



**À vous
de jouer
ensemble!**

**best start
meilleur départ**
Resource Centre/Centre de ressources
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 en matière de mouvement sur 24 heures

Bouger

- Les nourrissons (moins d'un an) devrait être physiquement actifs plusieurs fois par jour. Pour ceux qui ne se déplacent pas encore, cela inclut au moins 30 minutes, réparties pendant la journée, de temps passé sur le ventre lorsqu'éveillés.
- Les tout-petits (1 à 2 ans) devraient être physiquement actifs au moins 180 minutes par jour, incluant du jeu énergétique – bouger plus, c'est encore mieux.

Dormir

- De 14 à 17 heures par jour (pour les 0 à 3 mois), incluant les siestes.
- De 12 à 16 heures par jour (pour les 4 à 11 mois), incluant les siestes.
- De 11 à 14 heures par jour (pour les 1 à 2 ans), incluant les siestes, avec des heures de coucher et de lever régulières.

S'asseoir

- Ne pas être immobilisé pendant plus d'une heure à la fois (par exemple dans une poussette ou une chaise haute).
- Passer du temps devant un écran n'est pas recommandé.
- Lorsque sédentaires, les personnes qui prennent soin d'eux sont encouragées à lire un livre avec eux ou à leur raconter des histoires, par exemple.

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

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
Resource Centre/Centre de ressources
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 vousdejouerensemble.ca.