



**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 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 en matière de mouvement sur 24 heures

#### Bouger

- Les enfants de 1 à 4 ans devraient être physiquement actifs au moins 180 minutes par jour, incluant du jeu énergétique – bouger plus, c'est encore mieux.
- À partir de 3 ans, au moins 60 des 180 minutes minimales devraient être du jeu énergétique – bouger plus, c'est encore mieux.

#### Dormir

- Pour ceux âgés de 1 et 2 ans, de 11 à 14 heures par jour, incluant les siestes, avec des heures de coucher et de lever régulières.
- Pour ceux âgés de 3 et 4 ans, de 10 à 13 heures par jour, pouvant inclure une sieste, 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 un siège d'auto).
- Le temps passé devant un écran devrait être limité à une heure.
- 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

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**  
Resource Centre/Centre de ressources  
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).