



# Enfants

*en mouvement*



## Introduction

à l'activité physique pour les  
bébés, les tout-petits et les  
enfants d'âge préscolaire

## Pourquoi l'activité physique est-elle importante pour les jeunes enfants?

Les bébés, les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire adorent jouer et bouger. Le fait d'être physiquement actifs tous les jours les aide à :

- Grandir – développer et préserver un coeur, des poumons, des os, des muscles et des articulations en bonne santé.
- Apprendre et perfectionner les mouvements ou habiletés motrices de base comme rouler sur le dos ou sur le ventre, ramper, marcher, courir, sauter, lancer ou frapper. Les enfants ont besoin de pratiquer ces habiletés, car elles ne s'acquièrent pas toutes seules.
- Apprendre que c'est amusant d'être actif.
- Éprouver un sentiment d'accomplissement et avoir plus confiance en soi.
- Se faire des ami(e)s et jouer avec d'autres enfants.
- Apprendre des choses sur leur environnement et à résoudre des problèmes.
- Conserver un poids-santé.
- Avoir de l'énergie pendant la journée et mieux dormir la nuit.
- Se détendre et se soulager du stress.
- Rester actifs physiquement dans l'avenir, parce que l'activité physique sera déjà un aspect important de leur vie. Cela les aidera à rester en bonne santé et à prévenir certaines maladies.



## De combien d'activité physique les jeunes enfants ont-ils besoin?

D'après les Directives canadiennes en matière d'activité physique, les bébés, les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire devraient être physiquement actifs plusieurs fois par jour. Veuillez consulter les pages 2 et 3 pour en apprendre plus sur les Directives canadiennes en matière d'activité physique et de comportement sédentaire pour la petite enfance de 0 à 4 ans.

L'essentiel de cette activité physique se produit naturellement lorsque les enfants s'amuse et explorent le monde qui les entoure. Pour vous, parents et personnes qui prenez soin d'eux, le jeu consiste à trouver des façons de renforcer leur besoin naturel d'être actifs, en leur offrant des activités qui correspondent à leur âge et à leur stade de développement.

Vous pouvez aider les bébés, les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire à être physiquement actifs de deux façons :

- 1) Activités physiques ou jeux non structurés – les enfants s'amuse librement, seuls ou avec d'autres enfants, et vous êtes là pour les regarder ou les surveiller.
- 2) Activités physiques ou jeux structurés – vous planifiez ou dirigez les activités. De cette façon, vous vous amusez vous aussi.



# Directives canadiennes en matière d'activité physique

POUR LA PETITE ENFANCE DE 0 À 4 ANS

## Directives

Pour favoriser une croissance et un développement sains :



Les nourrissons (âgés de moins de 1 an) devraient être physiquement actifs plusieurs fois par jour – particulièrement par l'entremise de jeux interactifs au sol.



Les tout-petits (âgés de 1 à 2 ans) et les enfants d'âge préscolaire (âgés de 3 à 4 ans) devraient faire au moins 180 minutes d'activité physique, peu importe l'intensité, réparties au cours de la journée, y compris :



Une variété d'activités dans divers environnements;



Des activités qui permettent de développer les habiletés motrices;



Une progression vers au moins 60 minutes de jeu actif à l'âge de 5 ans.



S'adonner chaque jour à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits.

### Pour un nourrisson, être actif signifie :

- Passer du temps sur le ventre
- Atteindre ou saisir des ballons ou d'autres jouets
- Jouer ou rouler sur le sol
- Ramper dans la maison

### Pour un tout-petit ou un enfant d'âge préscolaire, être actif signifie :

- Réaliser toute activité qui permet de bouger
- Monter les escaliers et bouger dans la maison
- Jouer dehors et explorer son environnement
- Ramper, marcher rapidement, courir ou danser

Plus les enfants vieillissent, plus ils ont besoin de prendre part à des jeux énergiques, par exemple sautiller, sauter, gambader et faire du vélo.

### Être actifs peut aider les jeunes enfants à :

- Maintenir un poids corporel santé
- Améliorer leur motricité
- Améliorer leur condition physique
- Avoir un cœur en santé
- Avoir du plaisir et se sentir bien
- Développer de la confiance en soi
- Améliorer leur capacité d'apprentissage et d'attention

### Toutes les activités comptent. Essayez ces trucs pour faire bouger les jeunes enfants :

- Créer des espaces sécuritaires pour le jeu.
- Mettre de la musique et apprendre ensemble des chansons. accompagnées de mouvements.
- S'habiller en fonction de la météo et explorer à l'extérieur.
- Planifier du temps pour jouer avec d'autres enfants.
- Se déplacer à pied ou à vélo.

