

Bouger pour apprendre, apprendre en bougeant!

Vrai ou faux ?

(réponses à la fin du document)

Entre 1 et 4 ans, votre enfant a besoin de bouger en marchant, sautant, grimant... au moins 3 heures par jour

Vrai Faux

Pour les enfants de 2 ans et moins, il est recommandé d'éviter de passer du temps devant un écran (télé, tablette, etc.)

Vrai Faux

Les adultes aident l'enfant en lui offrant des occasions de bouger

Vrai Faux



Eh oui, votre enfant apprend en bougeant! C'est son moyen de développer toutes ses capacités. Il découvre ce que son corps peut faire, exprime ses émotions, expérimente, explore ce qui l'entoure et entre en relation avec les autres. Pourtant, la recherche confirme que les enfants de moins de 6 ans passent entre 73 et 84 % de leur temps d'éveil à des activités sédentaires¹ (ex. : télévision, écran, poussette, siège d'auto, etc.).

Les jeux actifs favorisent des apprentissages différents des sédentaires, car l'enfant est confronté à d'autres défis. Jouer et bouger sont des besoins naturels et spontanés qui apportent beaucoup de plaisir à votre enfant.

C'est parce qu'il a du plaisir qu'il répétera les gestes qui le feront grandir ou qu'il osera découvrir et apprivoiser ce qui l'entoure.

¹Directives canadiennes en matière d'activité physique et Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire – Messages clés, mars 2012

Quelques trucs et astuces

- Déposez votre bébé au sol et entourez-le de jouets colorés ou qui font du bruit : il tentera de les attraper ou de se déplacer vers eux
- Limitez le temps que votre enfant passe devant un écran
- Durant la journée, multipliez les occasions pour votre enfant d'être actif : allez et revenez au service de garde éducatif, au dépanneur ou à la boîte postale à pied ou à vélo; mettez de la musique entraînante et dansez lors de la préparation des repas, etc.
- Laissez votre enfant jouer dehors, explorer, essayer, se tromper et encouragez-le à recommencer
- Emmenez vos enfants dans plusieurs environnements stimulants (parc, boisé, piscine, sable, etc.) favorisant des activités variées
- Si votre enfant a du plaisir, c'est un indicateur sûr qu'il apprend !

Recommandations de la Société canadienne de pédiatrie

- Enfants de moins de 2 ans : évitez le temps devant les écrans.
- Enfants de 2 à 5 ans : maximum 1 heure par jour.

Vrai ou faux : toutes les réponses = vrai

SAVIEZ-VOUS QUE

votre service de garde éducatif soutient le développement global de votre enfant par le jeu actif ? Informez-vous auprès de votre SGÉ !

En savoir plus

VIDÉO

[À vous de jouer ensemble ! Les avantages de l'activité physique pour les enfants. Nexus Santé. 2:24 min.](#)

LECTURE

[INSPQ, TOPO. Numéro 12 – septembre 2016 Les effets du temps d'écran sur la santé des enfants et des adultes.](#)