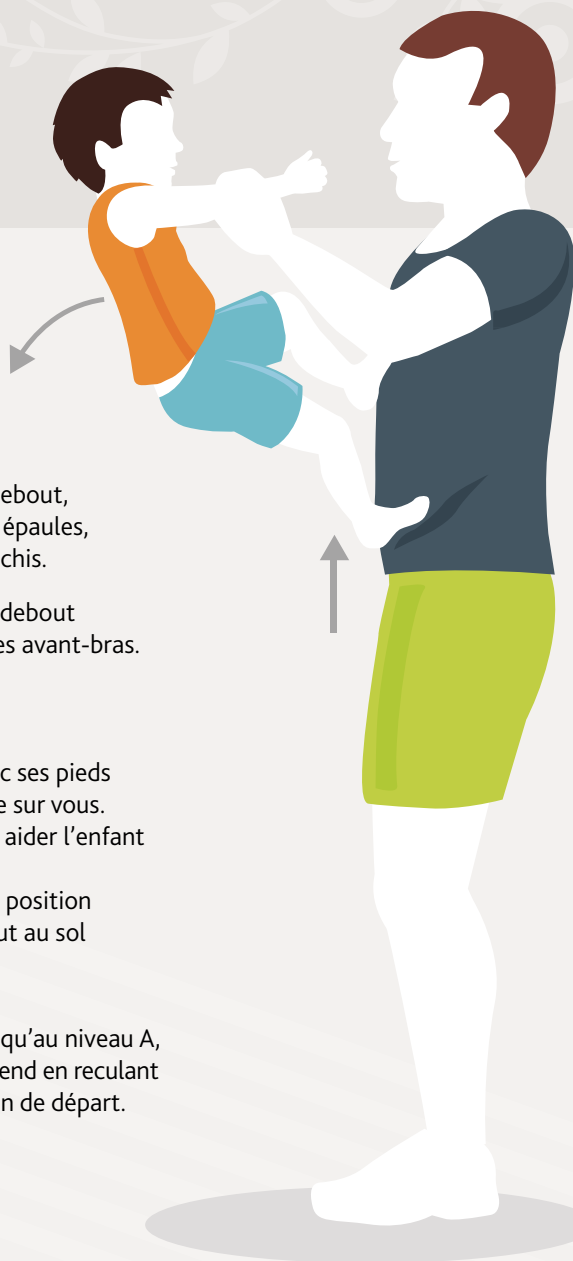
##### Niveau A

1. **Resserrez les abdominaux et fléchissez les genoux.**
2. Faites marcher l'enfant en avançant une main après l'autre.

##### Niveau B

1. Même mouvement qu'au niveau A, mais descendez la prise au niveau des chevilles. **Assurez-vous que les abdominaux de l'enfant sont assez forts pour garder son corps en ligne droite.**





## L'ARAINÉE ●

**Position du parent :** debout, pieds en ligne avec les épaules, genoux légèrement fléchis.

**Position de l'enfant :** debout face à vous, tenu par les avant-bras.

### Mouvement

#### *Niveau A*

1. L'enfant grimpe avec ses pieds le plus haut possible sur vous.
2. Élevez les bras pour aider l'enfant à grimper.
3. L'enfant revient à la position de départ par un saut au sol contrôlé.

#### *Niveau B*

1. Même mouvement qu'au niveau A, mais l'enfant redescend en reculant sur vous à la position de départ.



## LA JAMBE MÉCANIQUE ▲

**Position du parent :** couché sur le ventre, menton appuyé sur les mains, genou droit fléchi à 90°.

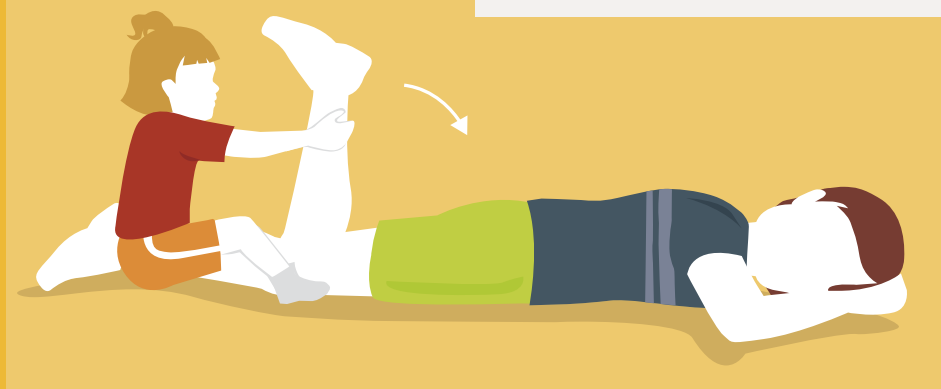
**Position de l'enfant :** assis à cheval sur votre cuisse droite, face à vos pieds. Il tient fermement votre cheville avec ses deux mains.

