

Les fiches pratiques de la Maison

N° 27

« Bouger avec les tout petits »



Maison de la Nutrition et du Diabète

24, rue de la Donelière 35000 Rennes

Tél : 02 99 41 83 78 – Mail : administration@mnd35.fr

www.mnd35.fr

Les recommandations

Selon les recommandations officielles, jusqu'à 6 ans, les enfants ont besoin de réaliser au moins 60 minutes d'activité physique, au quotidien (dont 10 à 15 minutes d'effort modéré à intense). Rien n'oblige à bouger pendant une heure d'affilée : on peut très bien prévoir des plages de x 15 minutes (2 aller/retour à l'école à pied par exemple) ou 2 x 30 minutes.

De la même façon, il est recommandé que les enfants ne soient jamais plus de 60 minutes inactifs dans la journée (hors sieste), c'est-à-dire, éviter d'être assis plus d'une heure en continu (devant un dessin animé par exemple).

Les bénéfices de l'activité physique chez les tout petits

- * Développement des habilités motrices, développement de la psychomotricité : l'enfant apprend à connaître son corps et la place qu'il occupe dans l'espace (développement du schéma corporel). Il commence à trouver des nouvelles postures, coordonne ses mouvements et améliore son équilibre (appui unipodal).
- * Apprentissage de la vie en groupe, du respect de l'autre, de la convivialité.
- * Prévention du surpoids.

Il faut savoir que l'activité physique du tout petit détermine celle de l'adolescent qui, elle-même, détermine celle de l'adulte. Plus les enfants commenceront tôt une activité physique, plus ils garderont cette habitude plus tard.

Les freins à l'activité physique chez les tout petits

- * Le manque de formation chez les professionnels de santé.
- * Les représentations (« il y a d'autres priorités chez les tout petits comme le langage », « ils sont trop jeunes », ...)
- * Le manque de temps des parents.
- * Un environnement défavorable (éloignement géographique des parcs, peu ou pas d'équipements à proximité, d'aires de jeux, ...)



Comment faire bouger les tout petits ?

Les activités de la vie quotidienne :

Les enfants peuvent très bien vous aider dans les tâches de la vie quotidienne à la maison (en fonction de leur âge). Ils peuvent laver la vaisselle, l'essuyer, la ranger, arroser les plantes, jardiner, ranger les courses, ...

Il faut saisir toute activité du quotidien pour bouger.

Propositions d'activités sportives à faire en famille à la maison ou en extérieur :

- * Jouer au parc ou au square (escalader, faire du toboggan, grimper aux arbres, ...).
- * Faire du yoga ou de la gym douce.
- * Créer des parcours de motricité à la maison (avec des coussins, des meubles recyclés en poutre, des bassines retournées, des cerceaux, des balles à jeter, ...) pour courir, sauter, ramper, lancer avec des objets de la vie quotidienne comme des jouets, des peluches, des chaussettes, ...
- * Danser.
- * Faire du vélo ou des rollers.
- * Nager, courir, marcher.
- * Sauter à la corde.
- * Jouer aux jeux collectifs (football, basketball, ...).
- * Faire des promenades.
- * Jouer à la « bagarre ».
- * Faire de l'accrobranche.
- * Participer à des initiations ou des journées d'activités inhabituelles (au cirque, au baseball, à l'équitation par exemple).

A l'école aussi, des idées pour faire bouger les tout petits :

- * Le jeu (épervier, 1 2 3... soleil, chat perché, balle aux prisonniers, chaises musicales, ...).
- * Le parcours de motricité (béret, ...).
- * La danse, le mime par le biais de chansons et de comptines à gestes.



Leurs motivations :

- * Les enfants sont de très bons imitateurs. Il suffit de leur montrer l'exemple en les accompagnant sur des balades à vélo, en partageant avec eux votre sport, votre passion ou une activité physique de loisir.
- * Organiser des sorties familiale, une balade en forêt, en ville, une sortie à vélo, un tour en canoë...
- * Jouer avec eux à chat, à la marelle, à la corde à sauter. En effet, les enfants sont plus enclins à pratiquer une activité physique si nous faisons partie du jeu, nous sommes leur modèle.
- * Varier les activités, chaque type d'activité physique a son lot de bénéfices sur l'organisme : l'une va agir sur l'équilibre tandis qu'une autre activité va agir sur l'expression corporelle. Il est donc important que l'enfant, dès son plus jeune âge, teste un peu de tout.
- * Ne pas les forcer à pratiquer un sport qu'ils n'aiment pas.

