

# J'EXPLORE LE MOUVEMENT

LA GRANDE  
SEMAINE DES  
TOUT-PETITS

Pour un meilleur sommeil, un plus grand appétit et plus de concentration, bouge activement pendant un minimum 60 minutes par jour.

Pour encourager le mouvement en sécurité, plutôt que de dire «fais attention», il est intéressant de dire à l'enfant:

- Je suis là si tu as besoin de moi!
- As-tu remarqué que...?
- Quelle est la prochaine étape?



**J'aime  
quand on  
bouge  
ensemble!**

**J'adore  
aller  
dehors  
avec toi!**



## Proposition d'activités à faire au CPE

### ALPHABET SPORTIF

Chaque lettre de l'alphabet est associée à un mouvement. Plusieurs options d'utilisation sont possibles.

- 1) Reproduire son prénom en exécutant le mouvement correspondant à chacune des lettres.
- 2) Piger une lettre de l'alphabet et faire le mouvement qui y est associé.

Pour vous inspirer:

<http://chloerueff.eklablog.com/l-alphabet-sportif-a184103170>

## Proposition d'activités à faire en famille

### ENVIE DE DÉCOUVRIR UN NOUVEAU PARC?

Dans la Ville de Rivière-du-Loup, c'est par ici:  
<https://villerdl.ca/fr/carte-interactive/activites>

De magnifiques parcs sont aussi aménagés dans les municipalités!

Connaissez-vous le parc Julie-Gagné à Notre-Dame-du-Portage? Ce parc offre une tyrolienne adaptée aux enfants!

À Saint-Antonin, le Parc des petits bleuets est très bien adapté pour les enfants de moins de 5 ans, y êtes-vous déjà allé?

