

Les fiches pratiques

de la Maison de la Nutrition et du Diabète



Bouger avec les tout petits

POURQUOI CETTE FICHE EST UTILE :

Les tout-petits ont un **besoin naturel de bouger pour grandir, explorer et développer leurs capacités motrices.**

Cette fiche propose des **repères simples** et des **idées d'activités** pour encourager le mouvement au quotidien, à la maison comme en structure petite enfance. Un **outil pratique, clair et accessible** pour accompagner les familles et les professionnels sans pression ni injonction.



Maison de la Nutrition et du Diabète - Mnd35

27 place Jean Normand · Le Saphir, Espace Santé Ambroise Croizat · 35200 RENNES

02 99 41 83 78 · 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 4x15 minutes (2 allers/retours à l'école à pied par exemple) ou 2x30 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 il garderont cette habitude plus tard.

Les freins à l'activité physique chez les tout petits

- Les représentations ("il y a d'autres priorités chez les tout petits comme le langage", "ils sont trop jeunes", "il va se faire mal" ...)
- 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 gentiment à la « bagarre » ou à chat.
- 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 au prisonnier, chaises musicales, ...).
- Le parcours de motricité (béret, ...).
- La danse, le mime par le biais de chansons et de comptines à gestes et mouvements.





Les motivations des tout petits ?

- 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 familiales, 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, car 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.



A RETENIR

- Les enfants de moins de 6 ans ont besoin de bouger **au moins 60 minutes par jour**.
- Les périodes d'inactivité prolongée sont à limiter autant que possible.
- Bouger favorise le **développement moteur, l'équilibre, la confiance en soi et la prévention du surpoids**.
- De **petites activités simples, régulières et ludiques** suffisent pour encourager le mouvement.
- L'objectif n'est **pas la performance** : on accompagne, on propose, on valorise.
- **Prendre du plaisir en bougeant est essentiel !**



**Pour contacter
la Mnd35**

02 99 41 83 78
administration@mnd35.fr
www.mnd35.fr