



Nous aidons vos enfants à jouer de façon active et régulière. Nous le faisons en aidant les enfants à explorer des mouvements de base par un programme intitulé *Tumblebugs*. Les enfants se tiennent en équilibre, sautent, tournent, lancent et prennent différentes positions. Le programme *Tumblebugs* aide les enfants à :

- contrôler les mouvements de leur corps
- apprendre comment bouger en toute sécurité
- apprendre à jouer avec les autres
- s'amuser tout en jouant à des jeux actifs
- apprendre des activités saines pour la vie

Cette brochure est la première d'une série qui vous indiquera ce qu'apprend votre enfant. Les activités peuvent être pratiquées à la maison aussi. Les enfants apprennent en faisant la même chose plusieurs fois. Ensemble, nous pouvons appuyer votre enfant à intégrer l'activité physique dans sa routine régulière.

Pour pouvoir bien pratiquer des activités physiques, il faut de :
**la coordination
réquilibre
l'agilité**

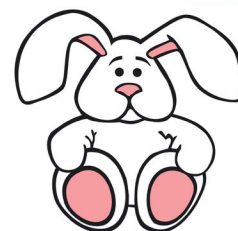
Demandez à votre enfant de vous montrer la position ou le mouvement...



Pont avant



Atterrissage en position motocycliste



Le mouvement d'un lapin

Saviez-vous que...

Les jeunes enfants tirent avantage d'au moins 60 minutes de jeux actifs libres chaque jour. Une autre période d'activité physique de 60 minutes par jour avec un adulte aide les enfants à apprendre et à se sentir appuyés. C'est deux heures par jour.

Idées d'activités à la maison...

Laissez votre enfant courir, grimper, sauter, danser, rouler ou lancer quelque chose dans un endroit sécuritaire, jusqu'à ce qu'il soit fatigué.

Les jeunes enfants jouent naturellement à des jeux actifs pendant de courtes périodes. Additionnez ces périodes au cours de toute la journée. Vous obtiendrez ainsi les deux heures requises par jour.

Les enfants tirent profit d'une période d'inactivité limitée (sauf lorsqu'ils dorment).

Les enfants d'âge scolaire et les jeunes en Nouvelle-Écosse passent de quatre à cinq heures devant la télévision ou l'ordinateur, ou à jouer des jeux vidéo, à l'extérieur des heures scolaires.

Ne laissez pas votre enfant s'asseoir devant la télévision ou l'ordinateur ou jouer à des jeux vidéo pendant de longues périodes. *Pour aider votre enfant à s'ajuster à une réduction de ces activités, réduisez-les de 10 à 30 minutes à la fois. Remplacez ce temps par des activités physiques amusantes.

Choisissez des émissions, des vidéos et des jeux vidéo qui exigent des actions, de la danse et du mouvement.

*Société canadienne de pédiatrie

L'activité physique fait partie de la routine quotidienne de tous les enfants.



Le programme *Tumblebugs* a été créé en Nouvelle-Écosse par **Gymnastics Nova Scotia**. Le programme offre de la formation et des ressources à l'intention des leaders dans les centres pour jeunes enfants.

Tumblebugs est une initiative associée à la stratégie « Jeune actif, jeune en bonne santé » du ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse.



Des mouvements de base amusants et sécuritaires à l'intention des jeunes enfants.

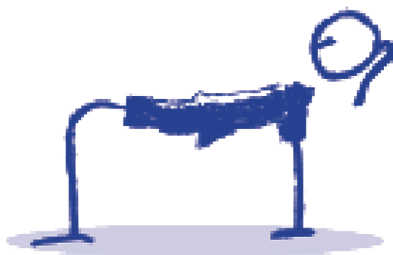


Regarde
ce que
je peux
faire!

Demandez à votre enfant de
vous montrer la position ou
le mouvement....



Position groupée



Table



Le mouvement d'un crabe



Saviez-vous que...

Les enfants ont tendance à devenir plus actifs lorsque les adultes dans leur vie sont actifs. De plus, les enfants sont plus actifs lorsque ces adultes encouragent les enfants, rendent possible les jeux actifs et participent.



Idées d'activités à la maison...

Vous n'êtes peut-être pas physiquement actif maintenant, mais vous pouvez faire toute une différence en aidant votre enfant. Choisissez des façons de passer du temps en famille en pratiquant une activité physique, par exemple en jouant un jeu à l'extérieur ou en visitant un centre des loisirs de la région.

Les jeunes enfants jouent naturellement à des jeux actifs. Mais comme ils doivent apprendre à se brosser les dents et à s'habiller, ils ont besoin de conseils pour apprendre les aptitudes nécessaires aux jeux actifs.

