L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES ENFANTS

Publié le 23 novembre 2021 par Dr Martin Lanoue



- L'activité physique chez les enfants est importante au plan physique et mental;
- Le meilleur moyen d'inciter les enfants à faire de l'activité physique est par l'exemple. Les parents ont donc un rôle à jouer;
- Limitez le temps écran est nécessaire.

Catégories Activités physiques, Santé des enfants et adolescents
Étiquettes: Cardiovasculaire, Enfant, Habitudes de vie

https://www.youtube.com/watch?v=k3O4bb7eIbU

Source : Société canadienne de pédiatrie

La preuve des bienfaits de l'activité physique, autant chez les adultes que chez les enfants, n'est plus à faire. Les enfants bénéficient de l'activité physique sur plusieurs aspects. Il est évident que cela permet d'améliorer la santé générale, cardiovasculaire, aide à réguler le poids et améliore les aptitudes physiques et le développement moteur. Mais ça permet aussi de socialiser, de diminuer le stress, d'avoir une meilleure estime d'eux-mêmes et pourrait même les aider à avoir de meilleurs résultats scolaires en ayant des impacts positifs sur l'apprentissage et le développement du cerveau. Le sport d'équipe améliore aussi la concentration. L'hiver comme l'été, sortez dehors!

Plus ils feront des activités en bas âge, tout en regardant les parents en faire, plus grande sont les chances qu'ils continuent ces habitudes à l'âge adulte. Les enfants apprennent par imitation. Les parents doivent donner l'exemple. Les activités en famille, en plus de maintenir tout le monde en santé, permet aussi de renforcer les liens. Le plaisir lors de ces activités est primordial.

Il existe un excellent article paru dans *The Conversation* dont le titre résume assez bien l'idée générale et qu'on vous conseille fortement de lire en complément à cet article : **Sport : ses bienfaits commencent dès l'enfance et se prolongent tout au long de la vie**

(Pour accéder à l'article complet sur l'activité physique, **cliquez ici**)

Visitez ces liens pour des conseils de prévention lors des activités extérieures :

- Conseils de prévention l'hiver
- Aimer l'hiver en toute sécurité
- Choisir les vêtements pour les sports d'hiver
- Conseils de prévention l'été

Le jeu risqué et le jeu libre : bon pour les enfants

Le jeu risqué à l'extérieur et le jeu libre sont bons pour le développement de l'enfant. Mais attention; comme l'indique le document de principes élaboré par la Société canadienne de pédiatrie, il faut trouver un équilibre avec la prévention des blessures. Le jeu risqué **NE VEUT PAS DIRE** d'abandonner les règles de sécurité (comme le port du casque en vélo), NI de laisser les enfants sans supervision. Pour en apprendre plus sur le jeu risqué, voici quelques ressources :

- Prévention et informations sur les commotions cérébrales
- Article de l'observatoire des tout-petits sur le jeu risqué et le jeu libre.
- Article d'Actif pour la vie; jouez le rôle d'un sauveteur
- Autre article d'Actif pour la vie
- Document de principes de la Société canadienne de pédiatrie
- Entrevue avec Dr Yohann St-Pierre, pédiatre
- Balado de Ça s'explique : Des enfants en perte d'autonomie?
- Formations de l'Institut Neufeld : La neuroscience du jeu et Jeu et émotion

Lives :

- *Play.* Par Stuart Brown, M.D.
- *Free to learn*. Par Peter Gray, Ph.D.
- *The power of play*. Par David Elkind, Ph.D.
- *Jouer, grandir, s'épanouir*. Par Deborah MacNamara, Ph.D

Quelles-sont les recommandations?

Le département de santé et des services sociaux des États-Unis ont leurs recommandations, mais de notre côté, la Société Canadienne de Physiologie de l'exercice ont élaboré les principales recommandations selon l'âge ou selon certaines conditions particulières :

- 0-4 ans
  - Nourrisson : 30 min/j
  - 1-2 ans et 3-4 ans : 180 min/j.
- 5-17 ans
  - 60min/j aérobique et 3j/semaine de renforcement musculaire



source : publication facebook de Jeunes en santé du 2025-03-24

Dans tous les cas, LIMITER les écrans, la sédentarité et la position assise trop longtemps, tout en favorisant un bon sommeil.

