



À vous  
de jouer  
ensemble!

best start  
meilleur départ  
by/par health nexus santé

Financé par  
LAWSON  
FOUNDATION

## Activité physique de 0 à 18 mois

L'activité physique est importante pour tous les enfants – même les tout-petits qui commencent tout juste à développer leurs habiletés motrices.

Pour les bébés de 0 à 18 mois, l'activité physique c'est l'exploration, des mouvements simples et l'apprentissage du monde.

### Directives

#### Directives en matière d'activité physique

- Les tout-petits doivent bouger plusieurs fois par jour.

#### Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire

- Les adultes devraient limiter le temps pendant lequel les tout-petits sont sédentaires (bougent très peu) pendant les heures d'éveil. Cela inclut la position assise prolongée ou le fait d'être attaché dans une poussette ou une chaise haute pendant plus d'une heure à la fois.
- Les enfants de moins de 2 ans ne devraient pas passer de temps devant un écran (télévision, ordinateur, jeux électroniques).

### Bienfaits

L'activité physique aide les bébés à être en santé, alertes, détendus et heureux. L'activité physique aide également votre bébé :

- à exercer ses sens
- à se calmer plus facilement
- à avoir de meilleures habitudes de sommeil
- à améliorer sa digestion
- à apprendre de nouvelles habiletés et à vivre de nouvelles émotions
- à bâtrir les connexions nerveuses qui favorisent le développement
- à acquérir les bases de futures habiletés motrices

### Habiletés à développer

Voici des habiletés motrices que vous pouvez aider votre bébé à acquérir pendant la première année :

*0 à 3 mois* : contrôler son cou, attraper, tendre la main, bouger les bras et les jambes

*4 à 6 mois* : se retourner, s'asseoir, pousser avec les jambes

*7 à 9 mois* : avancer (en rampant ou en marchant à quatre pattes), passer des objets d'une main à l'autre, se tenir debout

*10 à 12 mois* : marcher en se tenant aux meubles, jouer avec un ballon

*12 à 18 mois* : monter l'escalier, pousser et tirer des objets en marchant

*Ce ne sont que des lignes directrices. Chaque bébé se développe à sa façon.*



# À vous de jouer ensemble!

best start  
meilleur départ  
by/par health nexus santé

Financé par  
**LAWSON FOUNDATION**

## Trucs

Pour aider votre bébé à acquérir des habiletés motrices, vous pouvez :

- lui donner de nombreuses occasions de bouger, chaque jour, à l'intérieur et à l'extérieur;
- limiter le temps passé dans la poussette, le siège d'auto ou le porte-bébé;
- vous assurer qu'il joue avec des jouets appropriés à son âge et dans des endroits sécuritaires;
- vous assurer qu'il porte des souliers adéquats lorsqu'il marche, grimpe ou saute.

## Idées d'activités

Voici des exemples d'activités pour faire bouger votre bébé :

- Faites bouger un objet d'un côté à l'autre pour l'encourager à le suivre des yeux en tournant la tête.
- Tout doucement, bougez et étirez ses bras et ses jambes.
- Placez-le souvent sur le ventre.
- Placez un jouet devant votre bébé ou à côté de lui et encouragez-le à l'atteindre.
- Pendant le bain, sous surveillance, encouragez-le à taper dans l'eau avec ses pieds et ses mains.
- Faites de la musique et encouragez-le à danser.
- Faites rouler un ballon vers votre bébé.
- Faites des bulles et encouragez-le à les attraper.
- Faites des montagnes de coussins sur lesquelles il pourra grimper.
- Tenez-lui la main pour l'aider à apprendre à marcher.

À la maison, à la garderie, à l'école ou dans la communauté, nous devons tous encourager les enfants à bouger. Aidez-les à avoir une enfance heureuse et une vie saine!

## Références

Actif pour la vie (<http://activeforlife.com/fr>)

Société canadienne de physiologie de l'exercice (<http://www.csep.ca/fr>)

Kids At Play, gouvernement du Territoire de la capitale australienne (<http://health.act.gov.au/healthy-living/kids-play>)

Outil de dépistage du district de Nipissing (<http://www.ndds.ca/canada-fr>)



Pour en savoir plus ou obtenir des trucs et des idées d'activités, consultez [avousdejouerensemble.ca](http://avousdejouerensemble.ca).