

COMMENT BOUGER AVEC SON ENFANT



BOUGER ?

Pour un développement sain

Vous le voyez certainement, bouger est important pour la santé de votre enfant. En se dépensant, il devient plus calme, dort mieux et a meilleur appétit. Par le jeu et le mouvement, il prend confiance en lui, exprime ses émotions et construit ses relations.

Comme les études scientifiques le confirment, en bougeant, les enfants deviennent plus habiles et ont ainsi moins de risques de se blesser. L'activité physique régulière est bonne pour leurs os, leur cœur et leur poids. Le mouvement facilite aussi les apprentissages (ex. langage).

Les enfants ont besoin de bouger

Les enfants tiennent rarement en place longtemps et donnent l'impression de bouger suffisamment. Néanmoins, leur condition physique a diminué ces dernières années. Cette tendance est plutôt indépendante de notre volonté. Elle est principalement due à la vie moderne : un quotidien chargé, des transports motorisés, beaucoup d'activités assises, des écrans très présents (TV, téléphones, etc.), et des lieux de vie avec certaines contraintes (parcs éloignés, routes dangereuses, voisins sensibles au bruit, etc.).

Pourtant le mouvement est naturel chez l'enfant. Et même les activités ordinaires lui font beaucoup de bien.

Comment accompagner votre enfant ?

Vous trouverez ici des idées pour bouger au quotidien. Votre imagination, et celle de votre enfant, pourront les compléter.



J'AI BESOIN DE BOUGER POUR...



... être forte et agile



... être sûr de moi

Pour m'accompagner, mes parents peuvent :

- » Me laisser faire seul
(m'habiller, ranger, etc.)
- » M'encourager à marcher
(plutôt qu'utiliser la poussette)
- » M'écouter et respecter
mes propositions
- » M'expliquer les règles et
les limites
- » Rendre mes espaces de vie sûrs



... m'exprimer



... être tranquille



... connaître mes limites
et moins me blesser

BOUGER SANS DÉRANGER ?



Le chat et la souris

Cachez-vous sous un duvet. Votre enfant doit essayer d'attraper une partie du corps sous le duvet.

variante

Inversez les rôles ou devinez quelle partie du corps a été attrapée.

Bonne nuit Les jouets

Invitez votre enfant à faire dormir toutes ses poupées à l'endroit approprié ou à rentrer ses voitures au garage pour la nuit.

variante

La peluche préférée de votre enfant peut parfois vous venir en aide.

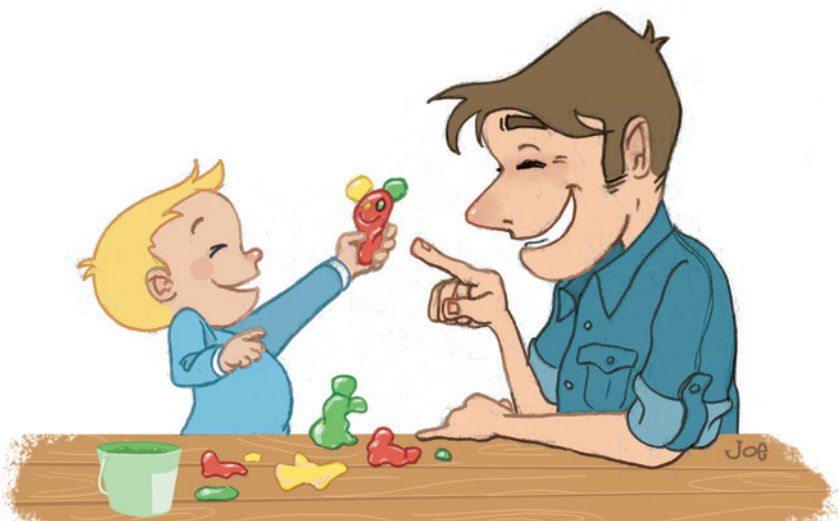


Le petit sculpteur

Donnez de la pâte à modeler à votre enfant et accompagnez-le dans la découverte de cette nouvelle texture.

variante

Aidez-le à développer son imaginaire et son habileté en créant avec lui de petits animaux ou objets.



