



Bouger en famille

Une bonne habitude à prendre en bas âge et à maintenir tout au long de sa vie

Très tôt, l'activité physique et le jeu actif jouent un rôle important dans le développement des tout-petits. Se déplacer, se tenir en équilibre ou manipuler des objets font partie de ces habiletés motrices de base qui, avec le jeu et les activités ludiques, permettent aux petits d'associer plaisir et mouvement. C'est un prélude pour acquérir très tôt un mode de vie sain et actif pour les années à venir.

Bouger : plusieurs bienfaits chez les tout-petits

Au niveau physique

L'activité physique favorise le développement moteur des enfants (courir, grimper, sauter) et une meilleure condition physique (par exemple : santé du cœur et des os, force, souplesse). Elle est aussi liée à une saine gestion du poids.

Au niveau cognitif

Bouger influence de façon positive le développement du langage et la capacité d'attention.

Au niveau psychosocial

Des liens sont observés entre la pratique d'activité physique, une meilleure estime de soi et la capacité à porter attention aux autres.

Le saviez-vous ?

Selon les dernières statistiques, 33% des Québécois, âgés entre 3 et 5 ans, n'atteignent pas les recommandations en matière d'activité physique¹

L'encouragement des parents est déterminant pour amener les enfants à pratiquer une activité physique.

L'activité physique présente plusieurs bienfaits sur le développement de l'enfant, tant sur les plans physique, cognitif et social.

Bouger permet aux enfants de développer des habiletés motrices. Chaque nouvelle habileté motrice acquise assure un plus grand choix d'activités et de sports pour les enfants. Par exemple, un enfant qui a appris à nager a le potentiel de pratiquer la plongée, la voile, etc.

Les habiletés motrices peuvent évoluer à différents rythmes selon les enfants. Voici quelques exemples d'habiletés acquises durant la petite enfance :

De la naissance à 2 ans :

- S'allonger sur le dos
- Atteindre des objets
- Se tourner
- Ramper
- Marcher à quatre pattes
- Marcher

De 2 ans à 5 ans :

- Se déplacer sur différentes surfaces
- Courir
- Grimper
- Bouger sur de la musique (danser)
- Pédaler (tricycle, bicycle)

L'important c'est de bouger et de jouer !

Selon les recommandations canadiennes de mouvement sur 24h de la Société canadienne de physiologie de l'exercice :

La pratique de l'activité physique devrait débuter très tôt

- Les enfants âgés de **moins d'un an** devraient être physiquement **actifs plusieurs fois par jour** (dans un environnement sécuritaire : jouer à se retourner sur le sol, chercher à attraper des objets, ramper, s'asseoir et se tenir debout)
- Les enfants âgés **de 1 à 2 ans** devraient faire au moins 180 minutes d'activité physique, de type et d'intensité variés, réparties au cours de la journée
- Les enfants âgés **de 3 à 4 ans** devraient faire **au moins 180 minutes d'activité physique**, dont 60 minutes de façon plus énergique, réparties au cours de la journée

- Les enfants âgés de **5 ans** devraient faire **au moins 60 minutes d'activité physique** d'intensité moyenne à élevée.

Pour plus d'information

Visitez [La Société canadienne de physiologie de l'exercice 0-4ans](#) et [La Société canadienne de physiologie de l'exercice 5-17 ans](#)



Comment les tout-petits développent-ils leurs habiletés motrices ?

En développant les capacités physiques qui correspondent à des aptitudes telles que:

- La force : pouvoir prendre des objets d'un certain poids
- La souplesse : pouvoir exécuter de grands mouvements
- La vitesse : pouvoir effectuer un mouvement dans un court laps de temps.
- La coordination : pouvoir utiliser différents membres du corps (différents muscles) pour réaliser un mouvement précis
- Le temps de réaction : pouvoir prendre une décision rapide face à une situation
- L'équilibre : pouvoir garder une position stable, que ce soit dans un mouvement statique comme se tenir debout ou dynamique comme en marchant

En diversifiant:

- **Les types d'activités :**
 - Jouer au sol
 - Marcher et courir
 - Jouer au ballon
 - Faire du vélo
 - Faire du sport organisé ou non; soccer, hockey, baseball, basketbal
- **Les types d'environnement:**
 - La maison, la garderie
 - La cour, les parcs, les forêts, les modules de jeux, etc.

- La pataugeoire, la piscine, le lac ou la mer
- Des surfaces plates, inclinées et avec obstacles
- Les différentes saisons; l'hiver, l'automne, le printemps et l'été

Plus il y a d'opportunités, mieux c'est pour le développement de l'enfant.