**Bouger tous les jours.  
Bouger ensemble!**

Manitoba 

  
PARTICIPACTION  
www.participACTION.com

 SCPE | CSEP  
UN HOMME PAS EXCELLENCE EN SCIENCE DE  
L'ÉDUCATION ET EN ENTRAÎNEMENT PERSONNEL  
www.scpe.ca/directives

# Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire

POUR LA PETITE ENFANCE DE 0 À 4 ANS

## Directives



Pour favoriser une croissance et un développement sains, les personnes qui prennent soin des enfants devraient minimiser le temps que les nourrissons (âgés de moins de 1 an), les tout-petits (âgés de 1 à 2 ans) et les enfants d'âge préscolaire (âgés de 3 à 4 ans) consacrent à des activités sédentaires pendant les heures d'éveil. Ces activités comprennent demeurer en position assise ou être immobilisés (p. ex. dans une poussette ou une chaise haute) pendant plus d'une heure à la fois.



Chez les enfants de moins de 2 ans, l'exposition à des écrans (p. ex. télévision, ordinateur, jeux vidéo) n'est pas recommandée.



Chez les enfants de 2 à 4 ans, le temps passé devant un écran devrait être limité à moins d'une heure par jour; passer moins de temps devant un écran est encore mieux.

### Sédentarité 101 : qu'est-ce qui constitue un comportement sédentaire?

Les *comportements sédentaires* sont ceux qui comportent très peu de mouvements pendant les heures d'éveil des enfants, par exemple demeurer en position assise ou couchée :

- Être dans une poussette, une chaise haute ou un siège d'auto
- Regarder la télévision
- Jouer avec des appareils électroniques ne sollicitant pas de mouvements tels des jeux vidéo, tablettes, ordinateurs et téléphones

### Consacrer moins de temps à des activités sédentaires peut aider les jeunes enfants à :

- Maintenir un poids corporel santé
- Développer des aptitudes sociales
- Mieux se comporter
- Améliorer leur capacité d'apprentissage et d'attention
- Améliorer leurs aptitudes langagières

### À bas le sofa. Pour réduire la quantité de temps que les jeunes enfants consacrent à des activités sédentaires, vous pouvez :

- Limiter l'utilisation de parcs et de sièges pour nourrissons lorsque bébé est éveillé.
- Explorer et jouer avec votre enfant.
- Arrêter pour jouer pendant les longs voyages en voiture.
- Fixer des limites et prévoir des règles quant à la quantité de temps passé devant les écrans.
- Laisser la télévision et les ordinateurs à l'extérieur de la chambre à coucher.
- Amener les enfants à l'extérieur chaque jour.

**Quel meilleur moment que maintenant pour se lever et bouger!**

Manitoba 

  
PARTICIPACTION  
www.participACTION.com

  
SCPE | CSEP  
LE NOUVEAU PAR EXCELLENCE EN FORMATION  
L'ÉNERGIE ET EN ENTRAÎNEMENT PERSONNEL  
www.scpe.ca/directives

## Des jeux actifs tous les jours

Voici quelques idées pour aider et encourager votre(vos) enfant(s) à jouer activement tous les jours.

- Faites en sorte que ce soit amusant.
- Faites appel à votre imagination. Il n'y a pas besoin de jouets ni d'appareils qui coûtent cher. Servez-vous d'articles de la vie quotidienne et de lieux publics d'une façon créative pour faire des activités physiques et des jeux avec votre enfant.
- Veillez à la sécurité de votre enfant.
- Montrez l'exemple en étant vous-même une personne active!
- Entrez vous-même dans le jeu! Les enfants ont besoin de jouer et vous aussi. Faites participer toute la famille.
- Félicitez-les et encouragez-les en disant par exemple « C'est bien! » et « T'as réussi! ». Cela va leur donner confiance et les remplir de bonheur.
- Planifiez. Ayez des articles à portée de la main de façon à pouvoir vous arrêter et jouer entre deux tâches ou activités, si vous avez le temps (p. ex. mettez une petite balle en mousse dans le sac à couches).
- Jouez dehors au printemps, en été, en automne et en hiver! Habillez-vous en fonction du temps.
- Parlez d'activité physique avec vos enfants. Dites-leur que c'est important pour grandir et rester en bonne santé.
- Apprenez à vos enfants à faire de leur mieux. Ne vous préoccupez pas de ce que peuvent accomplir les autres enfants. Célébrez leurs efforts et félicitez-les. De cette façon, ils auront l'impression d'avoir réussi et ils sauront que la vraie réussite, c'est de faire de son mieux.