Il se peut que votre médecin vous prescrive des **Cubes Énergie**. Initialement, le projet était pour faire bouger les enfants. La FMOQ s'est associée au projet afin de promouvoir l'activité physique. 1 cube Énergie correspond à 15 minutes d'activité physique. Il vous faut donc 15 Cubes Énergie par semaine pour atteindre vos objectifs! Cela se veut une façon ludique de prescrire de l'activité physique, tout simplement.

Quelles activités choisir?

Il est suggéré de diversifier la pratique sportive et d'éviter de « spécialiser » notre enfant dans un sport précis. En effet, la diversification permet de diminuer le risque de blessure et de développer d'autres muscles et aptitudes qui serviront dans d'autres sports aussi. D'ailleurs, plusieurs sportifs professionnels sont habiles dans plus d'un sport et cela leur a permis de devenir des joueurs plus « complets », pour emprunter l'expression utilisée par les sportifs.

On peut se demander quand est-ce que notre enfant sera prêt à pratiquer certains sports ou certaines activités.

Cet âge diffère d'un enfant à l'autre, puisque l'acquisition des habiletés (comme l'équilibre) ne se fait pas exactement au même moment pour chacun d'eux. Mais il y a certaines généralités qui peuvent

vous guider.

Pour les enfants de 1 à 5 ans, des activités sont proposées par le programme Karibou. Il existe certains sites d'activités où il est possible de s'inscrire pour y participer en groupe. Sinon, le programme offre aussi des vidéos d'activités disponibles pour les parents afin de faire bouger leurs enfants à la maison.

Il y a aussi Jeunes en Santé, un organisme à but non lucratif dont le but est d'aider les jeunes et les familles à adopter un mode de vie sain et en santé. Ils offrent différents conseils via leur page Facebook, fournissent gratuitement des vidéos d'exercices et d'ctivités et font même des activités dans les écoles. Découvrez-les via leurs différentes plateformes:

- Page Facebook
- Site web
- Vidéos d'exercices sur Youtube

Le site Naître et grandir propose aussi une foule d'activités adaptées à l'âge de votre enfant. À la fin de cet article, vous pourrez aussi trouver des références web pour trouver des idées.



Pour des conseils sur la pratique du tricycle, du vélo et de la trottinette, voyez l'article de Naître et grandir.

Vous aurez besoin aussi de conseils pour choisir le bon type de vélo, vérifier certains aspects techniques, ainsi que des trucs pour apprendre à en faire. Rappelons que le casque est obligatoire si on veut pratiquer ce sport en toute sécurité.

Voir l'épisode sur l'importance des casques lors de la pratique sportive à l'émission Moteur de recherche sur Ohdio.

Pour l'hiver, des sites internet comme Vifa magazine donnent une foule d'idée pour des activités en famille à l'extérieur ou à la maison, des conseils sur l'équipement nécessaire pour patiner, ainsi que des trucs pour apprendre les bases du patinage sur glace.

Peu importe le type d'activité choisi, l'important, c'est de bouger, et de bouger tout en ayant **du PLAISIR!**

Pour des astuces afin de faciliter le jeu extérieur, visitez ce lien.

Initiez des pauses actives!

- Idées de pauses actives avec les enfants ou à l'école

Ressources pour les enfants :

- Société Canadienne de Pédiatrie
- Cubes Énergie
    - Zone parents
    - Zone profs
- Force 4 (idées pour bouger à l'école comme à la maison)
- Kino-Québec
- Répertoire d'activités WIXX
- PEP ton jeu!
- Naître et Grandir; fiches d'activités
    - 0-12 mois
    - 1-3 ans
    - 3-5 ans
    - 5-8 ans

- Pourquoi c'est important
- Bon pour le cerveau

D'autres ressources intéressantes pour la famille et les enfants:

- Va donc jouer
- Vifa magazine et 71 idées d'activités intérieures ou extérieures
- Magazine 100 degrés
- Site web de Participaction et leur application
- Rando Québec
- Vélo Québec
- Kino-Québec

- Unités régionales de loisir et de sport
- Loisir accessible
- Fillactive
- École ouverte

Pour toutes les ressources concernant l'activité physique, **cliquez ici**

Dernière mise à jour: 2025-04-11