L’activité physique chez les jeunes enfants

Adopter des habitudes saines, telles que le fait de pratiquer une activité physique régulière, dès le plus jeune âge est la meilleure façon d’assurer le bien-être, la croissance et le développement de l’enfant. Les enfants en âge préscolaire ont besoin de bouger tout au long de la journée.

Activités physiques pour les enfants d’âge préscolaire

Avant d’entrer à l’école, les enfants apprendront différentes façons de bouger selon leur stade de développement physique : sauter sur place, monter et descender un escalier avec un pied par marche, lancer un ballon, ratrapper une balle rébondissante, pédaler, sautiller, rouler horizontalement, et se balancer sur une balanceoire.

Comment aider un enfant à rester en forme ?

- **Donnez des encouragements** en mettant l’accent sur l’effort : « Bravo ! Tu as glissé sur le toboggan ! » « Tu as presque marqué un panier ! »
- **Proposez des temps de jeu libres et actifs au cours de la journée.** Mettez à disposition des jouets à enfourcher, des balles, des fauteuils poires, des grimpeurs, des poutres d’équilibre et des parcours d’obstacles. Les enfants pourront pédaler, lancer, rouler, grimper, courir, sauter, creuser et sauter autant qu’ils le souhaitent en toute sécurité.
- **Prévoyez un temps d’activité physique structurée chaque jour.** Les familles et le personnel éducatif peuvent démontrer des manières créatives de se déplacer, des pas de danse ou des techniques de jeu. De nombreux organisations proposent des cours de natation, de jeux de groupe ou de danse pour les petits. Ces cours doivent être axés sur les compétences et le plaisir, et non sur la compétition. Les sports d’équipe sont souvent plus adaptés aux enfants plus âgés.
- **Pensez à la sécurité.** Bonnets et moufles sont de mise pendant la période hivernale. S’il fait chaud, veillez à ce que les enfants ne restent pas trop longtemps au soleil et s’hydratent régulièrement.
- **Moins d’écrans, plus d’activités physiques.** Trop de temps passé devant un écran peut créer des troubles de sommeil, diminuer la performance scolaire et même fragiliser la santé mentale de l’enfant. De manière générale, les enfants en âge préscolaire ne doivent pas rester trop longtemps immobiles, sauf quand ils dorment.
- **Menez par l’exemple.** Adoptez vous-même une alimentation saine et variée et pratiquez une activité physique régulière : les enfants auront envie de faire pareil. Pourquoi pas essayer un nouveau sport, par exemple le yoga ? Notez que, dans ce cadre, il vaut mieux parler de santé et de force physique, plutôt que de minceur ou d’apparence, avec les enfants.
- **Bougez ensemble.** Toutes les occasions sont bons pour faire du sport ensemble. La randonnée, le jeu du loup, la luge en hiver, voire même le jardinage… Les jeux électroniques multi-joueurs avec un composant actif sont un choix plébiscité par certains enfants, mais mettez l’accent sur la coopération et le plaisir, pas la compétition.
- **Lisez des albums mettent en scène des modes de vie actives.** Proposez des livres sur des danseurs, des athlètes, des ouvriers d’un chantier de construction, des agriculteurs et d’autres personnes physiquement actives.

Les opinions, ressources et références fournies dans cette fiche-conseil sont uniquement destinées à des fins d›information et ne doivent pas être considérées ou utilisées comme substitut à un avis médical, un diagnostic ou un traitement. Nous conseillons aux parents de consulter un médecin ou un autre professionnel de santé qualifié pour toute question concernant la santé ou l›état de santé de leur enfant.

English Title: Physical Fitness for Preschool-Age Children

Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed in this tip sheet are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the Illinois State Board of Education.

Illinois Early Learning Project
University of Illinois Urbana-Champaign
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
https://illinoisearlylearning.org

French 9/23