

Aptitude physique des enfants d'âge préscolaire



L'obésité infantile a triplé en seulement 20 ans. Les enfants d'âge préscolaire inactifs s'exposent au risque de surpoids à l'avenir. Selon le chirurgien général des États-Unis, l'exercice physique quotidien est essentiel pour rester en forme. (Voir Illinois Early Learning and Development Benchmarks 19.A.ECa, 19.B.ECc, 20.A.ECa, et 20.A.ECb.)



Quelles activités physiques pouvez-vous attendre des enfants d'âge préscolaire ?

- À l'âge de 3 ans, la plupart des enfants peuvent monter et descendre des escaliers en alternant leurs pieds, sautiller sur place, lancer un objet par-dessus l'épaule.
- À l'âge de 4 ans, la plupart des enfants peuvent attraper une balle en rebond, sauter pour commencer à courir, pédaler sur un tricycle.
- À l'âge de 5 ans, la plupart des enfants peuvent sauter, avancer en mettant un pied devant, rouler comme une bûche, « se donner un élan » pour se balancer.



Que pouvez-vous faire à la maison ou à la garderie pour aider les petits enfants à rester en forme ?

- **Encouragez-les à continuer.** Faites des compliments à l'enfant en mettant l'accent sur l'effort : « Bravo ! Tu as glissé sur le toboggan ! » « Tu as presque marqué un panier ! »
- **Prévoyez au moins 60 minutes par jour pour des jeux libres et actifs.** Proposez des jouets à enfourcher, des balles, des fauteuils poires, des grimpeurs, des poutres d'équilibre et des parcours d'obstacles. Laissez les enfants pédaler, lancer, rouler, grimper, courir, sauter, creuser et sauter dans un espace sûr jusqu'à ce qu'ils soient fatigués.
- **Prévoyez au moins une heure d'activité physique structurée chaque jour.** Les familles et le personnel chargé de la garde d'enfants peuvent apprendre à l'enfant des mouvements créatifs, la danse et les techniques de jeu. De nombreux districts de parcs offrent des cours de natation, de jeux de groupe ou de ballet aux jeunes enfants. Les cours doivent être axés sur les compétences et le plaisir, et non sur la victoire et la défaite. Dans la plupart des cas, les sports organisés sont beaucoup plus appropriés pour les enfants plus âgés.
- **Pensez à la sécurité.** Rappelez aux enfants de porter les bonnets et les moufles pendant la période hivernale. Pendant la période de temps chaud, veillez à ce qu'ils se rafraîchissent à l'ombre et boivent beaucoup d'eau. Quel que soit le temps, aidez-les à éviter de rester très longtemps sous le soleil. Si un enfant souffre d'asthme ou d'une autre maladie qui limite le jeu actif, un prestataire de soins de santé peut vous prodiguer des conseils pour l'aider à être actif tout en restant en sécurité.
- **Éteignez le téléviseur, l'ordinateur et les jeux électroniques.** Limitez le « temps d'écran » pour consacrer plus de temps aux jeux actifs. Les experts affirment que les enfants d'âge préscolaire ne doivent pas rester assis au même endroit ou s'allonger pendant plus d'une heure d'affilée, sauf pendant le sommeil.
- **Donnez le bon exemple.** Laissez les enfants vous voir manger des aliments sains et être actif. N.B. : selon les médecins, il vaut mieux parler du fait de devenir fort et d'être en bonne santé que d'« être mince » ou de « perdre du poids ».
- **Faites des exercices physiques ensemble.** Essayez la luge, la randonnée, le jardinage et des jeux comme le jeu du loup ou le chat. Certains enfants d'âge préscolaire préfèrent quelques minutes de jeux électroniques qui exigent que les deux joueurs soient actifs. Insistez sur la coopération et le plaisir plutôt que sur la victoire.
- **Lisez des livres qui montrent l'importance de rester en forme.** Proposez aux enfants des livres sur des danseurs, des athlètes, des ouvriers d'un chantier de construction, des agriculteurs et d'autres personnes physiquement actives.

English Title: Physical Fitness for Preschool-Age Children



13 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois
State Board of
Education