



**Pour rendre un bricolage plus actif :**

- Le faire debout;
- Faire un parcours de motricité qui se termine avec une pièce à apposer sur le brico.;
- Faire de la peinture au rythme de la musique;
- Faire de la peinture avec différents articles (brosses à dents, peignes, voitures...);
- Utiliser le matériel qui servira au bricolage pour faire une activité physique. (souffler sur les plumes ou les pompons, sauter par-dessus des assiettes en carton ou la feuille, sauter sur place selon le nombre d'étapes à suivre...);
- Disposer le matériel à différents endroits afin que les enfants aillent les chercher. (Sous la table, sur un meuble, un peu haut pour que l'enfant monte une marche...)



**Pour rendre un jeu de société plus actif :**

- Le faire debout ou à plat ventre;
- Les jeux de société pour enfant ont souvent des animaux. On peut utiliser les pièces pour les imiter;
- Après avoir lancé le dé. Sauter sur place le nombre indiqué;
- Disposer des pièces de jeux de mémoire dans la salle. Demander aux enfants de piger une pièce et de trouver celle qui est pareille. Vous pouvez varier la façon de se déplacer pour mettre du défi.

**Pour rendre un casse-tête plus actif :**

- Casse-tête musical;
- Casse-tête à relais ou à obstacles;
- Faire une chasse au casse-tête. À chaque fois qu'on trouve une pièce on vient la placer (c'est toujours possible de varier les déplacements et/ou d'utiliser différentes parties du corps pour le transport);
- Mimer les images sur les casse-têtes d'encastrement.

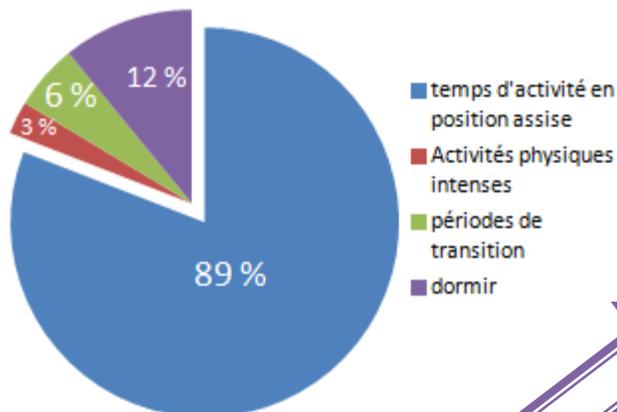


**Pour rendre un dessin plus actif :**

- Varier le positionnement de la feuille (plan vertical ou sous la table,...);
- Mettre les crayons plus loin afin que l'enfant se déplace;
- Cacher des crayons;
- Faire un parcours avec comme objectif de dessiner en faisant la cueillette de crayons.



# Une journée en service de garde



Allez consulter le [site](#)

Vous y trouverez :

Des faits avec des fiches explicatives;

Une section pour les familles;

Une section pour les professionnels;

Des activités et des jeux selon les âges, les lieux, avec ou sans matériel;

Des vidéos.

C'est rempli d'idées!

Les enfants de 1 à 4 ans devraient bouger au moins 180 minutes par jour!

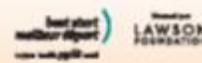


À la maison, à la garderie, à l'école ou dans la communauté, nous devons tous encourager les enfants à bouger.

Pour en savoir plus ou obtenir des trucs et des idées d'activités, consultez [avousdejouerensemble.ca](http://avousdejouerensemble.ca)



À vous de jouer ensemble



## Pour réduire le temps en position assise

- Garder les chaises pour les collations et les repas.
- Vive la marche! Même pour aller au parc.
- Quand vous allez au parc, vous pouvez, une fois de temps en temps, « oublier » les jeux de sable et prendre des ballons.

Pour réduire les impacts et les risques associés à un comportement sédentaire, les adultes doivent s'assurer que les enfants prennent fréquemment des pauses pendant les périodes de sédentarité pour faire des activités.

### Voici des suggestions :

Demandez à l'enfant de se lever pour faire des activités qu'on fait habituellement assis (p. ex. artisanat, bricolage).

Mettre une minuterie et demandez aux enfants de s'étirer une fois par heure.

Tout au long de la journée, faites des activités énergisantes comme de courts jeux actifs ou des chansons actives.

Ces activités permettent de réduire les périodes de sédentarité et aident les enfants à brûler leur énergie et à se concentrer.

Ref. Les impacts de l'inactivité, À vous de jouer

## Comment faire la différence entre un jeu de bataille et une réelle agression ?

avant d'intervenir, observez...

### Jeu de bataille

- ✓ Plusieurs joueurs
- ✓ dure longtemps
- ✓ jeu de poursuite
- ✓ jeu de lutte avec retenue
- ✓ inversement des rôles des joueurs ( le dominant se laisse dominer)
- ✓ équilibre des forces entre les enfants
- ✓ après cela un regroupement



### agression

- ✗ implique 2 enfants
- ✗ de courte durée
- ✗ absence de poursuite
- ✗ utilisation de la force
- ✗ le dominant agresse le dominé
- ✗ déséquilibre des forces
- ✗ éloignement

Interdits depuis des décennies dans la plupart des centres de la petite enfance (CPE), les jeux de bataille devraient être tolérés, afin que les enfants apprennent à gérer leur force et à mieux interagir en société, croit le chercheur Daniel Paquette.

Quand on parle de plus faire bouger les enfants. On pense souvent à « je vais perdre le contrôle sur mon groupe ».

Et si c'était le contraire?

Jeu de bataille	Véritable bagarre
Les enfants ont du plaisir et sourient.	Les enfants veulent se faire mal. Leurs sourcils sont froncés.
Ils ne veulent pas blesser. Leurs mains sont ouvertes.	Ils se donnent des coups de pied et des coups de poing.
Ils laissent parfois l'autre gagner.	Ils souhaitent gagner à tout prix et ils ne veulent pas de riposte.
À la fin, ils sont tous les 2 gagnants.	Il y a un gagnant et un perdant.

Si tous les enfants pouvaient jouer tout leur saoul, en laissant libre cours à leur besoin de bouger, d'inventer, de construire, je poserais la plume, ou plutôt refermerais l'ordinateur. L'observation de la vie de tous les jours me montre qu'il n'en est rien : les enfants sont fréquemment limités dans leurs mouvements et empêchés d'agir selon leurs besoins. Ils sont pris dans le rythme rapide des adultes.

Raymonde Caffari, Pédagogue, formatrice d'adultes, Suisse Ref. [Le jeu facteur indispensables au développement](#)

Vous voulez en savoir plus sur les jeux de bataille ?

Cliquer sur les liens suivants :

Ce que dit [« Naître et grandir »](#)

[Plaidoyer pour les jeux de bataille dans les CPE](#)