



**PAPRICA**  
**PETITE ENFANCE**  
PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION  
IN PRIMARY CARE

# COMMENT **BOUGER** AVEC SON ENFANT

2½ à  
4 ans



**unisanté**  
Centre universitaire de médecine générale  
et santé publique • Lausanne

**CHUV** Département femme-mère-enfant

**pédiatrie  
suisse**  
L'organisation professionnelle  
de la pédiatrie

**h e t s**

Haute école de travail social  
Genève  
Filière Psychomotricité

LIBERTÉ  
VALEUR  
canton de  
**vaud**



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

# 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...



... développer  
ma personnalité

### Pour m'accompagner, mes parents peuvent :

- » M'encourager à exprimer mes idées et mon imagination
- » Veiller à ce que je sois en contact avec d'autres enfants de mon âge
- » M'aider à respecter les consignes et les règles
- » Me proposer des moments où j'apprends à faire tout seul
- » M'emmener jouer dehors par tous les temps



... exercer  
mon mouvement  
et maîtriser  
mon énergie



... connaître mon corps  
et devenir habile  
de mes mains



... rencontrer  
les autres enfants



... apprendre... et comprendre  
le monde qui m'entoure

## BOUGER AVEC PEU DE TEMPS ?



### Dansons ensemble !

Choisissez une musique que vous aimez et dansez avec votre enfant.

#### variante

Variez les rythmes et styles de musique.

### Aider maman et papa

Proposez à votre enfant de vous aider à ranger les courses. Il peut porter des objets de différentes formes, tailles et poids et les ranger à leur place.

#### variante

Faire le ménage.



### Je saute, je me lance !

Votre enfant peut se laisser tomber dans un tas de coussins ou faire des roulades sur le tapis.

#### variante

Vous pouvez prendre les mains de votre enfant et le faire sauter sur le lit.

# BOUGER SANS DÉRANGER ?

## Se déguiser

Mettez à disposition de l'enfant un sac ou un carton rempli d'habits trop grands, de chapeaux, de tissus, ou vos propres vêtements et chaussures.

### variante

Il pourra habiller ses peluches ou poupées.



## Cache-cache silencieux

Jouez à cache-cache avec votre enfant à l'intérieur de la maison.

### variante

Jouez à cache-cache dehors avec plusieurs enfants.

## Attention aux crocodiles

Marquez au sol un chemin entre deux lignes (scotch, ficelle, branches, etc.). Si on ne marche pas sur le chemin, on tombe à l'eau.

### variante

Marchez l'un derrière l'autre. Le premier fait des mouvements, l'autre imite.



# TROP FATIGUÉ POUR BOUGER ?

## La cabane

Recouvrez une table ou des chaises avec une couverture. L'enfant pourra imaginer une histoire ou se reposer à l'intérieur de sa cabane.

### variante

À l'extérieur, utilisez des cailloux ou des branches pour délimiter la maison.



## Le monde des objets

Donnez à l'enfant des objets (corbeille à linge, cartons, journaux, etc.) pour qu'il puisse jouer.

### variante

Avec le journal, faites des boules et lancez-les dans la corbeille ou bricolez des épées.

## Un trait de crayon qui devient...

Dessinez avec votre enfant.

### variante

Vous pouvez dessiner un animal et l'imiter avec votre enfant.



# BOUGER POUR ÊTRE TRANQUILLE ?

## Galope petit cheval

Mettez des objets par terre pour faire des obstacles. Votre enfant pourra sauter par-dessus comme un cheval.

### variante

À l'extérieur, votre enfant peut grimper et sauter d'un muret, d'une marche, d'un banc, etc.



## La cueillette saisonnière

Allez vous promener pour ramasser des objets dans la nature (cailloux, feuilles, marrons, etc.).

### variante

Faites de la musique en tapotant les marrons ensemble ou lancez-les dans un récipient.

## football improvisé

Sortez avec un ballon pour jouer au foot avec votre enfant.



## 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

Les enfants entre 2½ et 4 ans devraient pratiquer au moins 180 minutes par jour d'activité physique, dont au moins 60 minutes d'activité physique qui les essouffle (jouer dehors, courir, sautiller, etc.). Ces activités peuvent être divisées en plusieurs moments durant la journée. Pour aller plus loin: [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)



### ACTIVITÉS SÉDENTAIRES

Minimiser le temps consacré à des activités sédentaires. L'exposition à des écrans (télévision, smartphone, ordinateur, tablette, etc.) devrait être limitée et accompagnée par un adulte. Pour aller plus loin: [www.jeunesetmedias.ch](http://www.jeunesetmedias.ch)

## 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  
L. Chuard, étudiante  
O. Crivelli, étudiante

### // Relecture et adaptation 2022

Dr. méd. Lise Miauton Espejo  
Dr. ès sc. Jérôme Spring  
Laura Beauverd  
Sandrine Correvon

### // ILLUSTRATIONS

Joël Freymond

### // GRAPHISME

Tessa Gerster

### // ÉDITION

1<sup>ère</sup> édition 2014  
Édition mise à jour, 2022

© Unisanté, Centre universitaire de médecine générale et santé publique · Lausanne  
Centre Hospitalier Universitaire Vaudois (CHUV), Département femme-mère-enfant, Site de l'Hôpital de l'enfance