

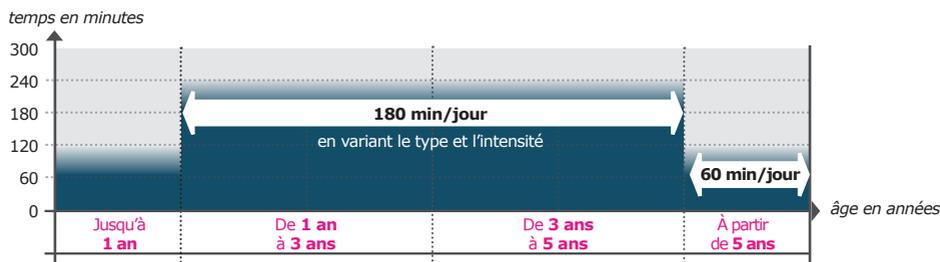
# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



L'enfant aime naturellement bouger. Pour son bien-être physique et psychique, il a besoin de se dépenser tous les jours.

Chez l'enfant, l'activité physique permet aussi de se défouler des tensions ou émotions qu'il a du mal à exprimer et d'ancrer cette habitude pour sa future vie d'adulte.

## RECOMMANDATIONS DE DURÉE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE SELON L'ÂGE



L'environnement proposé à l'enfant lui permet d'être **physiquement actif de diverses manières**, plusieurs fois par jour.

*Objectif d'au moins 30 min/jour en position à plat ventre*

L'enfant est en mesure de disposer d'une **activité physique de type et d'intensité variés**, répartie tout au long de la journée.

*Objectif de 180 min/jour minimum*

- y compris d'intensité modérée à soutenue (de 1 an à 3 ans)
- dont 60 minutes d'intensité modérée à soutenue (de 3 ans à 5 ans)

L'enfant a la possibilité de pratiquer une **activité physique d'intensité modérée à soutenue\* en moyenne 60 minutes par jour**, tout au long de la semaine.

*\*Objectif : endurance d'intensité soutenue, renforcement du système musculaire et de l'état osseux, au moins 3 fois par semaine*

**En matière de sédentarité, de 0 à 6 ans**, il est souhaitable que le **temps d'immobilité** d'un enfant soit **inférieur à une heure** d'affilée.

## QUELQUES CONSEILS POUR ACCOMPAGNER UN ENFANT



### Avant l'acquisition de la marche

Le développement psychomoteur de l'enfant passe par l'expérimentation de son corps et de son environnement. Ainsi, favoriser la motricité libre en laissant bébé explorer les mouvements de son corps lui permettra de grandir en confiance dans son environnement. De plus, l'aspect affectif et relationnel est indispensable au développement de l'enfant, il a besoin de la relation avec l'adulte pour comprendre ce qu'il vit.

- **Chez le tout petit, limiter les temps assis attaché** (transat, cosy...) et favoriser les temps de portage et de motricité libre.
- **Installer régulièrement le bébé sur le dos** sur un plan ferme, également sur le ventre quelques minutes lorsqu'il est éveillé, et toujours sous surveillance afin qu'il puisse bouger. On peut jouer et parler avec lui en lui présentant divers objets pour l'inciter à tourner la tête puis à se retourner.
- **Laisser le jeune enfant évoluer à son rythme** sans forcer l'acquisition de nouvelles positions telles que l'assise, la marche... Ne jamais imposer à l'enfant une position dans laquelle il est incapable de se mettre seul. De même, l'utilisation d'un trotteur n'est pas recommandée.
- **Proposer au bébé de bouger puis de se déplacer en lui offrant un environnement adapté et sécurisé** : retournement, plat ventre\*, quatre pattes, position debout, marche...

\*Augmenter progressivement le temps sur le ventre (au fur et à mesure que l'enfant grandit).

### Entre 1 an et 2 ans : bébé marche

L'enfant est en plein apprentissage. L'encourager à découvrir son corps et ses possibilités :

- **Lui faire confiance** en le laissant évoluer seul.
- **Proposer de marcher sur différents terrains** en intérieur et en extérieur.
- **Proposer des sorties** en limitant les temps en poussette.

### Entre 2 ans et 6 ans

Faire de l'activité physique au quotidien ne veut pas nécessairement dire faire du sport. Voici quelques idées pour bouger en famille de façon ludique et agréable :

- **Prévoir des activités en famille les jours de repos** : balade au parc, cache-cache en forêt, promenade en draineuse, en trottinette ou à vélo, jardinage, jeu de ballon, sortie au marché...
- **Intégrer l'activité physique au quotidien** : aller à l'école à pied, se promener à la sortie de l'école (balade, parc, vélos, jardin...), limiter la voiture...
- **Favoriser les jeux et le plaisir en diversifiant les activités** : sauter, ramper, courir, lancer, tenir l'équilibre, jouer dans la cour de récréation...



#### SOURCES :

**mangerbouger.fr** - Bouger plus à tout âge et à chaque étape de la vie  
**anes.fr** - Activités physiques, nos recommandations pour les enfants et adolescents  
**www.who.int/fr** - OMS - L'activité physique

#### POUR ALLER PLUS LOIN :

**handicap.gouv.fr** - Brochure Détecter les signes d'un développement inhabituel chez les enfants de moins de 7 ans (2020)