



### Pourquoi et comment favoriser l'activité physique chez les tout petits ?

Les bébés ont besoin de bouger pour être en forme et pour se développer. L'éveiller aux activités lui permettra d'améliorer sa coordination, son équilibre et ses habiletés motrices. C'est aussi l'occasion pour le jeune enfant d'acquérir des habitudes.

#### Donnez lui des occasions de bouger

Les bébés passent beaucoup de temps à dormir, donc pendant qu'ils sont éveillés, ils ont **besoin de bouger** : on évite donc de les immobiliser pendant des périodes prolongées, que ce soit dans un transat, landau, chaise haute, porte-bébé, poussette ou encore devant des écrans (ordinateur, télévision, tablette, smartphones...).

Pour rappel, l'exposition aux écrans est déconseillée avant l'âge de 2 ans.

Proposer des jeux interactifs au sol, en intérieur ou extérieur, comme par exemple passer du temps sur le ventre, atteindre et saisir des objets, pousser, tirer et ramper.

#### Organisez des sorties au grand air

Été comme hiver, les sorties au grand air (parc, campagne...) sont une excellente façon d'inciter votre enfant à bouger. De plus beaucoup d'enfants dorment mieux après une sortie à l'extérieur.



#### Montrez-lui l'exemple

Les enfants ont souvent envie de faire comme les grands. S'ils vous voient marcher, vous baigner, faire du vélo, jouer au ballon... Ils prendront du plaisir à vous imiter.

*Ce document est inspiré du site internet des 1000 premiers jours :  
<https://www.1000-premiers-jours.fr/fr>*



# Quelques jeux à partager avec les tout-petits

Vous n'avez pas besoin de matériels coûteux et compliqués.

Inciter votre enfant à bouger avec de petits jeux, de la musique, des objets à manipuler... S'il ne semble pas intéressé, proposer une nouvelle activité, attirez son attention à l'aide d'un jouet aux couleurs vives. Tenez le jouet dans la direction vers laquelle vous désirez qu'il regarde, se tourne ou se dirige en rampant.



## Avant l'âge de la marche

### Jeux interactifs au sol

Installer votre enfant **sur le dos** sur un revêtement matelassé (tapis, moquette, etc.) et poser près de lui un objet coloré et brillant, ou bruyant : cela va l'attirer et l'inciter à se retourner et à ramper pour l'attraper.

Il est possible d'installer bébé à **plat ventre** pour qu'il joue sur le sol **sous la surveillance d'un adulte**.

Alterner les positions pour éviter à votre enfant de se fatiguer.



Penser aux séances de bébés-nageurs : c'est l'occasion de découvrir l'eau avec votre bébé et créer des moments de complicité.



## Dès l'âge de la marche

### La chasse aux trésors

Pour encourager l'enfant à marcher, cachez quelques jouets qu'il devra tenter de découvrir. Placez les jouets à différents niveaux et quelques-uns à des endroits un peu plus difficiles à atteindre. Lorsqu'il aura réussi, il en sera d'autant plus fier.

### La marche des animaux

Encourager votre enfant à ramper comme un serpent, à sauter comme un lapin, à galoper comme un cheval, à marcher à quatre patte comme un ours ...

### Garder le ballon dans les airs

Demander à votre enfant de garder le ballon de baudruche dans les airs. Le ballon ne doit pas toucher le sol.

Rejoignez-nous sur facebook



Reppop Lyrra



Site internet



[www.reppop-lyrra.fr](http://www.reppop-lyrra.fr)

