

S'exercer en s'amusant avec ses petits-enfants !

Jeux et exercices pour grands-parents et petits-enfants

Bouger avec «papi et mamie», c'est bénéfique pour tout le monde !

Tant chez les adultes que chez les enfants et les adolescents, on sait que la pratique régulière d'activités physiques a des retombées positives importantes sur la santé physique et psychologique. Chez les adultes vieillissants, les activités physiques, qui améliorent notamment la force et l'endurance musculaires, la flexibilité, l'équilibre et l'agilité, peuvent :

- maintenir ou accroître l'autonomie fonctionnelle et la mobilité en permettant de réaliser plus longtemps non seulement les activités de base de la vie quotidienne, mais également les activités utilitaires, telles que faire des courses, aller chercher son courrier, prendre seul le taxi ou l'autobus, etc.;
- réduire le risque de chutes en préservant un bon tonus musculaire;
- prolonger l'espérance de vie active, gage précieux de qualité de vie.

Les jeux et exercices proposés vous permettront d'améliorer ces composantes de la condition physique tout en resserrant les liens familiaux avec vos petits-enfants. Ces moments vivifiants et privilégiés accentueront votre lien d'attachement avec eux, car en « jouant aux exercices » régulièrement, vous explorerez certaines facettes de leur personnalité et apprendrez à mieux les connaître. De plus, c'est un beau cadeau que l'on peut faire à un enfant que de lui fournir des occasions de se développer par le jeu... actif¹ !

Quelques consignes avant de commencer

- Augmentez la température de votre corps pendant cinq à dix minutes avant de faire travailler vos muscles en toute sécurité. Montez sur la pointe des pieds, étirez les bras au-dessus de la tête, faites des mouvements amples, pliez-vous... ce sera amusant!
- Faites attention de ne pas bloquer votre respiration pendant l'exécution des exercices et respirez normalement.
- Assurez-vous de toujours soutenir l'enfant correctement pendant l'exécution des exercices. S'il est âgé de 6 mois ou moins, placez-le tout contre vous, soutenez sa tête et son cou d'une main et placez l'autre sous ses fesses.
- Assurez-vous que les jeux et les exercices se font toujours dans un environnement sécuritaire.
- Vérifiez régulièrement l'intérêt de l'enfant. 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 passer un bon moment ensemble! Amusez-vous!

¹ 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 les plans 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 des habiletés motrices et peut favoriser l'adoption et le maintien, à l'adolescence et à l'âge adulte, d'un mode de vie physiquement actif.

Maintenant, on joue !

Pour débiter, à 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 avec le côté opposé 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 l'enfant prend du poids de jour en jour, vous n'avez pas à vous soucier de l'augmentation progressive de votre charge. L'enfant le fait pour vous !

Dès la naissance

Le chat (planche abdominale)

Position du grand-parent : À quatre pattes, la tête et le dos bien droits.

Position de l'enfant : Couché sur le dos, sa tête sous la vôtre.

Mouvement : Contractez les abdominaux et le plancher pelvien en maintenant la tête et le dos bien droits. Maintenez la contraction 15 secondes, relâchez et recommencez.

Faites attention de ne pas creuser le dos pendant l'exercice.

Progression 1 : Effectuez le mouvement en vous appuyant sur les coudes et en reculant les genoux, mais toujours de manière à maintenir la tête et le dos bien droits.

Progression 2 : Effectuez le mouvement en vous appuyant sur les coudes et sur les orteils.

Note : Pour chaque niveau de progression, vous pouvez augmenter graduellement la durée de la contraction.



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

Le bébé kangourou

Position du grand-parent : Assis au sol, la tête et le dos bien droits, les genoux légèrement fléchis à 45 degrés. Les bras le long du corps et les coudes fléchis à 90 degrés, vous soutenez l'enfant sous les aisselles.

Position de l'enfant : Devant vous, près de votre corps.

Mouvement : Effectuez la séquence suivante.

- I. Contractez les abdominaux en maintenant la tête et le dos bien droits.
- II. Tournez le tronc légèrement en déplaçant l'enfant d'un côté, puis revenez au centre.
- III. Effectuez le mouvement de l'autre côté, puis revenez au centre.

Progression 1 : Lorsque vous tournez légèrement le tronc d'un côté, maintenez la position 5 secondes avant de revenir au centre.

Progression 2 : Effectuez le mouvement les bras allongés (coudes de moins en moins fléchis) de manière à ce que l'enfant soit éloigné de votre corps tout au long du mouvement.