Offrez quelques choix d'activités. Suivez votre enfant et faites l'activité avec lui. Ce qui est amusant pour un enfant peut changer à mesure qu'il vit différentes expériences et qu'il se développe.

L'activité physique fait partie de la routine quotidienne de tous les enfants.



Le programme *Tumblebugs* a été créé en Nouvelle-Écosse par **Gymnastics Nova Scotia**. Le programme offre de la formation et des ressources à l'intention des leaders dans les centres pour jeunes enfants.

Tumblebugs est une initiative associée à la stratégie « Jeune actif, jeune en bonne santé » du ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse.



Des mouvements de base amusants et sécuritaires
à l'intention des jeunes enfants.



Regarde
ce que
je peux
faire!

**Demandez à votre enfant de
vous montrer la position ou
le mouvement....**



Équilibre fessier



Appui avant



Le mouvement d'un serpent



Saviez-vous que...

Les enfants apprennent par le jeu.

Les jeux actifs peuvent améliorer la capacité d'apprentissage d'un enfant. Ils créent de nouvelles connexions dans le cerveau pour l'apprentissage et la mémoire.



Idées d'activités à la maison...

Ça peut être ennuyant pour les adultes, mais les enfants aiment répéter les activités. C'est comme ça qu'ils apprennent. Rendez l'activité un peu différente chaque fois. Changez la vitesse, la distance, le trajet, l'endroit, les jouets ou les chansons. De petits changements sont amusants et améliorent les aptitudes.

Un jeune enfant apprend mieux lorsqu'il voit une action et son but. Les enfants imitent les actions qu'ils voient pour en faire l'expérience eux-mêmes.

Soyez comme un miroir dans les jeux actifs. Donnez la chance à votre enfant de regarder et d'imiter vos actions. Jouez à « Jean dit » et à « Suivez le guide ». Montrez-lui des pas de danse ou apprenez-lui à lancer.

L'activité physique fait partie de la routine quotidienne de tous les enfants.



Le programme *Tumblebugs* a été créé en Nouvelle-Écosse par **Gymnastics Nova Scotia**. Le programme offre de la formation et des ressources à l'intention des leaders dans les centres pour jeunes enfants.

Tumblebugs est une initiative associée à la stratégie « Jeune actif, jeune en bonne santé » du ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse.



**Des mouvements de base amusants et sécuritaires
à l'intention des jeunes enfants.**



Regarde
ce que
je peux
faire!

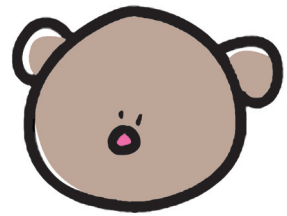
**Demandez à votre enfant de
vous montrer la position ou
le mouvement....**



Équilibre sur un pied



Saut étoile



Le mouvement d'un ours

? Saviez-vous que...

Les jeux actifs permettent aux jeunes enfants d'acquérir des habitudes saines pour le présent et pour le futur. Comme le sommeil et l'alimentation, les jeux actifs sont un élément clé de la croissance et du développement de votre enfant.

Idées d'activités à la maison...

La façon dont nous effectuons nos activités quotidiennes est une façon clé de rester actif pendant toute notre vie. Si possible, choisissez de marcher ou de prendre un vélo ou un tricycle au lieu de conduire votre voiture pour vous déplacer. S'il pleut ou s'il neige, habillez-vous en conséquence. De plus, des marches régulières aideront votre enfant à donner de l'importance à cette activité à mesure qu'il grandit.

L'alimentation saine et l'activité physique peuvent aider les enfants à maintenir un poids santé. Cela peut permettre de prévenir le diabète de type 2, l'asthme, les problèmes avec les os et les articulations, ainsi que l'hypertension.

Dites à votre enfant qu'il est bon de se réchauffer et de s'essouffler un peu pendant les jeux actifs. Encouragez les activités qui augmentent son rythme cardiaque comme la course, la natation, les sauts ou la construction de sculptures de neige.

L'eau et les collations saines donnent aux enfants l'énergie dont ils ont besoin pour les jeux actifs.

L'activité physique fait partie de la routine quotidienne de tous les enfants.



Le programme *Tumblebugs* a été créé en Nouvelle-Écosse par **Gymnastics Nova Scotia**. Le programme offre de la formation et des ressources à l'intention des leaders dans les centres pour jeunes enfants.