### Mouvement

1. **En resserrant les abdominaux**, vous tentez de ramener le pied droit au sol, mais l'enfant oppose une résistance.
2. Maintenez la position le plus longtemps possible.
3. Répétez avec l'autre jambe.

### VARIANTE

Dans la même position de départ, l'enfant est assis à vos pieds et tient fermement votre cheville. Vous essayez d'amener votre pied à vos fesses. L'enfant oppose une résistance. Maintenez la position le plus longtemps possible. Exécutez le même exercice avec la jambe gauche.



## LA PATATE CHAUDE ▲

**Position du parent :** debout, pieds en ligne avec les épaules, vous tenez un ballon devant vous.

**Position de l'enfant :** debout, pieds en ligne avec les épaules, dos à vous.

### Mouvement

1. **Sans bouger les pieds et en resserrant les abdominaux**, vous et votre enfant tournez le tronc du même côté (droit pour vous et gauche pour l'enfant) et vous vous passez le ballon.
2. Toujours sans bouger les pieds, tournez de l'autre côté et repassez-vous le ballon.
3. Faites tourner le ballon dans l'autre direction.



### VARIANTE

Passez le ballon entre les jambes en pliant les genoux et en penchant vers l'avant.



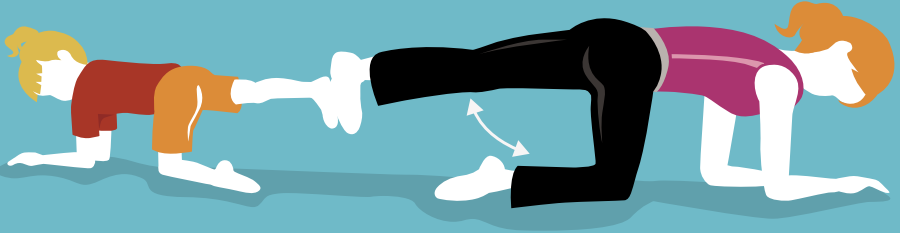
## OÙ ES-TU? ●

**Position du parent :** à quatre pattes, en appui sur les coudes.

**Position de l'enfant :** dans la même position, derrière vous.

### Mouvement

1. Allongez une jambe (la gauche pour l'enfant, la droite pour vous).
2. Votre jambe doit être en ligne avec votre dos.
4. Votre pied et celui de l'enfant doivent se toucher, puis revenez en position de départ.
5. Répétez avec l'autre jambe.



## LE TANDEM ▲

**Position du parent :** couché sur le dos, en appui sur les coudes, mains sous les hanches, paumes au sol.

**Position de l'enfant :** dans la même position, face à vous, ses pieds collés aux vôtres.

### Mouvement

1. **Resserrez les abdominaux.**
2. Pédalez doucement (flexion et extension alternatives des jambes) en gardant toujours le contact avec les pieds de l'enfant.



### VARIANTE

Tenez un ballon avec vos pieds et, sans qu'il tombe, rapprochez-le de vous puis ramenez-le vers votre enfant (flexion et extension simultanées des jambes).



## LE PONT SUSPENDU ▲

**Position du parent :** couché sur le dos, genoux fléchis, pieds à plat au sol, bras étendus le long du corps.

**Position de l'enfant :** dans la même position, à côté de vous.

### Mouvement

1. **Resserrez les fesses et les abdominaux.**
2. **Soulevez doucement les fesses, puis le dos du sol.** Seuls les épaules et les pieds sont en contact avec le sol.
3. Conservez cette position pendant quelques secondes.
4. Revenez à la position de départ.
5. Détendez-vous et reprenez l'exercice.



### NOTE AMUSANTE

Faites semblant qu'un bateau passe sous le pont. Imitiez le bruit de la sirène d'un navire. Racontez une histoire sur ce que transporte le bateau, où il va, d'où il vient...