Note : Simulez le bruit du saut : « Bong, bong, bong. »



Le koala

Position du grand-parent : Assis au fond d'une chaise, les jambes allongées vers l'avant en appui sur les talons (les orteils qui pointent vers le plafond). Le tronc légèrement incliné vers l'avant, vous tenez l'enfant par les bras.

Position de l'enfant : Couché sur le ventre sur vos jambes.

Mouvement : Effectuez une extension des genoux, puis redescendez les talons au sol.

Progression 1 : Effectuez le mouvement une jambe à la fois. L'enfant est couché sur le ventre sur l'une de vos jambes.

Progression 2 : Assoyez-vous au centre de la chaise et effectuez le mouvement de la progression 1.



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

Le phoque

Position du grand-parent : Couché au sol sur le ventre, les mains de chaque côté de la tête à la hauteur des oreilles, les bras le long du corps.

Position de l'enfant : Dans la même position, devant vous (tête à tête).

Mouvement : Soulevez lentement le haut du corps en vous relevant sur vos avant-bras (extension lombaire), puis redescendez.

Progression 1 : Effectuez le mouvement en soulevant lentement le haut du corps et les jambes simultanément, sans vous appuyer sur les avant-bras.

Progression 2 : Effectuez le mouvement de la progression 1 et maintenez la position pendant 5 secondes avant de redescendre.

Note : Faites des coucous avec l'enfant à chaque répétition.



Le crocodile

Position du grand-parent : Couché au sol sur le côté (idéalement adossé à un mur), jambes allongées et collées, genoux légèrement fléchis.

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 : Contractez la fesse et soulevez la jambe à environ 60 cm du sol, puis redescendez la jambe lentement jusqu'à environ 5 cm de l'autre jambe.

Progression 1 : Effectuez des mouvements plus courts et plus rapides.

Progression 2 : Effectuez le mouvement en plaçant l'enfant un peu plus loin sur votre cuisse sans dépasser le genou.



À partir de 1 an ou lorsque
l'enfant marche à 4 pattes



Le pont d'Avignon

Position du grand parent : Debout, les pieds espacés à la largeur des épaules, une main en appui sur le dossier d'une chaise.

Position de l'enfant : À quatre pattes devant vous, en attente du signal de départ.

Mouvement : Effectuez la séquence suivante pendant que l'enfant passe entre vos jambes le plus grand nombre de fois possible.

- I. Montez sur la pointe des pieds et redescendez.
- II. Soulevez les genoux l'un après l'autre une fois, en alternance.

Progression 1 : Effectuez la séquence sans appui sur le dossier de la chaise.

Progression 2 : Effectuez le mouvement de la progression 1 en augmentant la vitesse d'exécution.

Note : Chantez ce refrain bien connu pendant l'exercice!

« Sur le pont d'Avignon, l'on y danse, l'on y danse
Sur le pont d'Avignon, l'on y danse tous en rond. »



Le petit navire

Position du grand-parent : À quatre pattes.

Position de l'enfant : Dans la même position, devant vous.

Mouvement : En contractant les abdominaux, allongez une jambe vers l'arrière. La jambe doit être alignée avec le dos et la tête. L'enfant exécute le même mouvement s'il en est capable.

Progression 1 : Lorsque vous allongez la jambe, allongez aussi le bras opposé vers l'avant et tapez dans la main de l'enfant. L'enfant peut essayer d'exécuter le mouvement ou simplement taper dans votre main.

Progression 2 : Effectuez le mouvement de la progression 1 et maintenez la position pendant 5 secondes en tapant dans la main de l'enfant.

Note : Chantez ce refrain bien connu pendant l'exercice!

« Il était un petit navire, il était un petit navire
Qui n'avait ja, ja, jamais navigué, qui n'avait ja, ja, jamais navigué
Ohé, ohé...
Ohé, ohé matelot, matelot navigue sur les flots
Ohé, ohé matelot, matelot navigue sur les flots. »



À partir de 2 ans



Le petit train

Position du grand-parent : Debout derrière l'enfant, les mains en appui sur ses épaules, les genoux légèrement fléchis.

Position de l'enfant : Debout devant vous.

Mouvement : Effectuez la séquence suivante en marchant tous les deux; en faisant le petit train. L'enfant exécute la même séquence s'il en est capable.

- I. Effectuez 4 pas sur la pointe des pieds.
- II. Effectuez 4 pas sur les talons en contractant les abdominaux et en faisant ressortir les fesses pour vous aider à maintenir votre stabilité.

Progression 1 : Sans marcher (sur place), montez sur la pointe des pieds et maintenez la position pendant 5 secondes. Enchaînez avec un appui sur les talons et maintenez la position pendant 5 secondes. Recommencez la séquence.

Progression 2 : Effectuez le mouvement de la progression 1 sans vous appuyer sur les épaules de l'enfant.

