

COMME TOUS
LES ENFANTS,
J'AI BESOIN
DE BOUGER !

BOUGER, C'EST IMPORTANT ! POUR QUOI ?

- **Pour rester en bonne santé :** un enfant a besoin de bouger **tous les jours**, de bien dormir, de s'aérer, de bien manger, de s'hydrater régulièrement.
- **Pour bien grandir et se développer :** l'activité physique favorise la croissance.
- **Pour répondre à un besoin physiologique :** l'enfant doit bouger, cela varie en fonction de l'âge mais certains en ont plus besoin que d'autres.
- **Pour développer son équilibre :** en bougeant régulièrement, l'enfant **développe son équilibre, sa posture, son habileté**, c'est important dans la prévention des accidents domestiques.
- **Pour éviter une surcharge pondérale :** l'activité régulière, en association avec une alimentation équilibrée, **permet de prévenir la prise de poids**.
- **Pour développer l'estime de soi, gérer le stress et l'anxiété :** les enfants actifs ont une meilleure estime d'eux-mêmes, se font plus confiance, sont **moins exposés aux symptômes de stress et d'anxiété**.
- **Pour développer les apprentissages :** l'activité physique peut aussi contribuer pour votre enfant, à mémoriser des règles, des mouvements, à prendre des décisions rapides qui sont des compétences utiles pour tous les apprentissages.
- **Pour se relaxer et lui donner confiance,** l'activité physique stimule les habiletés intellectuelles de l'enfant.
- **Pour gérer la consommation d'écran, il est recommandé :** de ne pas dépasser un maximum 1/2 h d'écran à 3 ans et 1h à 6 ans. Attention ! Un téléphone portable est aussi un écran (<https://www.yapaka.be/ecrans>). **L'activité physique permet de contribuer à limiter l'accès des jeunes enfants aux écrans.**
- **Pour s'oxygéner,** sortir le plus souvent à l'extérieur permet d'augmenter la capacité respiratoire.



COMMENT FAIRE POUR RÉPONDRE AU BESOIN DE VOTRE ENFANT DE BOUGER AU QUOTIDIEN ?

Quelques propositions pour bouger en famille, avec des enfants :

- **Prévoir dans l'emploi du temps** un moment d'activité physique par jour.
- **Aller à l'école à pied ou à vélo, draisienne, trottinette** plutôt qu'en voiture.
- **Prendre l'escalier** plutôt que l'ascenseur.
- **Marcher à pied** : pour aller faire les courses dans le quartier, se rendre au parc...
- **Repérer avec l'enfant les lieux où pratiquer des activités dans le quartier** : square, jardin public aménagé, piste cyclable, parcours de santé, skatepark...
- **Participer aux activités de jardinage** : ramasser les feuilles, balayer la terrasse, arracher les mauvaises herbes, conduire une petite brouette, avoir un coin à soi pour creuser, planter, semer...
- **Pratiquer en famille** : sortir se promener le plus fréquemment possible, à proximité du domicile pour découvrir le quartier, ou plus loin pour découvrir de nouveaux lieux pour observer le patrimoine, la végétation. Organiser l'activité sous forme de jeu (mettre le couvert, transporter des objets d'une pièce à l'autre du logement...).
- **Equiper l'enfant de vêtements** chauds, imperméables et confortables qui lui permettent de sortir par tous les temps !



Et si vous, vous lanciez des défis sportifs pour bouger en famille ?

- ➡ Aujourd'hui, je fais une statue avec mon corps
- ➡ Aujourd'hui, je suis un jongleur
- ➡ Aujourd'hui, je joue à cache-cache doudou
- ➡ Aujourd'hui, je danse à la carte
- ➡ Aujourd'hui, je suis un acrobate
- ➡ Aujourd'hui, je fais mon cirque
- ➡ Aujourd'hui, je suis un déménageur
- ➡ Aujourd'hui, je fais le défi-kilomètre
- ➡ Aujourd'hui, je suis un magicien

