



Activité physique pour les enfants d'âge préscolaire



L'activité physique et le sport sont importants pour le corps et l'esprit d'un enfant en pleine croissance. Exposez votre enfant à beaucoup de types d'activités physiques et de sports différents au cours des années préscolaires. C'est son passeport pour grandir en santé.

Vous pouvez participer aux apprentissages et au développement de votre enfant en lui faisant faire des activités physiques qui favorisent la coordination des mains et des yeux. C'est une habileté qui s'acquiert par la pratique. Par exemple, aux repas, l'enfant apprend à utiliser une fourchette, une cuillère ou un couteau pour manger. C'est pareil pour l'activité physique!

C'est le bon moment d'encourager votre enfant à utiliser ses mains et ses pieds pour frapper, ramasser et manipuler des jouets en forme d'articles de sport (rembourrés, en plastique ou en bois). À cet âge, l'enfant apprend aussi les notions d'équilibre et de hauteur en essayant de grimper par-dessus ou de se glisser en dessous de tout ce qui se trouve sur son chemin.

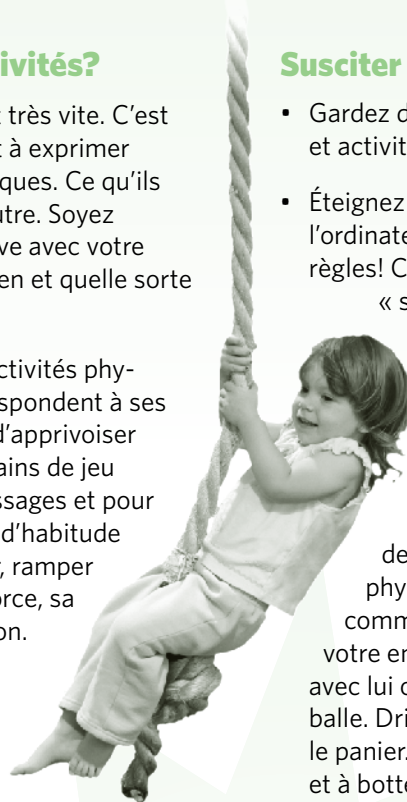
Quelles sont les meilleures activités?

Les enfants de 2 à 5 ans apprennent tout très vite. C'est dans ce groupe d'âge qu'ils commencent à exprimer leur goût pour différentes activités physiques. Ce qu'ils aiment faire peut changer d'un jour à l'autre. Soyez patiente! Continuez à jouer et à être active avec votre jeune enfant, et laissez-le décider combien et quelle sorte d'activité physique il veut faire.

Faites de votre mieux pour trouver des activités physiques qui plaisent à l'enfant et qui correspondent à ses habiletés. Les jeux libres lui permettent d'appivoiser une foule d'habiletés physiques. Les terrains de jeu sont de bons endroits pour ces apprentissages et pour rencontrer d'autres enfants. On y trouve d'habitude toutes sortes de structures pour grimper, ramper et se balancer. L'enfant y développe sa force, sa souplesse, son équilibre et sa coordination.

Quand commencer?

Les enfants développent leurs habiletés physiques (et mentales) à des âges différents. Il n'y a pas d'âge recommandé pour faire partie d'une équipe de soccer, par exemple, ni pour faire du vélo sans les petites roues. Cela dépend de chaque enfant. Les habiletés des enfants d'un même groupe d'âge varient beaucoup. Selon la plupart des spécialistes, le choix d'une activité physique ou d'un sport devrait être basé sur la maturité de l'enfant, les habiletés qu'il a déjà et ses expériences passées¹.



Susciter l'intérêt et la participation des enfants

- Gardez du temps pour vous impliquer et participez aux jeux et activités sportives et physiques de vos enfants.
- Éteignez la télévision et limitez l'accès de votre enfant à l'ordinateur et aux jeux vidéo. Donnez-vous les mêmes règles! Certaines provinces du Canada organisent une « semaine sans télé » chaque année pour promouvoir l'activité physique. Il suffit d'éteindre ou de débrancher la télévision pendant 7 jours. En se réappropriant ce temps libre, votre famille trouvera beaucoup d'occasions et de façons d'être active et de jouer ensemble.
 - Montrez l'exemple. Les parents actifs ont des enfants actifs. Commencez par des activités physiques que vous pouvez faire avec votre enfant, comme jouer à cache-cache ou à la « tag gelée ». Quand votre enfant sort sur son tricycle ou sa bicyclette, allez-y avec lui ou elle. Jouez ensemble à lancer et attraper une balle. Dribblez un ballon de basketball et lancez-le dans le panier. Apprenez-lui à courir avec un ballon de soccer et à botter dedans. Quand votre enfant aura un peu plus d'habiletés physiques, vous pourrez nager, patiner ou faire du vélo ensemble. Vous pourrez aussi l'initier à des sports comme le tennis, le badminton, le soccer et le basketball.

DÉC. 2011

L'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (ACAWS) Tél: 613-562-5667

Pour obtenir de plus amples informations sur le projet *Mères en mouvement*, communiquez avec l'ACAWS à caaws@caaws.ca ou consultez le site Web à www.caaws.ca/mothersinmotion/f/.

1 P.E. Luebbbers. « Youth sports and health - the right time for kids to exercise », American College of Sports Medicine Fit Society Page (printemps 2003).

Ce projet a reçu l'appui de :