Note : Amusez-vous en effectuant différentes sortes de pas : plus grands, plus petits, croisés, de côté, etc. Soyez imaginatif!

À partir de 3 ans

Tape là-dedans !

Position du grand-parent : Debout, le dos appuyé au mur, les pieds espacés à la largeur des épaules à une distance d'environ 30 cm du mur, les genoux légèrement fléchis, les mains aux hanches.

Position de l'enfant : Debout devant vous.

Mouvement : Effectuez la séquence suivante.

- I. En contractant bien les abdominaux, faites une demi-flexion des genoux (à environ 45 degrés) en vous laissant glisser lentement contre le mur. **Votre dos doit rester bien droit et vos genoux ne doivent pas dépasser le bout de vos orteils.**
- II. Tapez dans chacune des mains de l'enfant, puis remontez lentement en position initiale.

Progression 1 : Faites une demi-flexion des genoux (à environ 45 degrés) ou une flexion (à 90 degrés) et maintenez cette position en tapant 5 fois en alternance dans les mains de l'enfant. Remontez en position initiale.

Progression 2 : Faites une demi-flexion des genoux (à environ 45 degrés) ou une flexion (à 90 degrés) et soulevez les talons pour être en appui sur le bout des pieds. Maintenez cette position en tapant 5 fois en alternance dans les mains de l'enfant. Remontez en position initiale.



À partir de 3 ans



Mains à mains

Position du grand-parent : Debout, les pieds espacés à la largeur des épaules, les genoux légèrement fléchis, les bras collés de chaque côté du corps, paumes vers l'arrière.

Position de l'enfant : Debout derrière vous, ses mains dans vos mains.

Mouvement : En contractant les abdominaux et en maintenant les bras collés au corps, poussez vos deux mains vers l'arrière simultanément. L'enfant pousse contre vos mains pour vous offrir une résistance. Maintenez la contraction 15 secondes, relâchez et recommencez.

Progression 1 : Effectuez le mouvement sur la pointe des pieds.

Progression 2 : Effectuez le mouvement en poussant une main à la fois vers l'arrière. L'enfant pousse contre votre main avec ses deux mains pour vous offrir une résistance plus importante.

À partir de 4 ans

Le funambule

Position du grand-parent : Debout, les pieds espacés à la largeur des épaules, un pied au sol qui sert d'appui et un pied sur le ballon.

Position de l'enfant : Debout devant vous, en attente de recevoir le ballon.

Mouvement : Effectuez la séquence suivante.

- I. En contractant les abdominaux, envoyez le ballon à l'enfant d'un seul pied.
- II. L'enfant attrape le ballon avec ses mains et vous le retourne en le faisant rouler au sol.
- III. Vous tentez de recevoir le ballon avec un pied. Lorsque le ballon est stabilisé, vous l'envoyez de nouveau à l'enfant.

Progression 1 : Effectuez la séquence en vous éloignant l'un de l'autre.

Progression 2 : Effectuez la séquence en utilisant différents formats de balles ou de ballons.



À partir de 4 ans

L'équilibriste

Position du grand-parent : Debout, en équilibre sur une jambe.

Position de l'enfant : Dans la même position, face à vous (idéalement en équilibre sur la jambe opposée à la vôtre).

Mouvement : Très rapprochés, échangez-vous le ballon par les mains en restant en équilibre sur une jambe. Changez de jambe après 5 échanges.

Progression 1 : Éloignez-vous l'un de l'autre pour effectuer le mouvement et faites faire un bond au ballon.

Progression 2 : Effectuez le mouvement de la progression 1 et faites le tour d'une partie du corps avec le ballon avant de l'envoyer à l'enfant.

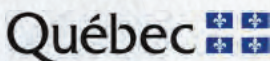


À la fin, on s'étire et on se calme !

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

Le mot de la fin

Saisissez les occasions d'être actif avec vos petits-enfants. Vous en ressentirez rapidement de nombreux bienfaits physiques et psychologiques, tout en développant une belle complicité. Aussi, n'oubliez pas que l'enfant apprend en imitant. En étant un grand-parent actif, vous lui donnerez le goût de jouer et de bouger avec vigueur et vivacité. Tout le monde raffolera de ces promenades dans le monde de l'activité physique!



Mélissa Blouin, Ph.D.
Conseillère en activité physique

Équipe de coordination nationale
du programme Kino-Québec

Direction du sport, du loisir et de
l'activité physique du ministère de
l'Éducation, du Loisir et du Sport

Joannie Petitclerc
Étudiante

Direction du sport, du loisir et de
l'activité physique du ministère de
l'Éducation, du Loisir et du Sport