## LES SAUTERELLES ●

**Position du parent :** debout, pieds en ligne avec les épaules.

**Position de l'enfant :** dans la même position.

### Mouvement

1. À partir d'une ligne imaginaire, faites un saut en longueur sans élan.
2. L'enfant se place à l'endroit où vos talons sont entrés en contact avec le sol, puis fait à son tour un saut en longueur sans élan.
3. Reprenez l'exercice aussi longtemps que vous le pouvez en essayant de sauter toujours plus loin en faisant équipe.



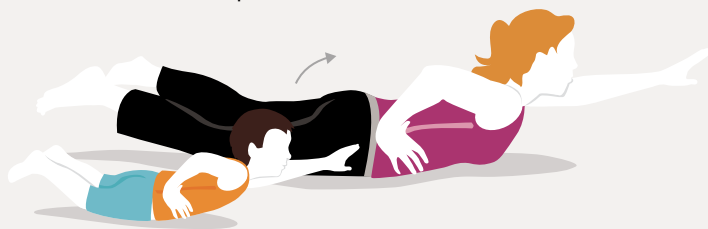
### VARIANTE

Inversez l'ordre : l'enfant saute le premier, vous en deuxième.

## LE SUPERMAN ▲

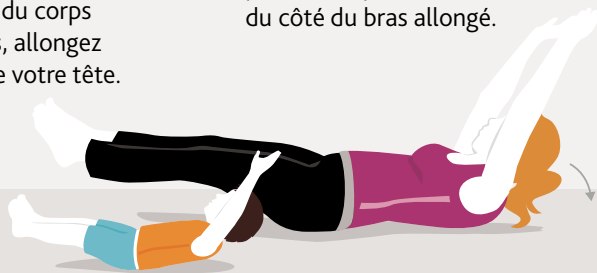
**Position du parent :** couché sur le ventre, **les jambes et le haut du corps légèrement surélevés**, un bras allongé vers l'avant et l'autre à la taille tel Superman.

**Position de l'enfant :** dans la même position, à côté de vous.



### Mouvement

1. **Resserrez fermement les abdominaux.**
2. **Sans que vos pieds touchent le sol**, retournez-vous sur le dos, en roulant du côté du bras allongé vers l'avant.
3. Une fois sur le dos, en gardant les jambes et le haut du corps légèrement surélevés, allongez vos bras au-dessus de votre tête.
4. Descendez à la taille le bras qui était élevé au départ, et gardez l'autre bras tendu au-dessus de la tête.
5. Toujours sans que vos pieds touchent le sol, retournez en position Superman en roulant du côté du bras allongé.

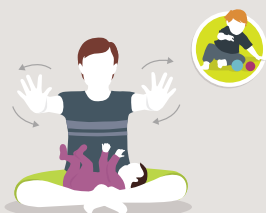


## ③ Finalement, on ralentit et on se calme!

Terminez votre séance par une période de retour au calme. Il se peut que votre enfant soit agité après avoir « joué aux exercices » avec vous. Au son d'une musique douce, faites des mouvements lents de balancement ou de vibration des bras et des jambes. Respirez profondément, faites un massage ou racontez une histoire à votre enfant.