sécurité  
amusant





## Des jeux actifs tous les jours (suite)

- Demandez au médecin ou thérapeute de votre enfant des idées pouvant aider votre enfant à grandir et à se développer.
- Servez-vous de matériel et d'espaces qui incitent à l'activité physique (p. ex. balles ou jouets à enfourcher, terrains de jeu ou aires ouvertes comme les terrains de soccer).
- Présentez vos enfants à des membres de votre famille ou de votre collectivité qui mènent une vie active et qui peuvent leur servir de modèles.
- Racontez des histoires ou lisez des livres ayant pour thèmes l'activité physique et la nutrition. Encouragez votre enfant à participer activement à l'histoire en le faisant parler de ce qui se passe, en lui posant des questions et en l'encourageant à mimer l'histoire ou à en faire un saynète. Ensuite, planifiez des activités de suivi amusantes qui renforcent les messages.
- Limitez le temps passé à l'ordinateur ou devant la télé. Encouragez votre enfant à regarder la télé de façon active en lui suggérant de faire les mêmes gestes que les personnages, de bouger au son de la musique ou d'être l'un des participants.
- Prévoyez diverses activités. Il existe bien des façons pour votre enfant de s'exercer à faire des mouvements répétitifs comme marcher, lancer ou courir. Répétez les activités qu'il ou qu'elle a bien aimées. La répétition est un très bon apprentissage.

## Idées de jeux actifs pour tous les jours



Même si la plupart des enfants suivent un mode de développement de base, chaque enfant est unique et spécial(e) et donc, va grandir et se développer différemment des autres. Voici quelques idées de jeux actifs. Comme c'est vous qui connaissez le mieux votre enfant, ne choisissez que les activités qui correspondent à ce qu'il ou elle est capable de faire. Ces activités l'aideront à grandir et à acquérir de la force musculaire, le sens de l'équilibre, de la coordination et une perception spatiale ainsi qu'à faire travailler son cœur et ses poumons – et en plus, il ou elle s'amusera et apprendra par le jeu.

### Bébés *en mouvement* – de la naissance à un an

- **Bougez les bras et les jambes de votre bébé quand vous changez sa couche.** Étirez doucement ou bougez les bras et les jambes de votre bébé, de haut en bas et en les croisant. Cela l'aidera à apprendre à soulever et à bouger ses bras et ses jambes.
- **Sur le bidon.** Environ six semaines après la naissance, vous pouvez mettre votre bébé sur le ventre quand il est réveillé. Le fait de le mettre sur le ventre va l'aider à acquérir de la force dans le cou et dans le corps, ce qui l'aidera à apprendre à rouler sur le dos, à ramper et à marcher. Au début, essayez de le mettre sur le ventre pendant un bref moment. À mesure qu'il grandit, augmentez le temps qu'il passe dans cette position. Essayez la séance « sur le bedon » plusieurs fois par jour. Pour qu'il aime être sur le ventre, allongez-vous par terre en lui faisant face, encouragez-le ou essayez d'agiter un hochet ou un jouet pour attirer son attention. Lorsqu'ils sont sur le ventre, les bébés doivent être surveillés au cas où ils se fatiguent et veulent être portés.
- **Présentez un jouet à votre bébé pour qu'il l'attrape.** Il faudra peut-être le faire plusieurs fois avant que votre bébé n'attrape le jouet. Essayez de trouver des jouets faciles à saisir, sans danger et amusants pour lui. Par exemple, votre bébé peut attraper et explorer de multiples façons un jeu de clés en plastique sur un anneau.





