



À vous  
de jouer  
ensemble!

best start  
meilleur départ  
by/par health nexus santé

Financé par  
LAWSON  
FOUNDATION

## Activité physique de 2 ans et demi à 4 ans

L'activité physique est importante pour tous les enfants – particulièrement pour les enfants d'âge préscolaire, afin qu'ils prennent de bonnes habitudes qui leur permettront de mener une vie saine et active.

Pour les enfants d'âge préscolaire, l'activité physique, c'est relever de nouveaux défis et s'amuser en bougeant!

### Directives

#### Directives en matière d'activité physique

- Les enfants d'âge préscolaire 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 devraient limiter le temps pendant lequel les enfants d'âge préscolaire sont sédentaires (bougent très peu) pendant les heures d'éveil. Cela inclut une position assise prolongée pendant plus d'une heure à la fois.
- 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 l'enfant d'âge préscolaire, l'activité physique :

- renforce le cœur, les poumons, les os, les muscles et les articulations
- renforce la coordination et l'équilibre
- favorise la confiance et l'estime de soi
- favorise l'autonomie
- permet d'acquérir des compétences de base
- nourrit l'imagination et la créativité
- améliore l'attention et la concentration
- permet d'acquérir les bases de mouvements plus difficiles





# À vous de jouer ensemble!

best start  
meilleur départ  
by/par health nexus santé

Financé par  
**LAWSON FOUNDATION**

## Habiletés à développer

Voici des habiletés motrices que vous pouvez aider votre enfant d'âge préscolaire à développer :

- monter l'escalier
- courir
- botter un ballon
- lancer un ballon
- sauter à pieds joints
- se tenir en équilibre sur un pied
- sauter sur un pied

## Trucs

Pour aider votre enfant d'âge préscolaire à développer ses habiletés motrices, vous pouvez :

- choisir des activités appropriées à son âge et à son niveau d'habileté;
- lui donner souvent l'occasion de répéter les mêmes activités, pour les apprendre et les pratiquer;
- être un modèle actif et jouer avec votre enfant;
- vous assurer que l'activité est amusante afin que votre enfant développe le plaisir d'être actif;
- encourager votre enfant à inventer ses propres jeux;
- vous assurer que les activités ne sont pas trop compliquées;
- susciter son intérêt en lui proposant des activités très diverses;
- essayer de faire quelque chose d'actif au lieu de regarder la télé;
- l'encourager à jouer dehors, car les enfants sont plus actifs à l'extérieur;
- lorsque c'est possible, circuler à pied au lieu de prendre la voiture;
- vous rappeler d'être positif, enthousiaste et de donner beaucoup d'encouragements.

## Idées d'activités

Voici des exemples d'activités pour faire bouger votre enfant d'âge préscolaire :

- Jouer à un jeu d'imitation comme le chef d'orchestre
- Aller au terrain de jeu pour se balancer, glisser et grimper
- Essayer le yoga
- Jouer à la « tague »
- S'exercer à botter un ballon vers un but
- Jouer à un jeu de « statue musicale »
- Lancer un foulard dans les airs et essayer de l'attraper pendant qu'il flotte vers le sol
- Faire une bataille de « boules de neige » avec des feuilles de papier froissées
- Essayer de faire du tricycle ou de la trottinette
- Faire une course de sacs de patates

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](http://avousdejouerensemble.ca).