

## 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 le cœur et les poumons;
- ✓ d'apprendre de nouvelles habiletés comme lancer et courir;
- ✓ de renforcer la confiance en marchant, en grimpant 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 votre maison à l'épreuve des enfants](#)).
- ✓ Félicitez-le pour ses efforts.
- ✓ Planifiez des activités avec d'autres familles.
- ✓ Limitez le temps qu'il passe devant les écrans (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 placer les jouets tout juste hors de sa portée pour le faire travailler pour les atteindre;
- de le prendre et de le bercer;
- de jouer à des jeux physiques comme « faire coucou » et d'autres jeux de main;
- de choisir des jouets qui le font 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 le toboggan, 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 au centre récréatif de votre municipalité.

**À partir de 3 ans**, assurez-vous que votre enfant pratique au moins 3 heures d'activités physiques par jour. Sur ces 3 heures, assurez-vous qu'il joue de façon énergique pendant au moins 1 heure.



### HISTOIRE DE FAMILLE

Mon mari et moi savions que notre fille imiterait ce que nous allions faire. Nous avons donc commencé à marcher ensemble 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 un petit toboggan dans le salon. Il l'a adoré!