- **Comme un poisson dans l'eau.** Quand votre bébé est assez grand (vers quatre à six mois), remplissez la baignoire avec de l'eau tiède (pas chaude) et accompagnez-le dans la baignoire. Aidez-le à flotter sur le dos (en soutenant sa tête avec votre main), puis déplacez-le d'avant en arrière (comme un poisson dans la baignoire). Il va probablement commencer à battre des pieds et à éclabousser l'eau. Comme vous le savez, il est important de ne jamais laisser votre bébé seul dans la baignoire.
- **Assis et debout.** Quand votre bébé a assez de force pour soutenir sa tête, il peut s'exercer à s'asseoir et à se mettre debout, avec votre aide. Tenez-lui les mains et soulevez-le doucement de la position allongée à la position assise ou debout.
- **Les coups de pied!** Allongez votre bébé sur le dos et encouragez-le à donner des coups de pied dans des objets qui font du bruit. Tenez une feuille de journal ou du papier d'aluminium de façon qu'il puisse donner des coups de pied dedans et écouter le bruit que ça fait.
- **Jouez avec les mots et les gestes.** Demandez à votre enfant : « Tu es grand(e) comment? ». Puis, soulevez ses bras très haut au-dessus de la tête et dites : « Grand(e) comme ça! ». Bientôt, il ou elle le fera tout(e) seul(e). Vous pouvez aussi accompagner cela de chansons qui font bouger ou taper des mains. Choisissez des chansons entraînantes comme *Savez-vous planter les choux* ou *Alouette, gentille alouette*. Au début, il faudra peut-être aider votre bébé à taper des mains. Pour d'autres idées, demandez aux membres de votre famille ou à un(e) aîné(e) de vous apprendre quelques chansons ou consultez des livres de chansons, des cassettes et des CD à la bibliothèque ou à la librairie près de chez vous.
- **Ramper.** Lorsque votre bébé est sur le point de ramper, placez un de ses jouets préférés devant lui et encouragez-le à aller le chercher en rampant. Amusez-vous à déplacer le jouet (un petit peu plus loin à chaque fois) pour que votre bébé continue de se déplacer en rampant. Achetez ou fabriquez des tunnels (servez-vous de boîtes en carton ouvertes des deux côtés) pour que votre bébé les traverse. Appelez votre bébé à une extrémité du tunnel ou bien passez vous-même sous le tunnel en rampant. Cela l'encouragera à vous suivre.
- **Chariot en carton.** Transformez une petite boîte en carton en chariot en faisant un petit trou sur le côté. Enfoncez-y une corde épaisse et faites des nœuds à chacune des extrémités. Votre bébé peut maintenant s'amuser à tirer le chariot vers lui ou à le tirer tout en rampant. Montrez-lui comment le remplir de jouets ou d'autres articles ne présentant aucun danger comme des chaussettes. Il s'amusera à les sortir de la boîte et à les remettre dedans.
- **Transformez-vous en jouet.** Mettez-vous par terre avec votre bébé et laissez-le grimper sur vous. Il faudra peut-être l'aider à garder l'équilibre. Assoyez-le sur votre genou et faites-le doucement sauter. Servez-vous de votre imagination – faites-lui faire un tour sur le dos du cheval, de l'éléphant, en avion, etc. Parlez-lui de ce mode de transport tout en le faisant rebondir sur vous.

## Tout-petits *en mouvement* – de un à trois ans

- **Chantez des chansons à gestes.** Il est toujours amusant d'y ajouter des instruments comme un tambour, une guitare ou un violon. Vous pouvez vous inspirer de nombreux exemples. Demandez aux membres de votre famille ou à un(e) aîné(e) de vous apprendre des chansons ou bien allez chercher d'autres idées à la bibliothèque ou sur Internet. Par exemple, vous pouvez vous asseoir l'un en face de l'autre et vous tenir les mains. Et puis, vous vous balancez d'avant en arrière au rythme de la chanson suivante :

*Bateau sur l'eau  
La rivière, la rivière,  
Bateau sur l'eau  
La rivière au bord de l'eau.*

- **Jeu de quilles.** Construisez une piste de jeu de quilles à l'aide de cartons de lait vides. Votre enfant peut faire rouler une balle molle en direction des cartons et essayer de les renverser. Tout en jouant, comptez les cartons pour aider votre enfant à apprendre les chiffres.
- **Avec un jouet fait maison, c'est sûr que votre enfant s'amusera!** Aidez votre enfant à construire un fort, un château ou un parcours d'obstacles avec des coussins, des oreillers, des couvertures, des draps, des chaises et des boîtes. Amusez-vous à tour de rôle.
- **Marchons!** Une fois que votre enfant est capable de marcher, encouragez-le(la) à marcher dans toutes les directions et de diverses façons – en arrière, sur la pointe des pieds, en montant et en descendant une pente ou d'autres façons. (Par exemple : montrez-lui comment marcher sur la pointe des pieds et faites semblant d'épier quelque chose, comme un chat.)
- **Suivez le chef.** Laissez votre enfant décider. Prévoyez pas mal de temps (cela prendra plus de temps que vous ne pensez, car votre tout-petit apprend tellement de choses). Votre enfant peut vous guider pendant une promenade où vous n'avez pas de destination spéciale. Arrêtez-vous pour explorer et apprendre des choses sur tout ce qui vous entoure. Vous pouvez jouer à ce jeu à l'intérieur ou à l'extérieur.
- **La boîte-surprise.** Montrez à votre tout-petit comment se cacher dans une boîte imaginaire et comment réapparaître lorsque le faux couvercle se soulève. Vous pouvez accompagner cette activité d'une chanson correspondante.
- **Racontez des histoires.** Les histoires sont une excellente façon d'amuser votre enfant et de lui apprendre ce qui est important pour vous, par exemple l'histoire, les traditions et les croyances. Demandez à votre enfant de mimer ou d'imiter les histoires que vous racontez. Qu'il s'agisse d'une histoire ou d'une