# 4 En un coup d'œil

ON LAVE LES VITRES ● p.9



POUSSE ET TIRE ● p.10



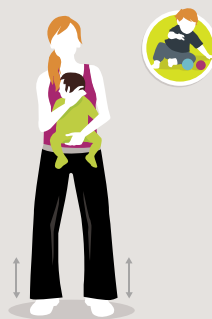
POMPES COUCOU ▲ p.10



L'HORLOGE TIC TAC ▲ p.11



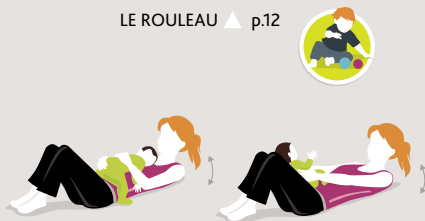
TRRRRÈS GRAND ▲ p.11



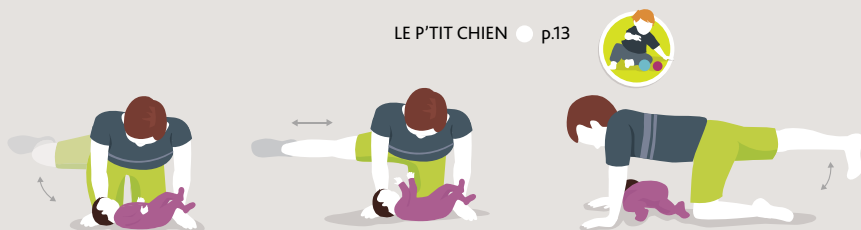
LA BALANÇOIRE ● p.12



LE ROULEAU ▲ p.12



LE P'TIT CHIEN ● p.13



À partir de 4 mois

LA CHAISE DU SKIEUR ▲ p.14



BÉBÉ-ASCENSEUR ● p.14



LA BALADE EN TRACTEUR ▲ p.15



LA BERCEUSE ▲ p.15



À partir de 6 mois

PROMENADE-SAFARI ● p.16



DESTINATION LUNE ● p.17



EN HAUT! EN BAS! ▲ p.17



À partir de 1 an

L'ENFANT BIONIQUE ● p.18



LE CRABE ▲ p.19



L'ASCENSEUR ▲ p.19



L'AVION ● p.20



LE SAC À DOS ▲ p.20



LE PIED À MAINS ● p.21



LE PONT LEVIS ▲ p.21



TOMBE DANS L'CANAL ● p.22



LA POCHE DE PATATES ● p.22



LA BASCULE ▲ p.23



LA BROUETTE ▲ p.23



L'ARAIGNÉE ● p.24



LA JAMBE MÉCANIQUE ▲ p.25



LA PATATE CHAUDE ▲ p.26



OÙ ES-TU? ● p.27



LE TANDEM ▲ p.27



LE PONT SUSPENDU ▲ p.28



LES SAUTERELLES ● p.28



LE SUPERMAN ▲ p.29



# Bouger dès la naissance

Dès la naissance, c'est à l'aide de son corps que l'enfant s'éveille au monde qui l'entoure. Petit à petit, il étudie son milieu, raffine ses gestes et ses mouvements, solidifie sa posture. Chaque petit gain qu'il fait sur le plan moteur devient pour lui une grande réussite. L'acquisition des habiletés de motricité globale lui permet d'améliorer son sentiment de compétence et d'efficacité personnelle face à son développement moteur. Ainsi faut-il donner très tôt aux enfants l'occasion de vivre des « expériences de réussite motrice » en leur offrant un environnement propice au développement des habiletés qui leur permettront d'améliorer leur confiance en leurs capacités physiques. L'enfant apprendra à bouger avec aisance, ce qui contribuera à augmenter le plaisir de pratiquer des activités physiques. On peut penser qu'un enfant qui a développé pleinement ses habiletés de motricité globale a plus de chance d'être un jeune actif physiquement et de conserver cette habitude à l'âge adulte.

## LA MOTRICITÉ GLOBALE, BASE DE TOUS LES APPRENTISSAGES

Les habiletés de motricité globale incluent les habiletés de locomotion (ex. : ramper, rouler, courir) ainsi que les habiletés fondamentales du mouvement (ex. : lancer, attraper, pousser, tirer, dribbler, jongler). L'acquisition de ces dernières permet de mettre en place les bases essentielles au développement des habiletés de motricité fines et plus complexes (ex : manger à l'aide d'ustensiles, colorier, attacher un bouton, lacer ses souliers). Si le jeune enfant n'acquiert pas les habiletés de motricité globale et un bon tonus musculaire, cela aura des répercussions sur son plein développement.

Avec un environnement stimulant et le soutien des adultes qui l'entourent, l'enfant acquiert, selon une séquence prédéterminée mais toujours à son propre rythme, les habiletés motrices qui influenceront le développement de sa capacité :

- affective, par l'autonomie que sa motricité lui confère;
- sociale, par sa capacité à jouer avec ses pairs;
- intellectuelle, par l'exploration et l'adaptation à son environnement.

## DES EXERCICES DE STIMULATION ADAPTÉS AU NIVEAU DE DÉVELOPPEMENT DE VOTRE ENFANT

Votre enfant est unique et il évolue à son propre rythme. Des écarts de 6 à 8 mois dans l'apparition de certains comportements chez deux enfants différents sont tout à fait normaux. Dans le tableau suivant, vous trouverez des repères possibles pour votre enfant selon son âge, ainsi que des activités de stimulation pour favoriser le développement de ses capacités.

