

Jouer c'est déjà bouger!



3 à 6 ans

Les 3 à 6 ans, dont le corps est en plein éveil, ont besoin d'exercices qui favorisent le développement des mouvements fondamentaux comme marcher, courir, sautiller, grimper, lancer et attraper un ballon. Offrez-leur des situations et jouets qui stimulent le développement de ces mouvements: tricycle et vélo sans pédales pour les plus petits, ballons, vélo, cordes à sauter, balançoire...et évitez les motos ou voitures motorisées qui ne favorisent pas le mouvement.

7 à 9 ans

Les enfants ont soif de développer leurs capacités physiques (endurance, force, endurance musculaire, souplesse, équilibre et vitesse) comme d'autres capacités intellectuelles et sociales. Quelles activités? Jeux de ballons avec parents ou amis, saut à la corde, marelle, jeux de quilles, mime de mots ou de métiers... L'enfant commence la pratique sportive récréative et peut entrer dans un mouvement de jeunesse.



10 à 12 ans

Maître de ses mouvements, l'enfant devient un 'grand' et peut s'orienter vers une pratique sportive. Mais il a encore besoin de jouer: course au trésor dans le jardin ou le quartier, skateboard, match de foot, tournoi de volley ou de ping-pong, badminton, BMX, patin à glaces ou à roulettes,...

Éditeur responsable : Mme Brigitte Aubert, Échevine des Affaires Sociales et de la Santé.

Plus d'informations ?

Brigitte Aubert - Échevine de la santé
Noémie Beaucarne et Sophie Baelen - Chefs de projet
Maison de la santé : 056/860.489



www.mouscron.be - www.viasano.be

PARTENAIRES FONDATEURS

FERRERO

Unilever
Health Institute
Belgium

ORANGINA SCHWEPES
Belgium

Met steun van de
Vlaamse overheid



Ligue Cardiologique Belge



ABD



UDLF

BAS



Le saviez-vous?

Les enfants physiquement actifs possèdent plus de chances de devenir des adultes actifs.

Bouger, c'est bon pour la santé. En tant qu'adulte, notre rôle est d'aider l'enfant à découvrir les joies du mouvement et de l'effort. Une excellente manière d'y arriver? Le jeu! Grâce au jeu, l'enfant court, saute, grimpe, s'agite...



Manger mieux, bouger plus : tous en piste !



Jouer c'est déjà bouger!

Pourquoi bouger?

Une activité physique, régulière et adaptée, contribue à optimiser les capacités physiques, la santé et le bien-être. Chez l'enfant, elle est essentielle à un développement optimal, tout en contribuant à :

- prévenir un excès de poids corporel et l'obésité ainsi que d'autres maladies chroniques
- réduire le stress et l'anxiété
- améliorer l'estime de soi



Alors, on joue?

Pour les enfants, le jeu est un droit fondamental, au même titre que manger ou dormir. Jouer est un des éléments essentiels qui différencient le monde des enfants et celui des adultes. Par le jeu, l'enfant se dépense, se socialise, stimule ses facultés cérébrales, développe sa créativité, son imaginaire, sa personnalité... Le jeu, c'est l'école de la vie!

Dehors, par tous les temps

Les enfants sont naturellement actifs. Et parce qu'il est plus facile de bouger à l'extérieur, invitez-les à sortir: au parc, au jardin, sur la plage... Il est très important de diversifier au maximum les situations et les jouets. Cela permet aux plus jeunes d'aborder tous les mouvements fondamentaux (sauter, courir, lancer) puis de développer de nouvelles aptitudes physiques (endurance, force, souplesse...).

Jouer à être grand
Faire jouer l'enfant, c'est aussi l'inviter à participer à vos loisirs et à vos tâches d'extérieur. Faire les courses à pied, jardiner, laver la voiture, sortir le chien...

Attention aux écrans!
Si certains jeux électroniques intègrent des mouvements (manier une fausse raquette, danser...), la plupart des jeux sur écran et la télévision encouragent une attitude sédentaire. Il est important d'imposer des conditions: maximum 2 heures par jour devant les écrans, pas le matin avant l'école, après les devoirs... Et surtout, pas de téléviseurs et d'ordinateurs dans les chambres des enfants!

La condition physique, c'est quoi?

Très simplement, elle est la capacité à faire des efforts physiques sans trop de peine. Il s'agit d'un équilibre entre la constitution physique de base, propre à chaque individu et les acquis personnels (les efforts consentis pour entretenir ou améliorer sa forme).

Une activité régulière d'une intensité suffisante permet d'entretenir les six qualités de base de la condition physique. En alternant les jeux vous permettez à l'enfant d'aborder les différentes aptitudes physiques.



La force



La souplesse



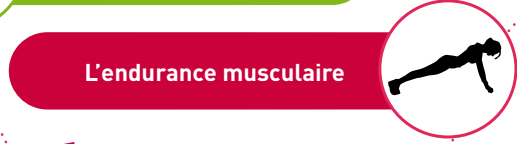
L'équilibre



La vitesse



L'endurance



L'endurance musculaire



On peut jouer partout!

Le jeu donne du piment à la vie. La piscine devient la mer des Caraïbes. Le parc, une jungle tropicale. Les escaliers, une montagne à gravir. En proposant des défis surprenants à vos enfants, vous développez leur imaginaire: ils inventent eux-mêmes leurs futurs jeux.

Profitez des possibilités offertes par votre ville ou commune!
Fête de quartier, "rue enfants admis", parcours vélo sécurisé, plaines de jeux, parcs équipés et sûrs... sont autant d'occasions de jouer. Renseignez-vous auprès du chef de projet Viasano dans votre ville ou commune sur les possibilités d'animations de votre quartier ainsi que sur les lieux qui facilitent le jeu actif.

Le saviez-vous?

Pour garder la forme, on recommande à l'adulte au moins 30 minutes d'activités physiques d'intensité moyenne ou élevée par jour. Pour l'enfant, le minimum est de 60 minutes.