



**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 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 en matière de mouvement sur 24 heures

#### Bouger

- Les tout-petits (1 et 2 ans) devraient être physiquement actifs au moins 180 minutes par jour, incluant du jeu énergétique – bouger plus, c'est encore mieux.

#### Dormir

- De 11 à 14 heures par jour, 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 pour ceux de moins de 2 ans.
- Pour les tout-petits de 2 ans, 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 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**  
Resource Centre/Centre de ressources  
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](http://avousdejouerensemble.ca).**