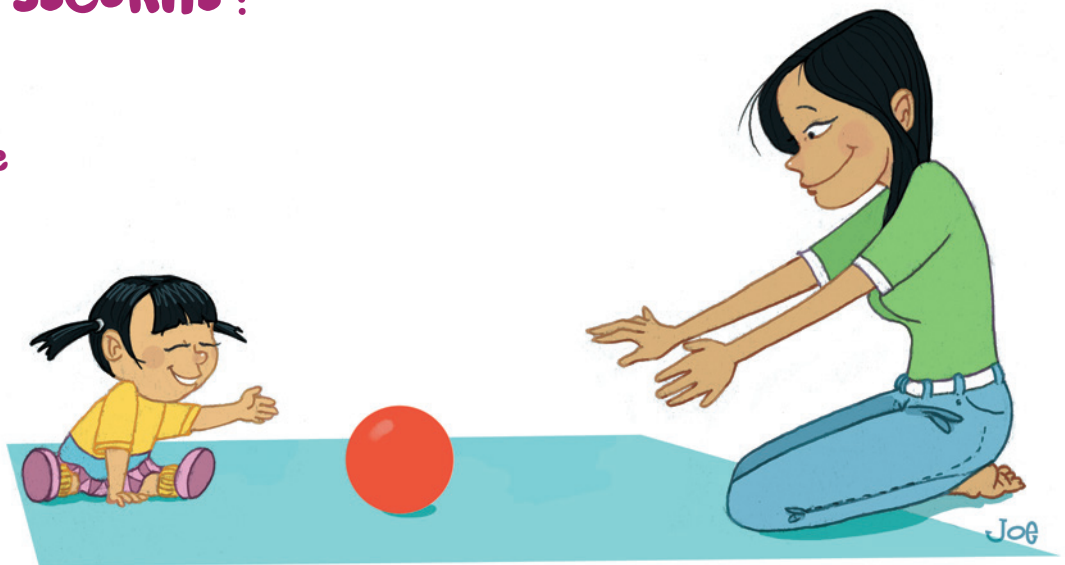
BOUGER EN SÉCURITÉ ?

Passe et attrape

Passez-vous la balle.

variante

À l'extérieur et debout, se lancer la balle.



Quel animal suis-je ?

Imitez des animaux (tigre, lapin, cheval, tortue, etc.), leur cri, et la façon dont ils se déplacent (sauter, ramper, etc.).

variante

Faites vivre à ces animaux différentes émotions que vous nommez (joie, tristesse, colère, etc.).

Parcours aventure

Construisez avec votre enfant un parcours dans le salon à l'aide de chaises, tables, coussins, cartons, etc.



BOUGER PAR MAUVAIS TEMPS ?

Dansons ensemble

Allumez la radio ou passez une musique entraînante et dansez avec votre enfant.

variante

Pour apprendre à parler, les comptines accompagnées de gestes aident beaucoup votre enfant.



En voiture

Tenez-lui les mains et mimez la voiture qui tourne dans les virages.

variante

Vos doigts représentent les commandes de la voiture (démarrage, klaxon, clignotants, etc.).

Escapade nature

Mettez une veste de pluie et des bottes en caoutchouc à votre enfant pour sortir vous promener.

variante

Aidez votre enfant à découvrir de nouvelles sensations en marchant sur une souche ou des sols variés.



BOUGER POUR ÊTRE TRANQUILLE?

Au terrain de jeu

Au parc, encouragez votre enfant à grimper, glisser sur le toboggan, être avec les autres enfants, en restant près de lui pour assurer sa sécurité.

variante

Ensemble, shootez dans un ballon et courez-lui après.



Tour à tour

Avec des cartons à chaussures, par exemple, construisez une tour avec votre enfant et laissez-lui le plaisir de la détruire, la reconstruire et la détruire à nouveau, etc.

Un moustique qui pique!

À l'extérieur, invitez votre enfant à courir et essayez de l'attraper en faisant semblant d'être un moustique qui pique et chatouille.

variante

Inversez les rôles.