AUTOUR DE 0 À 4 MOIS

- réagir à des *stimuli* externes;
- tenir un objet que vous placez dans sa main (ex. : tenir votre doigt);
- tourner sa tête d'un côté à l'autre et la maintenir redressée dans un angle de 45° pendant au moins 30 secondes lorsqu'il est couché sur le ventre;
- suivre du regard un objet qui se déplace de gauche à droite, et de droite à gauche.

- souriez-lui le plus souvent possible;
- placez des objets à sa portée lorsqu'il est couché sur le dos;
- faites-lui des massages pendant et après son bain.

AUTOUR DE 4 À 6 MOIS

- saisir un objet que vous lui présentez et à le retenir;
- jouer avec ses mains, les regarder, les porter à sa bouche;
- contrôler sa tête;
- se soulever sur ses mains, les bras tendus, lorsqu'il est couché sur le ventre;
- porter les objets à sa bouche;
- transférer ses jouets d'une main à l'autre;
- s'asseoir avec un minimum de soutien en gardant sa tête et son dos droits pendant quelques secondes;
- rouler du ventre au dos et, plus tard, du dos au ventre.

- offrez-lui un espace où il peut changer souvent de position : dos ou ventre;
- placez autour de lui de petits jouets qu'il prendra avec ses mains.

AUTOUR DE 6 À 12 MOIS

- s'asseoir dans sa chaise haute;
- transférer les objets d'une main à l'autre;
- jeter les objets par terre;
- se tenir assis le dos droit et sans appui;
- reculer, puis avancer en rampant;
- prendre de petits objets entre son pouce et son index;
- marcher à quatre pattes;
- s'accroupir et se pencher;
- se lever debout seul en s'agrippant aux meubles;
- se déplacer de côté en s'appuyant à un meuble ou au mur;
- mettre des objets dans un contenant;
- marcher lorsque vous lui tenez la main.

- mettez à sa disposition des objets et des jouets à ramasser;
- placez des objets et des jouets de façon qu'il se déplace pour les saisir;
- proposez-lui de vous imiter, par exemple en marchant à quatre pattes, en jouant avec des blocs;
- offrez-lui un ballon qu'il pourra manipuler, lancer ou faire rouler au sol;
- permettez-lui de marcher en poussant un objet ou en s'appuyant sur des meubles.

## L'ENFANT S'ÉVEILLE AU MONDE QUI L'ENTOURE ET APPREND À...

## POUR ENCOURAGER SES DÉCOUVERTES...

AUTOUR DE 12 À 18 MOIS

- marcher seul;
- s'alimenter seul en se servant d'une cuillère;
- grimper;
- monter des marches à quatre pattes et, plus tard, les descendre dans la même position en reculant ou assis sur les fesses;
- s'asseoir seul sur une petite chaise;
- regarder son livre d'images en tournant deux ou trois pages à la fois;
- tourner une poignée de porte.

- faites-lui laver et essuyer ses mains;
- faites-le grimper sur un divan ou une chaise en le surveillant;
- apprenez-lui à ramasser ses jouets;
- amenez-le à imiter vos gestes;
- laissez-le courir;
- fournissez-lui des blocs de formes différentes qu'il pourra notamment insérer dans des fentes correspondantes ou avec lesquels il pourra faire des pyramides.
- donnez-lui une balle qu'il pourra manipuler, lancer, faire rouler au sol;
- fournissez-lui des petits cubes qu'il pourrait mettre dans des grands, des boules dans des trous ou des anneaux sur un cône.

AUTOUR DE 18 À 24 MOIS

- monter les escaliers en posant les deux pieds sur la même marche quand vous lui tenez la main;
- courir, s'arrêter puis repartir;
- sauter;
- gambader;
- pousser du pied un ballon sans tomber;
- s'accroupir pour ramasser un objet et, plus tard, se relever facilement;
- lancer une balle.

- laissez-le vous aider à le déshabiller;
- faites-lui boucler les sangles de sécurité (chaise haute, banc d'appoint, poussette pour les poupées, siège d'auto, etc.);
- faites-lui enfiler une ficelle dans de grosses billes de bois ou à travers une bobine de fil;
- allez jouer dehors;
- lorsqu'il s'arrête pour se reposer, apprenez-lui à s'asseoir les jambes croisées et le dos droit, « à l'indienne ».

