

Directives canadiennes en matière d'activité physique

POUR LA PETITE ENFANCE DE 0 À 4 ANS

Directives

Pour favoriser une croissance et un développement sains :



Les nourrissons (âgés de moins de 1 an) devraient être physiquement actifs plusieurs fois par jour – particulièrement par l'entremise de jeux interactifs au sol.



Les tout-petits (âgés de 1 à 2 ans) et les enfants d'âge préscolaire (âgés de 3 à 4 ans) devraient faire au moins 180 minutes d'activité physique, peu importe l'intensité, réparties au cours de la journée, y compris :



Une variété d'activités dans divers environnements;



Des activités qui permettent de développer les habiletés motrices;



Une progression vers au moins 60 minutes de jeu actif à l'âge de 5 ans.



S'adonner chaque jour à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits.

Pour un nourrisson, être actif signifie :

- Passer du temps sur le ventre
- Atteindre ou saisir des ballons ou d'autres jouets
- Jouer ou rouler sur le sol
- Ramper dans la maison

Pour un tout-petit ou un enfant d'âge préscolaire, être actif signifie :

- Réaliser toute activité qui permet de bouger
- Monter les escaliers et bouger dans la maison
- Jouer dehors et explorer son environnement
- Ramper, marcher rapidement, courir ou danser

Plus les enfants vieillissent, plus ils ont besoin de prendre part à des jeux énergiques, par exemple sautiller, sauter, gambader et faire du vélo.

Être actifs peut aider les jeunes enfants à :

- Maintenir un poids corporel santé
- Améliorer leur motricité
- Améliorer leur condition physique
- Avoir un cœur en santé
- Avoir du plaisir et se sentir bien
- Développer de la confiance en soi
- Améliorer leur capacité d'apprentissage et d'attention

Toutes les activités comptent. Essayez ces trucs pour faire bouger les jeunes enfants :

- Créer des espaces sécuritaires pour le jeu.
- Mettre de la musique et apprendre ensemble des chansons accompagnées de mouvements.
- S'habiller en fonction de la météo et explorer à l'extérieur.
- Planifier du temps pour jouer avec d'autres enfants.
- Se déplacer à pied ou à vélo.

**Bouger tous les jours.
Bouger ensemble!**

Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire

POUR LA PETITE ENFANCE DE 0 À 4 ANS

Directives



Pour favoriser une croissance et un développement sains, les personnes qui prennent soin des enfants devraient minimiser le temps que les nourrissons (âgés de moins de 1 an), les tout-petits (âgés de 1 à 2 ans) et les enfants d'âge préscolaire (âgés de 3 à 4 ans) consacrent à des activités sédentaires pendant les heures d'éveil. Ces activités comprennent demeurer en position assise ou être immobilisés (p. ex. dans une poussette ou une chaise haute) pendant plus d'une heure à la fois.



Chez les enfants de moins de 2 ans, l'exposition à des écrans (p. ex. télévision, ordinateur, jeux vidéo) n'est pas recommandée.



Chez les enfants de 2 à 4 ans, le temps passé devant un écran devrait être limité à moins d'une heure par jour; passer moins de temps devant un écran est encore mieux.

Sédentarité 101 : qu'est-ce qui constitue un comportement sédentaire?

Les comportements sédentaires sont ceux qui comportent très peu de mouvements pendant les heures d'éveil des enfants, par exemple demeurer en position assise ou couchée :

- Être dans une poussette, une chaise haute ou un siège d'auto
- Regarder la télévision
- Jouer avec des appareils électroniques ne sollicitant pas de mouvements tels des jeux vidéo, tablettes, ordinateurs et téléphones

Consacrer moins de temps à des activités sédentaires peut aider les jeunes enfants à :

- Maintenir un poids corporel santé
- Développer des aptitudes sociales
- Mieux se comporter
- Améliorer leur capacité d'apprentissage et d'attention
- Améliorer leurs aptitudes langagières

À bas le sofa. Pour réduire la quantité de temps que les jeunes enfants consacrent à des activités sédentaires, vous pouvez :

- Limiter l'utilisation de parcs et de sièges pour nourrissons lorsque bébé est éveillé.
- Explorer et jouer avec votre enfant.
- Arrêter pour jouer pendant les longs voyages en voiture.
- Fixer des limites et prévoir des règles quant à la quantité de temps passé devant les écrans.
- Laisser la télévision et les ordinateurs à l'extérieur de la chambre à coucher.
- Amener les enfants à l'extérieur chaque jour.

Quel meilleur moment que maintenant pour se lever et bouger!