

# Bobos, microbes... et cie!



Bulletin de santé publique  
Région des Laurentides

En collaboration avec  Brunet

Vol.20 N°2  
Avril 2015

## Le jeu actif et le développement moteur des enfants

par Stéphanie Bastien et Richard Delisle, kinésologues

Les spécialistes de l'enfant reconnaissent que la pratique régulière de l'activité physique est importante pour le développement de l'enfant. De plus, le contexte idéal pour le jeune enfant doit laisser une large place au jeu!

**Le jeu est reconnu comme un droit fondamental de l'enfant par l'Organisation des Nations unies.**

### Le jeu actif et le développement moteur

Le jeu actif est une activité récréative qui permet à l'enfant de bouger. Le développement moteur permet de contrôler et d'acquérir des habiletés motrices. Certaines sont des habiletés de base, c'est-à-dire que nous sommes capables de les faire de façon naturelle, par exemple ramper, marcher, courir, sauter, grimper, lancer et attraper. Ce sont ces habiletés que nous cherchons à améliorer par le jeu actif.

**C'est entre 0 à 9 ans que les enfants apprennent à bien bouger!  
Au-delà de cette période, les gains se font plus lentement.**

### Pourquoi offrir l'occasion à l'enfant de s'adonner à des jeux actifs?

Être actif apporte des bienfaits sur le développement du corps, de l'intelligence, du langage, des émotions ainsi que de la vie en société. Être actif favorise aussi l'acquisition de capacités qui sont nécessaires pour apprendre à lire, à écrire et à compter, ce qui aide à la réussite scolaire. De plus, les enfants qui acquièrent des habiletés motrices variées deviennent également plus compétents et plus confiants en leurs capacités physiques. Ils ont davantage de plaisir et d'intérêt à bouger, à participer régulièrement à des activités physiques et sportives, et à rester actifs à l'âge adulte.

**Les enfants ont  
besoin d'être actifs  
tous les jours pour avoir  
plus d'énergie et mieux  
se développer!**

### Les directives canadiennes en matière d'activité physique chez les enfants

Les nourrissons de moins de un an devraient être physiquement actifs plusieurs fois par jour, particulièrement par des jeux au sol avec d'autres personnes.

Les enfants de 1 à 4 ans devraient faire au moins 180 minutes d'activité physique par jour, peu importe l'intensité de l'activité.

Les enfants de 5 ans et plus devraient être actifs pendant au moins 60 minutes quotidiennement à une intensité allant de moyenne à élevée, c'est-à-dire en pratiquant des activités qui demandent plus d'effort, comme la natation.

**Un bon conseil**

 **Brunet**

**Pour le choix d'une crème solaire lors  
des activités extérieures, demandez conseil  
à votre professionnel de la santé.**

## Comment y arriver?

Il n'est pas nécessaire de faire de l'activité physique de façon continue; il suffit plutôt d'être actif à divers moments de la journée. Voici quelques façons de faire.

- Pratiquer une variété d'activités dans divers endroits :
  - utiliser des surfaces comme l'herbe, le sable ou les tapis mous pour les activités pratiquées au sol
  - pratiquer des activités dans l'eau
  - amener l'enfant jouer dans la neige
  - afin de développer son équilibre, amener l'enfant sur des surfaces glacées en tenant compte des règles de sécurité pour ce type de surface
  - laisser les enfants grimper, sauter, se balancer
- Jouer dehors le plus souvent possible avec les enfants
- Choisir des jeux actifs plaisants et comportant des défis
- Opter pour des activités qui permettent de développer toutes les parties du corps.

Plus les enfants vieillissent, plus ils ont besoin de participer à des jeux qui demandent une plus grande dépense d'énergie!

## Les comportements sédentaires

Les personnes qui prennent soin des enfants devraient réduire au minimum leurs comportements sédentaires. Ces comportements sont ceux qui font que l'enfant bouge très peu, par exemple lorsqu'il :

- est assis dans une poussette, une chaise haute ou un siège d'auto
- regarde la télévision
- joue avec un appareil électronique comme un jeu vidéo, une tablette, un ordinateur ou un téléphone.