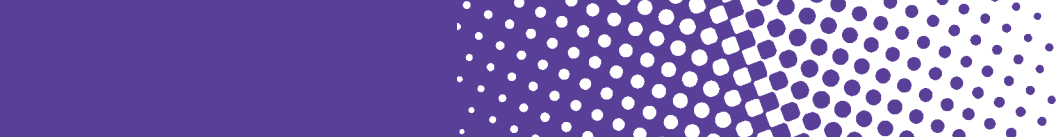
légende au sujet d'un oiseau migrateur, d'un ours, d'un castor ou des aurores boréales – incitez-le(la) à imiter le mouvement de l'animal en courant, en sautant, en galopant, en se baissant, en s'étirant, en tournant et en se balançant. Votre enfant peut faire l'ours qui marche lourdement dans la forêt, le serpent qui se faufile dans l'herbe, l'oiseau qui vole dans les airs, le pingouin qui se dandine dans la neige ou encore le loup qui court très vite.

- **Attraper la balle.** Donnez à votre enfant une balle molle assez grosse et encouragez-le(la) à la toucher, à la tenir, à la lancer en hauteur et finalement à vous la lancer. Incitez-le(la) d'abord à la faire rouler d'avant en arrière. La plupart des enfants qui réussissent à attraper une balle ont plus de deux ans. Si vous pensez que votre enfant est prêt(e) à attraper une balle, montrez-lui comment allonger ses bras devant lui(elle). Placez-vous assez près devant lui(elle) et lancez-lui doucement la balle de façon qu'elle tombe dans ses bras. Puis, dites-lui de la serrer dans ses bras pour l'encourager à l'attraper.
- **Le p'tit train!** À un certain âge, les tout-petits aiment bien remplir des objets et les traîner derrière eux. Que ce soit un panier, un sac ou un chariot, ils adorent le remplir de jouets ou d'autres articles ne présentant aucun danger. Donnez à votre enfant un sac ou un panier qu'il(elle) peut facilement remplir et tirer. Dites-lui qu'il s'agit d'un p'tit train et apprenez-lui à dire « tchou-tchou » quand il(elle) transporte des jouets ou autres articles partout dans la maison. Jouez avec lui(elle) lorsqu'il(elle) remplit et vide le sac ou le panier et qu'il(elle) le tire partout comme un p'tit train.



## Enfants d'âge préscolaire *en mouvement* – de trois à cinq ans

- **Danse!** Encouragez votre enfant à inventer une danse pour une de ses chansons préférées ou bien apprenez-lui des danses qui sont importantes pour vous, pour votre famille et(ou) votre culture. La musique est une excellente façon d'enseigner le mouvement et le rythme – elle permet aussi aux enfants d'âge préscolaire de faire travailler leurs muscles, leur cœur et leurs poumons.
- **Jeux.** À l'aide de jeux, vous pouvez incorporer l'activité physique dans la vie quotidienne de votre enfant d'âge préscolaire. Pour beaucoup de jeux amusants tout simples, il n'y a pas besoin de dépenser beaucoup d'argent. Vous pouvez apprendre à votre enfant les jeux auxquels vous jouiez quand vous étiez enfant comme jouer au chat (tague), à cache-cache ou à Jacques-a-dit. Jouez à Jacques-a-dit pour que votre enfant coure sur place ou saute en écartant les bras et les jambes. Les jeunes enfants s'amuse beaucoup avec ces jeux, surtout avec les jeux qui sont importants pour vous, pour votre famille et(ou) pour votre culture.
- **Sauter.** Il est très bon pour les enfants d'âge préscolaire de s'exercer à sauter, car cela améliore la force, la coordination et l'équilibre. Installez une corde ou roulez une serviette sur le sol et demandez à votre enfant de s'entraîner à sauter par-dessus, d'avant en arrière. Vous pouvez prétendre qu'il s'agit d'une rivière ou d'un petit animal. Quand votre enfant est prêt(e), vous pouvez augmenter la largeur de l'obstacle à franchir. Ensemble, comptez le nombre de fois qu'il(elle) réussit à sauter d'avant en arrière.
- **« Fais ci, fais ça ».** Demandez à votre enfant de vous imiter quand vous dites « fais ci ». Quand vous dites « fais ça », il(elle) ne doit pas bouger. Changez rapidement de mouvements. Variez vos mouvements pour que votre enfant puisse exécuter différents gestes. Demandez-lui de faire l'avion ou l'oiseau qui vole dans les airs, de se tenir sur un pied et d'ouvrir grand les bras. Inversez les rôles – votre enfant choisit des mouvements ou des gestes que vous devez imiter.
- **Parcours d'obstacles.** Préparez un parcours d'obstacles à l'extérieur et demandez à votre enfant d'âge préscolaire de le parcourir du début jusqu'à la fin. Faites en sorte qu'il soit varié et amusant. Par exemple, votre enfant peut traverser un passage peu élevé (posez une planche sur deux caisses) puis marcher ou courir en tenant un sac de fèves en équilibre sur la tête et finir par un saut périlleux. Prévoyez une balle qu'il(elle) peut lancer dans un panier, ou bien servez-vous d'éponges mouillées pour les chaudes journées d'été.
- **Sur scène.** Faire semblant est l'une des habiletés que votre enfant d'âge préscolaire apprend. En jouant, il ou elle se sert de son imagination pour créer une mise en scène. Les objets de la vie quotidienne se transforment en d'autres choses. Développez l'imagination de votre enfant par l'activité physique et par le jeu. Que ce soient des dinosaures ou des superhéros, encouragez votre enfant



