

PETIT FUNAMBULE

INTENSITÉ DANS LE JEU

Pour favoriser une croissance et un développement sains, les jeunes enfants devraient atteindre l'équilibre entre l'activité physique, les comportements sédentaires de grande qualité et une durée de sommeil suffisante.

1 à 4 ans

180 minutes (3 heures) par jour de jeux et d'activités à intensités variées, réparties sur plusieurs périodes et dans divers environnements

5 ans et plus

60 minutes (1 heure) par jour de jeux de grande énergie



Les jeux d'intensité élevée, où l'enfant est essoufflé et a chaud, exigent de lui une gestion différente de ses mouvements, de ses déplacements (éviter les obstacles et les collisions, etc.), des risques, des conflits, des règles, etc.



Les adultes apprennent beaucoup de choses aux enfants, mais l'inverse est aussi vrai. Inspirez-vous de votre enfant ! N'ayez plus peur du ridicule, retrouvez votre coeur de tout-petit et jouez sans retenue avec vos enfants ! Vous n'avez pas le temps d'aller au parc ? Courez autour de la maison avec votre enfant ou dansez avec lui dans le salon. Bouger, c'est simple !

Les enfants préfèrent naturellement les jeux de courte durée et d'intensité plus élevée aux activités prolongées où l'intensité varie peu. Il est donc important :

- ▶ d'offrir chaque jour, plusieurs courtes occasions à l'enfant d'être physiquement actif à une intensité soutenue ;
- ▶ de permettre, lors de ces périodes, à l'enfant d'être turbulent et bruyant. (Il a besoin de dépenser son énergie).



Assurez-vous que votre enfant fasse des activités qu'il aime. C'est important pour sa motivation ! Donnez-lui aussi du temps de jeu non structuré durant lequel il peut explorer librement son environnement.



Sources :

Attention! Enfant en mouvement, Direction de la santé publique, Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval, 2015

Directives canadiennes en matière d'activité physique, Société canadienne de physiologie de l'exercice.

ParticipACTION