## Pour d'autres outils

VISITEZ LE SITE DE  
NAÏTRE ET GRANDIR  
[naitreetgrandir.com/fr/](http://naitreetgrandir.com/fr/)

OU

### VISIONNEZ LES VIDÉOS SUIVANTS SUR YOUTUBE :

*Développement moteur chez l'enfant : à nous de jouer!*  
[www.youtube.com/watch?v=beR0Xii3izl](http://www.youtube.com/watch?v=beR0Xii3izl)

*La capacité phénoménale d'apprentissage des bébés*  
[www.youtube.com/watch?v=ams43i\\_m0rg](http://www.youtube.com/watch?v=ams43i_m0rg)

## Quel est le temps maximal qu'un enfant devrait passer devant un écran?

- Pour les enfants de 2 à 4 ans, moins de une heure par jour
- Pour les enfants de 5 à 11 ans, moins de 2 heures par jour ... et passer le moins de temps possible devant un écran est encore mieux!

Pour les enfants de moins de 2 ans, passer du temps devant un écran n'est pas recommandé.

## À nous de jouer!

Tous ensemble, faisons de nos milieux de vie (famille, service de garde, école, etc.) des milieux qui permettent aux enfants de bouger, de faire des expériences et de jouer dehors tous les jours. Encourageons le jeu actif par des activités variées et diminuons les comportements sédentaires. À ce titre, les services de garde du Québec se sont engagés dans un projet visant la création d'environnements favorables aux saines habitudes de vie. Le projet *Petite enfance, Grande forme* est basé sur les recommandations du cadre de référence *Gazelle et Potiron* du ministère de la famille.

Pour plus d'information sur le projet ou le cadre de référence, consultez le [www.grandeforme.aqcpe.com/](http://www.grandeforme.aqcpe.com/)

## À la maison, joignez l'utile à l'agréable!

Avec le travail et les obligations familiales, c'est souvent difficile pour les parents de se réserver du temps pour être actifs. Kino-Québec et *Naitre et Grandir* proposent, aux parents ainsi qu'aux grands-parents, deux documents qui offrent des exemples d'activités à pratiquer avec l'enfant. Ces documents proposent aussi des exercices qui favorisent un contact direct avec l'enfant et de merveilleux moments, sans compter qu'ils offrent aux parents une occasion intéressante d'être actifs.

Pour télécharger ces documents :  
[www.kino-quebec.qc.ca/toutpetits.asp](http://www.kino-quebec.qc.ca/toutpetits.asp)



Nous tenons à remercier Brunet pour son appui financier à la production de ce bulletin.

**Responsable de la publication**  
Denise Décarie, médecin

**Collaborateurs**  
Jean-Luc Grenier, médecin  
Andrée Chartrand, infirmière

**Révision**  
Gilles Chaput, communications

### Publication

Direction de santé publique des Laurentides  
500, boul. des Laurentides, local 023  
Saint-Jérôme (Québec) J7Z 4M2  
ISSN 1203-388X

### Information

Tél.: 450 436-8622

[www.santelaurentides.qc.ca/](http://www.santelaurentides.qc.ca/)

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
des Laurentides

Québec



BLAINVILLE  
9, boul. Seigneurie Est  
Blainville  
Tél.: 450 434-4333

LACHUTE  
552, rue Principale  
Lachute  
Tél.: 450 562-5271

LAFONTAINE  
1950, boul. Labelle  
Saint-Jérôme  
Tél.: 450 432-9771

SAINTE-ADÈLE  
1208, rue Valiquette  
Sainte-Adèle  
Tél.: 450 229-6608-9

SAINTE-ANTOINE  
500, boul. Des Laurentides  
Saint-Jérôme  
Tél.: 450 436-4662

SAINTE-JÉRÔME  
450, Mgr Dubois  
Saint-Jérôme  
Tél.: 450 432-4383

SAINTE-AUGUSTIN DE MIRABEL  
15637, rue St-Augustin  
St-Augustin de Mirabel  
Tél.: 450 475-7650

SAINTE-AGATHE-DES-MONTS  
1060, rue Principale  
Sainte-Agathe-des-Monts  
Tél.: 819 326-3456