à inventer une histoire et à en faire une saynète, en tenant compte de ses intérêts. Prévoyez des accessoires et des costumes. Une taie d'oreiller ou un foulard peut servir de cape ou de sac. Par exemple, votre enfant peut se mettre dans la peau d'un superhéros et entreprendre un long voyage pour vous sauver. Laissez votre enfant se servir de son imagination et inventer les obstacles qu'il(elle) va rencontrer en chemin.

- **Jeune ménager(ménagère).** Transformez les corvées en activités amusantes et pleines d'énergie. Faites une grosse pile de linge sur le lit et annoncez la « fête de la lessive »! Demandez à votre enfant de vous aider à trier le linge, à faire une pile pour chacun des membres de la famille, à rassembler ses propres vêtements et à les ranger. Pour rendre la tâche plus agréable, mettez de la musique entraînante.
- **La brouette.** Votre enfant s'allonge sur le ventre, les mains à plat devant lui et les jambes droites en arrière. Placez-vous entre ses jambes et soulevez-le en soutenant fermement ses jambes et ses cuisses. Dans cette position, aidez-le(la) à avancer sur les mains. Comptez les secondes pour voir combien de temps il peut faire la brouette.
- **La chasse aux trésors.** Ne vous contentez pas de vous promener... explorez! Choisissez trois à cinq articles que votre enfant peut chercher et trouver. Dites-lui, par exemple, « Trouve-moi deux oiseaux, une fourmi et quelque chose de bleu ». Apprenez-lui des choses ou racontez-lui des histoires sur les articles que vous avez choisis. Cela l'aidera à apprendre et le préparera à l'école.
- **Natation.** La natation est une activité physique qui est amusante à n'importe quel âge. Si vous voulez que votre enfant d'âge préscolaire participe à des activités structurées, la natation est excellente. En nageant avec votre bébé ou votre tout-petit, vous pouvez l'aider à se familiariser avec l'eau, lui faire acquérir de la confiance en soi et lui apprendre la sécurité dans l'eau. La Société canadienne de pédiatrie recommande que les enfants aient au moins quatre ans avant de participer à des leçons de natation individuelles. Tous les jeunes enfants doivent être supervisés par une personne adulte lorsqu'ils sont à proximité de l'eau, que ce soit dans une baignoire, une piscine ou des eaux libres. On vous recommande d'être « à portée de bras ».



## Conseils de bonne alimentation pour les tout-petits et pour les enfants d'âge préscolaire

Les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire ont besoin de manger souvent – jusqu'à six fois par jour, dont trois repas et jusqu'à trois petites collations. Planifiez les heures des repas et des collations de façon à créer une habitude. Voici quelques autres conseils pour encourager les enfants à bien s'alimenter.

- Ce sont les parents et les fournisseurs de soins qui sont chargés de donner des aliments sains aux enfants. En donnant des aliments sains à vos enfants, vous les aidez à aimer les bonnes choses et vous influencez ce qu'ils aimeront et ce qu'ils choisiront de manger dans l'avenir.
- Ayez toujours des aliments sains chez vous. De cette façon, il sera beaucoup plus facile de bien alimenter vos enfants.
- Servez les aliments sains que vous aimez, de façon à montrer l'exemple en les mangeant vous-même.
- Autant que possible, partagez les repas en famille.
- Servez de petites quantités ou portions.
- Pour les tout-petits, coupez les aliments en petits morceaux. Pour les enfants d'âge préscolaire, efforcez-vous de rendre les aliments agréables à regarder et amusants à manger. Par exemple, disposez les aliments de façon à former un visage ou une fleur.
- Offrez des aliments variés à votre enfant. Donnez-lui ceux qu'il(elle) aime bien ainsi que quelques aliments nouveaux et sains.