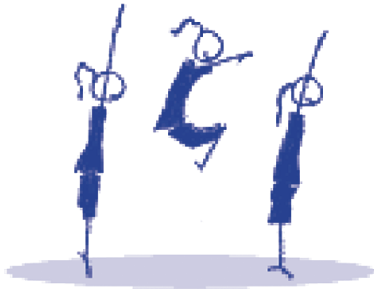
Tumblebugs est une initiative associée à la stratégie « Jeune actif, jeune en bonne santé » du ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse.





Regarde
ce que
je peux
faire!

Demandez à votre enfant de
vous montrer la position ou
le mouvement....



Saut groupé



Chute avant sur les genoux



le mouvement d'un oiseau

? Saviez-vous que...

L'activité physique améliore la confiance. Avec chaque « petite » réussite, un enfant se sent bien et est confiant en sa capacité de s'améliorer ou de passer au prochain niveau de difficulté.

Un enfant s'amuse davantage avec chaque succès dans les jeux actifs. Le plaisir inspire les enfants à jouer de façon active.

Idées d'activités à la maison...

Encouragez votre enfant à vous aider avec les tâches ménagères qui exigent des mouvements. Il est peut-être trop jeune pour vous aider réellement, mais ce qui compte c'est qu'il fasse l'effort. Invitez-le à passer le râtelier, à pelleter, à jardiner ou à mettre les vêtements dans la sècheuse. Un aspirateur, un balai ou des outils jouets permettent à votre enfant de vous imiter.

Les jeux actifs réguliers améliorent le sommeil, l'humeur et le comportement. Ils peuvent réduire les sentiments d'anxiété et de tristesse.

Le jeu est une bonne façon de développer des aptitudes sociales comme l'écoute et le partage.

À la maison, offrez-lui des jouets simples comme des ballons, un jeu de poches, des cordes à sauter, des cerceaux et des jouets à pédales ou que vous poussez.

Conservez des jouets pour jeux actifs dans votre sac ou votre voiture pour permettre les jeux actifs lorsque vous n'êtes pas à la maison. Les craies sont excellentes pour créer un jeu de marelle.

Prévoyez des jeux actifs avec d'autres jeunes enfants.

L'activité physique fait partie de la routine quotidienne de tous les enfants.



**GYMNASTICS
NOVA SCOTIA**

Le programme *Tumblebugs* a été créé en Nouvelle-Écosse par **Gymnastics Nova Scotia**. Le programme offre de la formation et des ressources à l'intention des leaders dans les centres pour jeunes enfants.

Tumblebugs est une initiative associée à la stratégie « Jeune actif, jeune en bonne santé » du ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse.

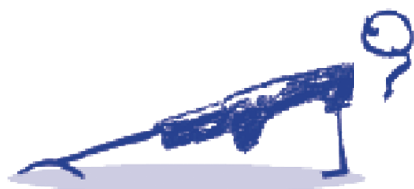


**Des mouvements de base amusants et sécuritaires
à l'intention des jeunes enfants.**



Regarde
ce que
je peux
faire!

**Demandez à votre enfant de
vous montrer la position ou
le mouvement....**



Appui dorsal



Position de l'avion



Le mouvement d'une grenouille



Saviez-vous que...

Tout comme un enfant a besoin d'apprendre les lettres avant de pouvoir lire, il doit apprendre les aptitudes de base avant de pouvoir acquérir des aptitudes spécifiques pour le sport et la danse. Ces aptitudes peuvent être acquises pendant une certaine période de croissance et de développement, plutôt qu'à un âge précis. Les garçons et les filles ont besoin des mêmes aptitudes.



Idées d'activités à la maison...

Encouragez votre enfant à vous aider avec les tâches ménagères qui exigent des mouvements. Il est peut-être trop jeune pour vous aider réellement, mais ce qui compte c'est qu'il fasse l'effort. Invitez-le à passer le râteau, à pelleter, à jardiner ou à mettre les vêtements dans la sècheuse. Un aspirateur, un balai ou des outils jouets permettent à votre enfant de vous imiter.

Les enfants qui passent du temps dehors sont plus actifs que les enfants qui passent beaucoup de temps à l'intérieur.

La Nouvelle-Écosse a souvent du « mauvais » temps. Mais avec les vêtements appropriés, l'activité physique est amusante peu importe la pluie, le beau temps, le brouillard et la neige.

L'activité physique fait partie de la routine quotidienne de tous les enfants.



Le programme *Tumblebugs* a été créé en Nouvelle-Écosse par **Gymnastics Nova Scotia**. Le programme offre de la formation et des ressources à l'intention des leaders dans les centres pour jeunes enfants.

Tumblebugs est une initiative associée à la stratégie « Jeune actif, jeune en bonne santé » du ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse.



**Des mouvements de base amusants et sécuritaires
à l'intention des jeunes enfants.**