



**À vous
de jouer
ensemble!**

**best start
meilleur départ**
by/par health **nexus** santé

Financé par
LAWSON
FOUNDATION

Activité physique de 1 an et demi à 2 ans et demi

L'activité physique est importante pour tous les enfants – même les bambins qui ne sont pas encore très solides sur leurs pieds.

Pour les bambins, l'activité physique, c'est explorer de nouveaux défis et s'amuser en bougeant!

Directives

Directives en matière d'activité physique

- Les bambins devraient cumuler 180 minutes d'activité physique, peu importe l'intensité, tout au long de la journée, y compris :
 - diverses activités dans différents environnements;
 - des activités qui développent les habiletés motrices.

Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire

- Les adultes doivent limiter le temps pendant lequel les bambins sont sédentaires (bougent très peu) pendant les heures d'éveil. Cela inclut la position assise prolongée et le fait d'être attaché dans la poussette ou le siège d'auto 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).
- De 2 à 4 ans, il faudrait limiter le temps passé devant l'écran à moins d'une heure par jour; plus c'est court, mieux c'est.



Bienfaits

Chez le bambin, l'activité physique :

- renforce le cœur, les poumons, les os, les muscles et les articulations
- donne de l'énergie
- renforce la coordination et l'équilibre
- favorise les habiletés sociales
- nourrit l'imagination et la créativité
- aide à maîtriser ses émotions
- permet d'acquérir les bases de mouvements plus difficiles en prévision des années préscolaires

Habiletés à développer

Voici des habiletés motrices que vous pouvez aider votre bambin à acquérir :

- monter l'escalier
- pousser et tirer un objet en marchant
- courir
- marcher à reculons
- botter un ballon
- sauter à pieds joints



**À vous
de jouer
ensemble!**

**best start
meilleur départ**
by/par health **nexus** santé

Financé par
LAWSON
FOUNDATION

Activité physique de 1 an et demi à 2 ans et demi

Trucs

Pour aider votre bambin à développer ses habiletés motrices, vous pouvez :

- choisir des activités appropriées à son âge et à son habileté;
- lui donner souvent l'occasion d'explorer des mouvements;
- être un modèle actif et jouer avec lui;
- vous assurer que l'activité est amusante afin que votre bambin développe le plaisir d'être actif;
- explorer différents types d'activités physiques pour qu'il puisse reconnaître ce qu'il préfère;
- susciter son intérêt en lui proposant des activités très diverses;
- le faire participer au choix du jeu ou de l'activité;
- trouver quelque chose d'actif à faire au lieu de regarder la télé;
- l'encourager à jouer dehors, car les enfants sont plus actifs à l'extérieur;
- vous rappeler d'être positif, enthousiaste et de donner beaucoup d'encouragements.

Idées d'activités

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

- Faire rouler un ballon pour que votre bambin coure après
- L'aider à construire un fort avec des coussins, des couvertures et des chaises
- Chanter des chansons accompagnées de gestes
- Demander à votre bambin d'imiter les mouvements de différents animaux
- Utiliser un drap pour jouer au parachute
- Jouer à empêcher un ballon de toucher le sol
- Danser avec des rubans ou des foulards
- S'exercer à lancer un toutou dans le panier de lavage
- Pousser une poupée dans la poussette ou tirer un toutou dans un chariot
- Fabriquer un jeu de quilles avec des bouteilles en plastique

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

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

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.