- Soyez souple! Offrez des aliments sains à votre enfant mais laissez-le(la) choisir ceux qu'il(elle) veut manger, décider combien en manger et même s'il(si elle) veut manger ou pas. De cette façon, il(elle) apprendra à manger quand il(elle) a faim et à s'arrêter quand il(elle) a assez mangé.
- Donnez à votre enfant beaucoup d'occasions de manger tout(e) seul(e), d'abord avec les doigts puis avec une fourchette ou une cuillère pour enfant. Aidez-le(la) au besoin.
- Ne vous servez pas de la nourriture pour récompenser votre enfant ni pour l'inciter à manger ce que vous voulez. Par exemple, ne lui dites pas « Si tu manges deux bouchées de plus, je te donnerai un biscuit ». Cela lui fait croire que les collations ou les sucreries sont plus importantes que les aliments sains ou que les repas. Concentrez-vous plutôt sur autre chose que la nourriture, par exemple une chanson ou un jeu, et encouragez de nouveau la nourriture.
- Continuez d'essayer. Ne vous découragez pas si votre enfant n'aime pas un aliment ou un plat la première fois. Il est naturel pour les enfants d'être lents à accepter des textures et des goûts nouveaux. Il faudra peut-être essayer plusieurs fois avant qu'ils ne goûtent quelque chose de nouveau.
- Demandez à votre enfant de vous aider dans la cuisine lorsque vous préparez les repas ou les collations.
- Servez-lui à boire après qu'il(elle) a commencé à manger. Boire avant un repas risque de l'empêcher d'essayer de nouveaux aliments parce qu'il(elle) aura moins faim.
- Le lait et l'eau sont les meilleures boissons pour les tout-petits et pour les enfants d'âge préscolaire.

Pour d'autres renseignements sur l'alimentation des bébés de la naissance à un an, consultez le guide L'alimentation du bébé – Les aliments solides à [www.gov.mb.ca/healthyliving/hlp/docs/nutrition/solidfoods.fr.pdf](http://www.gov.mb.ca/healthyliving/hlp/docs/nutrition/solidfoods.fr.pdf)



## Jouer en toute sécurité

Problèmes et blessures peuvent survenir en un éclair, même pendant le peu de temps qu'il faut pour répondre au téléphone ou ramasser le linge. C'est pourquoi, l'endroit où joue votre enfant doit toujours être sûr. Voici quelques conseils généraux sur la façon dont votre enfant peut être à la fois actif(ve) et en sécurité.

- La supervision est importante parce que les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire semblent n'avoir peur de rien mais ils apprennent encore l'équilibre, la coordination et le jugement.
- À la maison, prévoyez au moins une pièce où votre enfant peut explorer en toute sécurité. Pour cela, servez-vous de barrières et autre matériel de sécurité.
- Essayez de trouver l'équilibre entre laisser votre enfant essayer de nouvelles choses et assurer sa sécurité. Par exemple, au parc, dirigez votre enfant vers le matériel qui est adapté à son âge. De cette façon, il ou elle peut essayer quelque chose de nouveau tout en jouant activement et en toute sécurité.
- Parlez avec lui(elle) de la sécurité et enseignez-lui des règles de sécurité toutes simples. Parlez par exemple de la sécurité dans la rue de façon qu'il ou elle apprenne à ne pas se précipiter dans la rue en courant.



explorer  
actifs



## Faites participer toute la famille

Le temps que vous passez à faire des activités ensemble va vous aider à créer des liens avec votre enfant et à former une famille. Ce sera plus amusant, et beaucoup plus facile, si votre famille s'efforce d'être physiquement active et en bonne santé. Cela veut dire qu'un adulte doit agir comme chef de file. Voici quelques conseils pour être actifs en famille.