En favorisant le jeu libre et actif:

Le jeu libre et actif permet à l'enfant de décider lui-même ce qu'il veut faire et comment il souhaite bouger; en rampant, en sautant d'une marche ou en grim pant dans le module de jeux, par exemple. C'est une façon de l'inciter à user de son imagination, de sa curiosité et de sa créativité pour être actif. Il lui permet aussi de développer sa confiance et d'être plus conscient des dangers.

Quelques exemples :

- Au parc, en essayant les différentes structures, l'enfant est amené à explorer et à utiliser sa créativité pour grimper ou découvrir son environnement;
- La pataugeoire; un environnement différent qui implique de l'eau. L'enfant devra s'adapter, entre autres, à une surface glissante. En jouant avec les amis, il essaiera peut-être de s'asseoir, de marcher, d'accélérer ou d'éclabousser les gens avec de l'eau.

Ces périodes de jeux ne comportent pas de règles précises à suivre et beaucoup d'organisation. Accompagnez votre enfant en l'aidant au besoin et en veillant à ce que l'environnement demeure sécuritaire.

Une question de sécurité

En été comme en hiver, à l'intérieur ou à l'extérieur :

- Assurer en tout temps la surveillance des enfants
- Les doter d'un équipement de protection adapté au sport pratiqué et s'assurer qu'il soit bien ajusté
- Veiller à un environnement sécuritaire, par exemple; attention aux surfaces glissantes, à la proximité de la route et, à la maison, aux meubles aux angles pointus.

Les enfants ont besoin de bouger... dans un environnement sécuritaire, en tout temps!

Une règle d'or pour les parents : être un modèle pour l'enfant.

Voici quelques actions qui favorisent l'intégration et la pratique d'activité physique :

- Montrer à l'enfant que le parent est actif !
 - Prendre plaisir à organiser des sorties avec son tout-petit : promenade en vélo, promenade au parc, jeu dans la piscine
 - Favoriser les déplacements « actifs » entre le domicile et la garderie, comme la marche ou le vélo
- Encourager son enfant à bouger tous les jours; seul, en famille ou avec des amis et dans différents contextes; dans la cour, au parc, dans la maison
- Faciliter l'accès à du matériel de jeu et sportif à la maison et initier des activités familiales sportives.

Une des clés pour être actif et le rester : trouver l'activité qui nous plaît! Celle qui donne envie de recommencer.

Les enfants et les écrans

Selon les dernières statistiques, environ 25% des Québécois, âgés de 3 à 5 ans, respectent les recommandations canadiennes relatives au temps d'écran¹

Les petits peuvent passer plusieurs heures par jour à regarder la télévision, à jouer sur la tablette ou le cellulaire. Malgré certains bienfaits qu'on lui reconnaît, le temps d'écran comporte plusieurs risques pour le développement de l'enfant, comme par exemple, l'augmentation de la sédentarité (être assis et inactif plus longtemps) et le surpoids chez les enfants en bas âge. Il peut aussi :

- augmenter les difficultés associées au développement du langage
- diminuer les interactions de qualité entre le parent et l'enfant
- affecter la capacité d'attention.

Passer moins de temps devant les écrans permet de :

- Faire plus d'activité physique
- Dessiner et bricoler
- Lire des histoires
- S'amuser en famille
- Socialiser et jouer avec des amis
- Faire d'autres activités essentielles au développement de l'enfant

Ne pas oublier :

limiter le temps passé devant les écrans, privilégier le jeu libre et actif et les moments passés en famille et avec les amis.



- Moins de 2 ans : éviter l'exposition à tous les types d'écran
- De 2 à 5 ans : moins d'une heure par jour, moins de temps est encore mieux

Pour plus d'information

Visitez [Soin de nos enfants](#)

Des ressources disponibles

Sites internet

- [Participation](#)
- [Soin de nos enfants \(2018\)](#)
- [Soin de nos enfants](#)
- [Agir tôt](#)
- [AQCPE](#)
- [Naître et grandir](#)

Vidéos

- [Série de capsules d'activités pour bouger en fonction de l'âge des enfants](#),
Programme Karibou, Sports Montréal, 2020

Brochures

- [Jouer aux exercices : jeux et exercices pour parents et enfants](#)
Kino Québec, 2014
- [S'exercer en s'amusant avec ses petits-enfants !](#)
Naître et Grandir, 2012

NOTES

¹ [Observatoire des tout-petits, consulté le 2021-01-28.](#)