



## Activités physiques

### Être actif déjà tout petit

Comment stimuler les enfants et leur donner la possibilité de bouger dès leur plus jeune âge ?

Quelques idées...

#### Donnez lui des occasions de bouger



Veiller à ne pas laisser les enfants dans les transats, sièges autos, chaises hautes, poussettes... pendant des périodes prolongées.

De même, **évit**ez de les laisser immobiles devant des écrans (ordinateur, télévision, tablette, smartphones...)

Les bébés passent beaucoup de temps à dormir, donc pendant qu'ils sont éveillés, ils ont besoin de bouger.

Proposer des jeux interactifs au sol, en intérieur ou extérieur, comme par exemple passer du temps sur le ventre, atteindre et saisir des objets, pousser, tirer et ramper.

#### Organisez des sorties au grand air

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

#### Stimulez votre enfant : applaudissez, riez, caressez- le et félicitez-le de ses efforts.

Si il ne semble pas intéressé, proposer une nouvelle activité, attirez son attention à l'aide d'un jouet aux couleurs vives. Tenez le jouet dans la direction vers laquelle vous désirez qu'il regarde, se tourne ou se dirige en rampant.

#### Montrez-lui l'exemple

Les enfants ont souvent envie de faire comme les grands. Si ils vous voient marcher, vous baigner, faire du vélo, jouer au ballon... Ils prendront du plaisir à vous imiter.



Conseils aux parents

# Quelques jeux à partager avec les tout-petits

## De 0 à 6 mois

### Ruade et fracas

Couchez le bébé sur le dos, sur le plancher.

En vous tenant à ses pieds, tenez un plat à tarte en aluminium ou un jouet qui fait du bruit.

Dirigez ses pieds de sorte qu'ils frappent l'assiette pour faire du bruit.

Félicitez-le chaque fois qu'il réussit à frapper

Il comprendra rapidement le but de l'exercice et y prendra beaucoup de plaisir.

### Je t'aime grand comme ça

Couchez le bébé sur le dos, sur un tapis ou une table matelassée. Incitez-le à s'agripper à vos doigts ou tenez le par les avant-bras

Étirez lentement ses bras de chaque côté en disant : « Je t'aime grand comme ça ! ».

Remplacez doucement ses bras sur sa poitrine et faites-lui un câlin.

## De 6 à 12 mois

### Course à obstacles

Sur un tapis ou une couverture, organisez un circuit à l'aide de plusieurs jouets.

En vous tenant directement derrière l'enfant, soutenez-le en le tenant par les aisselles ou les poignets.

Marchez avec l'enfant en faisant le tour des obstacles que forment les jouets. Vous pouvez aussi essayer de passer par-dessus les jouets.

### La course aux trésors

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

### La limace

Couchez le bébé sur le ventre sur le plancher. Placez un jouet devant lui de sorte qu'il ne puisse l'atteindre qu'en rampant un peu plus.

### Grimper une montagne

Au centre d'une pièce, placez une pile de coussins représentant une montagne.

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



*Ces jeux développent l'équilibre, la coordination, la mobilité, et le plaisir à bouger.*

*Ce document est inspiré du livre « Un bébé en santé, ça bouge » édité par le Bureau de Santé de l'Ontario (BSEO)*