- Montrez le bon exemple. Prenez soin de vous en étant physiquement actif(ve). De cette façon, vous aurez plus d'énergie pour assumer votre rôle de parent et de fournisseur de soins.
- Expliquez pourquoi vous êtes actif(ve) et pourquoi vous mangez sainement. Insistez sur les effets que cela a sur votre personne (comment vous vous sentez) et non pas sur votre apparence.
- Choisissez des activités que toute la famille peut apprécier. Incorporez-les dans votre routine quotidienne. De cette façon, votre enfant commencera à être actif(ve) à un jeune âge et continuera de l'être plus tard.
- Soyez actifs ensemble par petites périodes. Prévoyez quelques minutes avant ou après le souper pour jouer activement.
- Dans la mesure du possible, partagez les repas en famille.
- Soyez actif(ve) avec d'autres parents et fournisseurs de soins! Contactez le club communautaire, le bureau des loisirs, la piscine publique ou le centre de conditionnement physique de votre localité pour voir s'ils offrent des classes pour parents et enfants ou autres activités en groupe. C'est une très bonne occasion de rencontrer des parents ou fournisseurs de soins dans votre collectivité tout en faisant de l'activité physique avec votre enfant!



## **Vous pouvez aider le Manitoba à se mettre « en mouvement »**

*En mouvement* est une stratégie provinciale destinée à aider tous les Manitobains et toutes les Manitobaines, y compris les enfants, les jeunes, les familles, les adultes et les personnes âgées, à intégrer l'activité physique dans leur vie quotidienne pour la santé et le plaisir. Le gouvernement provincial collabore avec des partenaires communautaires dans les domaines de l'activité physique, de la santé, de la vie saine, des loisirs, des sports et de l'éducation pour accroître le niveau d'activité physique et pour réduire les obstacles.

**Pour d'autres renseignements, consultez [www.manitobainmotion.ca](http://www.manitobainmotion.ca) ou composez le 1 866 788-3648.**

# jouer grandir



# Informez-vous sur le Web!

Manitoba *in motion* : [www.manitobainmotion.ca](http://www.manitobainmotion.ca)\*

Winnipeg *in motion* : [www.winnipeginmotion.ca](http://www.winnipeginmotion.ca)\*

Brandon *in motion* : [www.brandoninmotion.ca](http://www.brandoninmotion.ca)

Enfants en santé Manitoba : [www.gov.mb.ca/healthychild/index.fr.html](http://www.gov.mb.ca/healthychild/index.fr.html)

Portail des Autochtones au Canada : [www.aboriginalcanada.gc.ca](http://www.aboriginalcanada.gc.ca)

Jeunes en forme : [www.activehealthykids.ca/francais.aspx](http://www.activehealthykids.ca/francais.aspx)

Sécuri Jeunes Canada : [www.safekidscanada.ca/fr-ca/home.aspx](http://www.safekidscanada.ca/fr-ca/home.aspx)

Alliance de vie active pour les canadiens/canadiennes ayant un handicap :  
[www.ala.ca/content/home.asp?langid=2](http://www.ala.ca/content/home.asp?langid=2)

Fondation des maladies du cœur : [www.fmcoeur.com/site/c.ntjXJ8MMlqE/b.3562033/k.B98E/Accueil.htm](http://www.fmcoeur.com/site/c.ntjXJ8MMlqE/b.3562033/k.B98E/Accueil.htm)

Société canadienne de pédiatrie : [www.cps.ca/fr](http://www.cps.ca/fr)

Carrefour Jeunesse – Affaires indiennes et du Nord Canada :  
[www.aadnc-aandc.gc.ca/fra/1315444613519](http://www.aadnc-aandc.gc.ca/fra/1315444613519)

Sesame Street : [www.sesameworkshop.org](http://www.sesameworkshop.org)\*

Games Kids Play : [www.gameskidsplay.net](http://www.gameskidsplay.net)\*

Zone des parents du Manitoba : [www.www.manitobaparentzone.ca/index.fr.html](http://www.www.manitobaparentzone.ca/index.fr.html)

Au Canada, le sport c'est pour la vie : [www.canadiansportforlife.ca/fr](http://www.canadiansportforlife.ca/fr)

KidSport : [www.kidsport.ca](http://www.kidsport.ca)

Canadian Tire Fondation Bon départ : [www.jumpstart.canadiantire.ca/fr/](http://www.jumpstart.canadiantire.ca/fr/)

ParticipACTION : [www.participaction.com](http://www.participaction.com)

Trouvez les endroits où vous pouvez accéder à Internet dans votre collectivité. Souvent, les écoles, les bibliothèques, les centres de ressources ou les bureaux de loisirs offrent des services Internet gratuits.

\*en anglais seulement





## **Manitoba *en mouvement***

2<sup>e</sup> étage – 300, rue Carlton  
Winnipeg, MB R3B 3M9  
Tél. : 1-204-945-3648 à Winnipeg  
ou sans frais au : 1-800-788-2366  
Télé : 1-204-948-2366  
Courriel : [inmotion@gov.mb.ca](mailto:inmotion@gov.mb.ca)