

# 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=k3O4bb7elbU>

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](#)

## Quelles-sont les recommandations?

Le [département de santé](#) et des services sociaux des États-Unis ont fait leurs recommandations, mais au Canada, La [Société Canadienne de Physiologie](#) de l'exercice donne les principales recommandations selon votre tranche d'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

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.

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 notre article sur les casques de vélo en complément**

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 Participation](#) 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: 2022-09-17*