

## L'activité physique

### Les avantages d'être actif

L'activité physique régulière est primordiale à la croissance et la bonne santé de votre enfant. Elle permet :

- ✓ de construire des muscles et des os solides;
- ✓ de renforcer son cœur et ses poumons;
- ✓ de lui enseigner de nouvelles habiletés telles que lancer et donner des coups de pied;
- ✓ de renforcer la confiance en marchant, en grimant et en se balançant;
- ✓ d'avoir de l'énergie;
- ✓ d'améliorer sa posture;
- ✓ de diminuer son stress.



### COMMENT FAIRE

Favorisez l'activité physique

- ✓ Essayez différentes activités ensemble.
- ✓ Créez des espaces sécuritaires à l'intérieur et à l'extérieur pour qu'il puisse ramper, rouler et explorer (consultez *Sécurisez sa maison à l'épreuve des enfants*).
- ✓ Félicitez-le de ses efforts.
- ✓ Planifiez des activités avec d'autres familles.
- ✓ Limitez son temps d'écran (consultez *Le temps passé devant les écrans*).
- ✓ Passez du temps à l'extérieur.
- ✓ Vous aussi, soyez physiquement actif.

### Des activités à essayer

**De 6 à 12 mois**, jouez avec votre enfant sur le plancher plusieurs fois par jour. Essayez :

- de continuer à faire régulièrement des séances sur le ventre;
- de placer les jouets tout juste hors de sa portée pour le faire travailler pour les atteindre;
- de jouer à des jeux physiques, comme « faire coucou » et d'autres jeux de mains;
- de choisir des jouets qui incitent votre enfant à bouger.

**De 12 à 36 mois**, aidez votre enfant à pratiquer au moins 3 heures d'activités physiques au cours de la journée. Essayez :

- d'aller explorer à l'extérieur;
- de lancer une balle;
- de sauter;
- de courir après des bulles de savon;
- d'utiliser la glissoire, les balançoires et les structures pour grimper au parc;
- de l'intégrer aux tâches actives comme marcher pour aller au magasin, nettoyer la maison, laver la voiture et jardiner;
- de le faire marcher plutôt que de se déplacer en poussette;
- de pratiquer la natation et d'autres activités dans votre centre de loisirs.

**À partir de 3 ans**, assurez-vous que votre enfant pratique au moins 3 heures d'activités physiques par jour. Faites-leur passer au moins 1 des 3 heures à jouer de manière énergique.



### HISTOIRE DE FAMILLE

Mon partenaire et moi savions que notre fille imiterait ce que nous allions faire. Alors avons donc commencé à sortir tous les soirs après le travail. Lorsqu'elle était petite, nous l'installions dans la poussette. Lorsqu'elle a grandi, elle marchait à nos côtés. C'était un bon moment pour être ensemble tout en prenant l'air et en faisant de l'exercice.



### HISTOIRE DE FAMILLE

Nous vivons dans un petit condo. Le soir arrivé, nous étions trop fatigués pour remmener notre fils au parc, mais il avait besoin de dépenser plus d'énergie. Nous avons donc installé une petite glissoire dans le salon. Il l'a adoré!

