

## Comment aider votre enfant à bien se développer?

La réponse est simple:  
faites-le bouger,  
de toutes les façons possibles,  
aussi souvent que possible!



### Pour en savoir plus

#### Internet

Portrait des jeunes Sherbrookois  
en matière d'alimentation  
et d'activité physique et sportive à  
[www.alliancesherbrookoise.ca](http://www.alliancesherbrookoise.ca)

Visitez aussi:  
[www.participation.com](http://www.participation.com)  
[www.mels.gouv.qc.ca/plaisirshiver](http://www.mels.gouv.qc.ca/plaisirshiver)

#### Lecture

DOYON, Louise (1992).  
Préparez votre enfant à l'école  
dès l'âge de 2 ans – 500 jeux  
psychomoteurs pour les enfants  
de 2 à 6 ans, Montréal:  
Les Éditions de l'Homme.  
(environ 22 \$)  
Cet ouvrage est disponible pour emprunt à  
votre bibliothèque municipale.

La reproduction et l'utilisation, en tout ou  
en partie, de ce document sont autorisées  
pourvu que la source soit mentionnée.  
Toute reproduction et utilisation à des  
fins lucratives sont interdites. Toutes  
modifications ou adaptations des  
documents doivent faire l'objet d'une  
entente avec l'Alliance sherbrookoise pour  
des jeunes en santé.

L'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé regroupe  
la Ville de Sherbrooke, le CIUSSS de l'Estrie - CHUS, la Com-  
mission scolaire de la Région-de-Sherbrooke, le Regroupe-  
ment des centres de la petite enfance des Cantons-de-l'Est,  
Sherbrooke Ville en Santé et plusieurs organismes commu-  
nautaires. Ce partenariat stratégique vise à améliorer la santé  
des jeunes Sherbrookois de 17 ans et moins et leur famille,  
par la concertation des initiatives en matière d'alimentation  
et d'activités physiques et sportives. Québec en Forme est  
heureux d'accompagner et de soutenir l'Alliance Sherbroo-  
koise pour des jeunes en santé!

Pour plus d'information,  
visitez [alliancesherbrookoise.ca](http://alliancesherbrookoise.ca)

Ce document a été réalisé avec l'aide financière de la  
Fondation VITAE du CSSS-IUGS et des Caisses Desjar-  
dins de Sherbrooke.



Suivez-nous  
sur Facebook!



Alliance sherbrookoise  
pour des jeunes en santé



Centre de santé et de services sociaux -  
Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke



## Bouger en jouant, j'en mange!



Alliance sherbrookoise  
pour des jeunes en santé

## Pendant combien de temps votre enfant a-t-il bougé aujourd'hui ?

### Bouger, c'est bon !

#### Votre enfant développe...

##### Ses habiletés physiques

- Il exerce sa force, sa souplesse, son endurance.
- Il travaille sa coordination et son équilibre.
- Il apprend à connaître ses limites.

##### Sa personnalité

- Il se fait des amis et apprend à partager.
- Il apprend à être créatif, curieux.
- Il prend confiance en lui-même.

##### De saines habitudes de vie

- Il dépense son énergie, évacue son stress et dort mieux.
- Il conserve un poids santé.



**Saviez-vous que, à Sherbrooke,**

**... la moitié des enfants de 5 et de 6 ans bougent peu, c'est-à-dire moins de 60 minutes par jour ?**

Il y a mille et une façons de faire bouger votre enfant !

#### À la maison

- Réservez-lui un espace de jeu sécuritaire.
- Donnez-lui des jouets qui le feront bouger : ballons, balles, tricycle, etc.
- Acceptez qu'il fasse du désordre.

#### Près de chez vous

- Profitez des lieux publics : parcs, arénas, piscines, pistes cyclables, etc.
- Inscrivez-le à des activités : natation, gymnastique, soccer, etc.

#### Et la télé ?

Elle doit être limitée chez les jeunes enfants :

→ **Enfant de 2 ans à 5 ans : maximum 2 heures par jour.**

→ **Enfant de moins de 2 ans : à éviter autant que possible.**

**Gardez en tête l'importance du plaisir et non de la performance.**



#### Allez jouer dehors en famille, été comme hiver

- Partez à bicyclette.
- Râtelez les feuilles ou pelletez la neige.
- Allez glisser ou faites un bonhomme de neige.

#### Vous êtes souvent pressé ?

##### Choisissez des activités très simples !

- Faites-le jouer à marcher comme un animal.
- Faites-le sauter sur un pied et sur l'autre pendant que vous lui tenez les mains.
- Demandez-lui de lancer une balle sur le sol et de la rattraper avec l'autre main.

#### Soyez un modèle

- Si vous bougez, il bougera aussi.
- Bouger avec lui vous permet de passer du temps de qualité ensemble.

#### Et si vous le laissez jouer ?

- Surveillez-le, mais ne faites pas tout à sa place.
- Laissez-le apprendre de ses erreurs.