

# COMMENT BOUGER AVEC SON ENFANT

4 à 6  
 ans



# BOUGER ?

## Pour un développement sain

Vous le voyez certainement, bouger est important pour la santé de votre enfant. En se dépensant, il devient plus calme, dort mieux et a meilleur appétit. Par le jeu et le mouvement, il prend confiance en lui, exprime ses émotions et construit ses relations.

Comme les études scientifiques le confirment, en bougeant, les enfants deviennent plus habiles et ont ainsi moins de risques de se blesser. L'activité physique régulière est bonne pour leurs os, leur cœur et leur poids. Le mouvement facilite aussi les apprentissages (ex. langage).

## Les enfants ont besoin de bouger

Les enfants tiennent rarement en place longtemps et donnent l'impression de bouger suffisamment. Néanmoins, leur condition physique a diminué ces dernières années. Cette tendance est plutôt indépendante de notre volonté. Elle est principalement due à la vie moderne : un quotidien chargé, des transports motorisés, beaucoup d'activités assises, des écrans très présents (TV, téléphones, etc.), et des lieux de vie avec certaines contraintes (parcs éloignés, routes dangereuses, voisins sensibles au bruit, etc.).

Pourtant le mouvement est naturel chez l'enfant. Et même les activités ordinaires lui font beaucoup de bien.

## Comment accompagner votre enfant ?

Vous trouverez ici des idées pour bouger au quotidien. Votre imagination, et celle de votre enfant, pourront les compléter.



# J'AI BESOIN DE BOUGER POUR...



... maîtriser mes mouvements  
et mon équilibre

## Pour m'accompagner, mes parents peuvent :

- » Favoriser les temps de jeu avec les autres enfants à la maison et dehors
- » M'offrir des occasions de courir, grimper, escalader, sauter, etc.
- » Me donner du temps pour que je puisse m'habiller seul
- » M'offrir des moments pour dessiner, colorier, découper, etc.
- » Me donner une place dans les discussions
- » M'encourager à attendre et écouter



... être plus précis  
dans mes gestes



... Me repérer  
dans l'espace et  
le temps



... être attentif durant l'école



... pouvoir jouer en groupe

# BOUGER AVEC PEU DE TEMPS ?



## Ballons de baudruche

Gonflez un ballon. L'enfant doit taper dans le ballon pour le faire rester en l'air sans qu'il touche le sol.

### variante

Même jeu à l'extérieur avec le ballon de baudruche ou en attrapant des bulles de savon.

## Aide à la cuisine

Demandez à votre enfant de vous aider à préparer le repas ou le goûter. Mélangez les aliments pour un gâteau, découpez les fruits pour une salade, etc.



## Pirouettes et culbutes

Mettez le matelas du lit par terre et donnez à votre enfant la possibilité de faire des pirouettes et des culbutes.

**Attention :** votre enfant doit ramener le menton sur la poitrine.

# BOUGER AVEC PEU D'ESPACE ?

## Jeux de construction

Proposez à votre enfant de construire la tour la plus haute possible avec différents objets (boîtes en plastique hermétiques, briques de lait vides, etc.).

### variante

Construisez la maison pour les poupées ou le garage pour les voitures.



## Pas touche par terre

Amusez-vous avec votre enfant à vous déplacer dans la maison sans toucher le sol (en sautant d'un tapis à l'autre, en passant sur les chaises et le canapé, etc.).

### variante

À l'extérieur, essayez de ne jamais marcher sur les lignes présentes par terre.

## Les statues musicales

Avec des boîtes en plastique et une spatule, jouez de la batterie pendant que votre enfant danse. Lorsque la musique s'arrête, votre enfant doit s'immobiliser en faisant la statue. Inversez ensuite les rôles.

### variante

Jouez plus ou moins fort, plus ou moins vite, ou dansez sans faire de bruit.



# BOUGER PAR MAUVAIS TEMPS ?

## Trouvez l'intrus !

Disposez des « intrus » dans la maison (shampooing à la cuisine, poivrière dans la salle de bain, etc.). Demandez ensuite à votre enfant de trouver les « intrus » et de les remettre à leur place.

### variante

Inversez les rôles.



## Se déguiser et inventer des histoires

Avec des habits, des foulards, des objets, votre enfant se déguise et invente des histoires de rois, de princesses, de chevaliers, etc.

## Attention au loup !

Délimitez un petit espace avec du scotch au sol. Le loup (vous) essaie d'entrer dans la maison, votre enfant l'en empêche.

### variante

Inversez les rôles.



# BOUGER POUR ÊTRE TRANQUILLE ?

## saut à la corde

Faites des vagues, ou le serpent, avec une corde au sol et invitez votre enfant à sauter par-dessus.

### variante

Proposez-lui d'immobiliser la corde avec les pieds.



## La mouche

Jouez à 3 (ou plus). Deux joueurs se passent une balle ou un ballon et un troisième joueur fait la mouche et essaie d'intercepter la balle. S'il l'attrape, il prend la place du joueur qui l'a lancée, qui devient à son tour la mouche.

## Chat perché

« Le chat » doit toucher une personne qui devient « le chat » à son tour. Pour éviter de devenir chat, il faut courir et se percher.

### variante

Se déplacer en se tenant une partie du corps (genou, épaule, etc.).



*Conseil* À son âge, votre enfant peut comprendre qu'il peut bouger dans certaines situations, mais pas dans toutes. Vous pouvez ainsi fixer les possibilités et les limites (ex. ne pas sauter sur le matelas, sauf s'il est placé au sol).

## POUR ALLER PLUS LOIN

Rendez-vous sur [www.paprica.ch](http://www.paprica.ch) où vous trouverez différents supports d'informations - brochures, vidéos, etc. - vous proposant de nombreux conseils, idées de jeu, et renseignements.



## RECOMMANDATIONS

### ACTIVITÉ PHYSIQUE



À l'âge de l'école primaire, les enfants devraient bouger beaucoup plus qu'une heure par jour (sortir à vélo ou en trottinette, faire des jeux de balle, se balader en forêt, etc.).

### ACTIVITÉS SÉDENTAIRES



Limiter les déplacements sédentaires (en véhicule motorisé), et réduire le temps passé en position assise et à l'intérieur pendant la journée.

Limiter à deux heures par jour le temps de loisir passé devant les écrans; une réduction additionnelle est associée à des bienfaits supplémentaires pour la santé.

## MOUVEMENTS FONDAMENTAUX

- **Grimper, se hisser, se tenir droit, escalader**
- **Rester en équilibre**
- **Lancer et attraper**
- **Sauter (vers le haut, vers le bas)**
- Glisser (toboggan), se déplacer sur des roulettes
- Se balancer, mouvements rythmés de va-et-vient
- Rouler, tourner, faire des roulades
- **Utiliser sa force**
- Flotter dans l'eau, maîtriser les chutes et la sensation du vide
- Chercher des situations à risque et les surmonter
- **Courir et tester ses limites (jusqu'à une saine fatigue)**
- **S'entraîner à faire des « figures » et les présenter**

## IMPRESSUM

### // AUTEURS

Fabio Peduzzi  
Nicola Soldini

Dr. méd. Lise Miauton Espejo

// Développé en étroite collaboration avec la filière Psychomotricité de la HETS Genève, HES-SO/Genève:

A.-F. Wittgenstein Mani, professeure HES

C. Blanc Müller, chargée de cours HES

M. De Monte, chargé de cours HES

### // ILLUSTRATIONS

Joël Freymond

### // GRAPHISME

Tessa Gerster

### // ÉDITION

1<sup>ère</sup> édition 2014

2<sup>e</sup> édition 2019