AUTOUR DE 2 À 3 ANS

- sauter sur les deux pieds sans appui;
- frapper du pied un ballon en courant;
- marcher sur la pointe des pieds;
- se tenir en équilibre sur un pied pendant quelques secondes;
- monter les marches en alternant les pieds, et en tenant une rampe;
- tenir son verre d'une seule main pour boire;
- attraper une balle qui roule au sol;
- bouger les doigts séparément;
- lancer la balle à un adulte;
- tenir des ciseaux;
- tourner une à la fois les pages d'un livre.

- encouragez-le à s'habiller seul en lui donnant des vêtements faciles à enfiler et laissez-le se déshabiller;
- faites-le marcher sur les mains en lui tenant les cuisses ou les chevilles;
- fournissez-lui des blocs avec lesquels il peut faire des constructions;
- amenez-le à imiter vos gestes : dansez au son de la musique avec lui, marchez sur la pointe des pieds et sur les talons;
- mettez à sa disposition de gros morceaux de papier qu'il pourra découper et, plus tard, de petits bouts de papier;
- fournissez-lui du papier et des crayons pour dessiner;
- mettez à sa disposition de la pâte à modeler.

AUTOUR DE 3 À 4 ANS

- conduire un tricycle;
- marcher en cadence;
- marcher sur une ligne droite tracée sur le plancher en posant un pied devant l'autre;
- sauter sur un pied en avançant;
- descendre l'escalier en alternant les pieds;
- attraper de plus en plus facilement un ballon avec ses bras étendus;
- déboutonner puis à boutonner les vêtements d'un jouet;
- s'habiller avec de l'aide;
- mettre ses chaussures.

- dansez au son de la musique avec lui;
- faites-le jouer à sauter par-dessus de petits obstacles;
- faites-lui faire le « gardien de but » en faisant rouler un ballon qu'il doit tenter d'intercepter;
- faites-lui lancer une balle de la main droite et de la main gauche;
- faites-lui transvider de l'eau d'un verre à l'autre sans le renverser;
- apprenez-lui à lacer et à délacer;
- apprenez-lui à colorier.

AUTOUR DE 4 À 5 ANS

- lancer un ballon au sol et au mur;
- conduire un vélo à quatre roues;
- sautiller sur un pied, galoper;
- exécuter des sauts divers;
- monter les escaliers en courant;
- marcher comme un adulte en balançant les bras;
- découper en suivant une ligne droite;
- frapper, avec un bâton, un ballon qu'on a lancé doucement;
- avancer ou reculer avec adresse en marchant ou en courant, faire des pas de côté, changer de vitesse ou de direction.

- jouez à la balle en vous éloignant de plus en plus;
- faites-le marcher, avancer et reculer sur une ligne;
- faites-le marcher en tenant un objet léger sur sa tête (ex. : assiette ou verre de plastique);
- incitez-le à reconnaître son côté droit et son côté gauche;
- faites-le jouer avec une couverture; il imitera un gros nuage, une tornade, un fantôme, un oiseau, etc.;
- inventez des jeux où il devra tenir en équilibre sur des pierres, des rebords, des lignes, des fissures, des planches, etc.;
- apprenez-lui à attacher un bouton;
- apprenez-lui à nouer ses lacets.



## QUELQUES CONSEILS ET PRÉCAUTIONS POUR LE PLAISIR D'UN ENFANT ACTIF PHYSIQUEMENT

- Chaque enfant est unique; le rythme auquel il croît et se développe peut être différent d'un enfant à l'autre. Évitez de le comparer. En ce sens, les activités présentées pour chaque groupe d'âge ne sont que des propositions.
- Le jeu libre, que l'enfant aura lui-même amorcé, favorise son développement global et sa créativité. Permettez-lui de bouger librement et fréquemment, de jouer dehors et de dépenser son énergie tous les jours, ce qui convient à sa nature.
- Les activités stimulantes pour un enfant peuvent ne présenter aucun intérêt pour un autre. Vérifiez régulièrement l'intérêt de votre enfant, soyez à l'écoute de ses réactions, et sachez que ses goûts et ses préférences peuvent changer rapidement. N'insistez pas s'il manifeste de la fatigue ou une baisse d'attention. Vous vous reprendrez plus tard. N'oubliez pas : le but premier est de vous amuser et de passer un bon moment ensemble! Cela peut se faire non seulement par les activités proposées, mais aussi par une multitude d'occasions que vous saurez trouver. Retrouvez votre esprit d'enfant, où une simple flaque d'eau pouvait vous procurer des heures de plaisir.