POUR ALLER PLUS LOIN

Rendez-vous sur www.paprica.ch où vous trouverez différents supports d'informations - brochures, vidéos, etc. - vous proposant de nombreux conseils, idées de jeu, et renseignements.



RECOMMANDATIONS



ACTIVITÉ PHYSIQUE

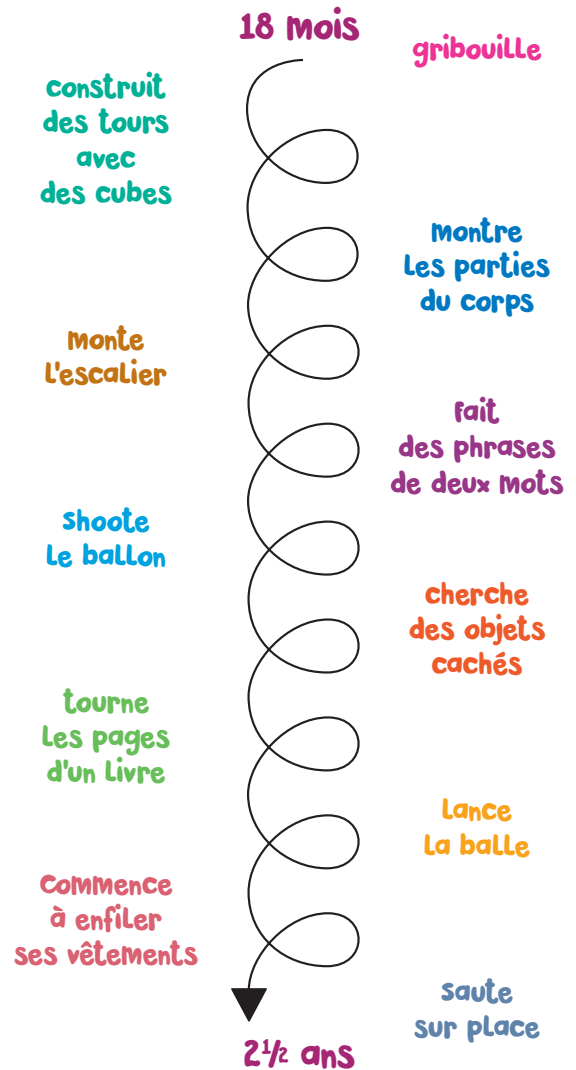
Les tout-petits devraient effectuer au moins 180 minutes par jour d'activité physique (jouer dehors, ramper, marcher, etc.) d'intensité variée. Ces activités peuvent être divisées en plusieurs moments durant la journée. Pour aller plus loin : www.hepa.ch



ACTIVITÉS SÉDENTAIRES

Minimiser le temps consacré à des activités sédentaires, dont le temps d'exposition à des écrans (télévision, smartphone, ordinateur, tablette, etc.). Pour aller plus loin : www.jeunesetmedias.ch

QUELQUES REPÈRES



IMPRESSUM

// AUTEURS

Fabio Peduzzi
Nicola Soldini
Dr. méd. Lise Miauton Espejo

// Développé en étroite collaboration avec la filière Psychomotricité de la HETS Genève, HES-SO/Genève:
A.-F. Wittgenstein Mani, professeure HES
C. Blanc Müller, chargée de cours HES
M. De Monte, chargé de cours HES
M. Lecoultré, étudiante
L. Ney, étudiante

// Relecture et adaptation 2022

Dr. méd. Lise Miauton Espejo
Dr. ès sc. Jérôme Spring
Laura Beauverd
Sandrine Correvon

// ILLUSTRATIONS

Joël Freymond

// GRAPHISME

Tessa Gerster

// ÉDITION

1^{ère} édition 2014
Édition mise à jour, 2022

© Unisanté, Centre universitaire de médecine générale et santé publique · Lausanne
Centre Hospitalier Universitaire Vaudois (CHUV), Département femme-mère-enfant, Site de l'Hôpital de l'enfance