- Assurez-vous que les jeux et les exercices se font toujours dans un environnement agréable, rassurant et stimulant.
- **Une sécurité bien dosée.** Il est important d'avoir à l'esprit la sécurité de son enfant. Par nature, les enfants sont prudents. C'est grâce à des expériences diversifiées que l'enfant qui joue développera et appliquera les comportements d'autoprotection nécessaires à sa sécurité. Si l'adulte respecte ce rythme, ils ne s'aventureront pas dans des exercices trop périlleux. Les enfants deviendront audacieux s'ils ont les capacités motrices pour maîtriser la situation, mais ils deviendront téméraires s'ils sont poussés au-delà de leurs limites. Inversement, l'adulte devrait éviter de devenir, par surprotection, un obstacle aux explorations et au jeu de l'enfant.
- **L'attachement.** L'attachement est le lien émotionnel qui s'installe graduellement entre vous et votre enfant. Ce lien s'intensifie lorsque votre enfant comprend qu'il peut vous faire confiance. Il apprend alors à se fier à vous en cas de besoin, tout en développant la confiance nécessaire pour explorer son environnement. Un regard approuvateur, un sourire, un mot d'encouragement, une réaction calme et sécurisante peuvent favoriser l'attachement. Ce lien sécurisant aidera votre enfant à acquérir son autonomie, puis à se sentir à l'aise face à de nouveaux défis. Ainsi, il aura seulement besoin d'être guidé et soutenu dans ses explorations.
- **Le plaisir et le goût de recommencer.** En « jouant aux exercices », votre enfant découvrira non seulement le plaisir d'être actif, mais également la satisfaction liée à la réussite. D'ailleurs, sa motivation viendra du fait qu'il a déjà réussi et qu'il sait qu'il peut y arriver à nouveau.
- Vos encouragements et vos commentaires constructifs influenceront grandement son niveau de confiance ainsi que la perception qu'il se fait de ses propres capacités. N'hésitez pas à lui offrir un environnement stimulant et adapté à ses capacités, puis à lui proposer des variantes ponctuées de nouveaux défis. Expérimenter une panoplie de jeux et d'activités qui correspondent à son propre stade d'évolution dans différents contextes lui permet de maximiser son développement.





## Saviez-vous que...

D'une part, en empiétant sur le temps de jeu, les moments passés devant un écran (télévision, ordinateur, tablette et autres écrans mobiles, jeux vidéo) nuisent à l'activité exploratrice du milieu, si essentielle au développement des tout-petits. Selon la Société canadienne de physiologie de l'exercice, l'exposition des enfants de moins de 2 ans à des écrans 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; plus ce temps est court, mieux c'est. On reconnaît maintenant que l'acquisition d'habitudes télévisuelles en bas âge influencerait, notamment, sur le gain de poids et le développement des habiletés motrices.

D'autre part, la majorité des enfants préfèrent s'adonner à leurs activités préférées, surtout si leurs parents y participent, plutôt que de s'installer longuement devant le petit écran. Ainsi, en « jouant aux exercices » ou en étant actif physiquement quotidiennement de diverses façons, vous répondrez aux préférences de votre enfant tout en diminuant le temps consacré à certaines activités sédentaires.

## CE QUE LES SPÉCIALISTES RECOMMANDENT

Tous les enfants (de la naissance à 5 ans), bébés, bambins et enfants d'âge préscolaire, ne devraient pas être sédentaires, retenus ou gardés inactifs pendant plus d'une heure à la fois, à l'exception du sommeil.



# Le mot de la fin

Saisissez les occasions quotidiennes d'être actif avec votre enfant. Vous en ressentirez rapidement les nombreux bienfaits physiques et psychologiques, tout en développant une belle complicité familiale.

Aussi, n'oubliez pas que l'enfant apprend en imitant. En étant un parent actif, vous donnerez le goût à votre enfant de jouer et de bouger avec vigueur et vivacité. Votre enfant raffolera de ces promenades dans le monde de l'activité physique!

Par ailleurs, souvenez-vous que chaque enfant est unique. Respectez le rythme et les intérêts du vôtre, car le but premier est de passer un bon moment en sa compagnie. Mettez l'accent sur le plaisir que vous ressentez à partager un bon moment avec lui. Rappelez-vous : **C'EST UNE PÉRIODE DE JEU!** Elle doit être agréable pour tous.

Amusez-vous!



