



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

# COMMENT **BOUGER** AVEC SON ENFANT



**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

 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...



... découvrir les objets  
et faire tout seul



... communiquer  
avec des gestes

## Pour m'accompagner, mes parents peuvent :

- » Me proposer un espace sécurisé où je peux bouger librement
- » Me montrer pour que je puisse faire tout seul
- » Me laisser du temps pour m'exercer et évoluer à mon rythme
- » M'encourager et me soutenir si j'en ai besoin



... apprendre à ramper,  
me déplacer puis  
me mettre debout  
et marcher



... découvrir un espace  
toujours plus grand



... maîtriser mes postures  
et mes déplacements

## BOUGER EN SÉCURITÉ ?



### Roulé Boulé sur le tapis

Disposez plusieurs objets sur un tapis, hors de portée de votre enfant. Encouragez-le à se déplacer pour les attraper.

#### variante

Sous votre regard attentif, laissez-le maintenant découvrir tout seul les objets.

### Mille et une petites pattes

Dans la nature, mains et pieds à l'air, votre enfant peut découvrir avec vous de nouvelles sensations et de nouvelles matières.



### Promenons-nous...

Une fois les objets instables écartés, votre enfant peut se promener dans la pièce en s'appuyant sur le mobilier.

#### variante

Votre corps devient un obstacle que votre enfant devra escalader, éviter, etc.

# BOUGER PAR MAUVAIS TEMPS ?

## En bateau mamie

Balancer-vous en chantant «en bateau, mamie, mamie, en bateau mamie sur l'eau, quand il fait de grosses vagues, le bateau fait PLOUF dans l'eau».

### variante

Variez l'amplitude du balancement et le rythme de la chanson.



## flic, flac, floc

Sous la protection-pluie de la poussette, votre enfant sera heureux de sortir écouter le bruit des gouttes.

### variante

Sortez l'enfant de la poussette et faites-le marcher un petit peu.

## La voiture de course

Votre enfant prendra plaisir à pousser la corbeille à linge recouverte d'un couvercle ou mise à l'envers.

### variante

Tenez la corbeille à linge et faites grimper l'enfant tout seul à l'intérieur. Lorsqu'il est installé, la voiture de course peut démarrer.



## BOUGER AVEC PEU DE TEMPS ?

### Petit chef cuisinier

Quand vous cuisinez, votre enfant aime vous imiter avec sa dinette ou des ustensiles de cuisine réservés pour lui (spatule en bois, boîte en plastique, etc.).



### Un petit poisson dans l'eau...

Dans le bain, montrez à votre enfant comment faire des vagues, souffler sur la mousse, etc.

#### variante

Avec une bouteille ou des gobelets, il jouera à remplir, vider, transvaser l'eau.

### Comptine

Profitez d'un moment de change pour chanter et mimer des comptines que votre enfant imitera.

#### variante

Demandez à votre enfant de montrer sur lui et sur vous les parties du corps que vous nommez.



## BOUGER AVEC PEU D'ESPACE ?

### Ma cabane en carton

À l'aide d'un grand carton construisez une cabane à votre enfant, où il aimera se blottir.

#### variante

Jouer à coucou-caché dans la cabane.



### Le musicien

Fabriquez des instruments de musique, par exemple des maracas avec des cailloux dans une bouteille en PET bien fermée avec du scotch, ou un tambour avec une boîte à biscuits en fer.

### La tour de Pise

Avec des cubes, votre enfant fait ses premières constructions.

#### variante

Aidez votre enfant à construire un château, une tour, qu'il pourra détruire avec plaisir.



## 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 tout-petits devraient effectuer au moins 180 minutes par jour d'activité physique (jouer dehors, ramper, marcher, etc.) d'intensité variée. Ces activités peuvent être divisées en plusieurs moments durant la journée.

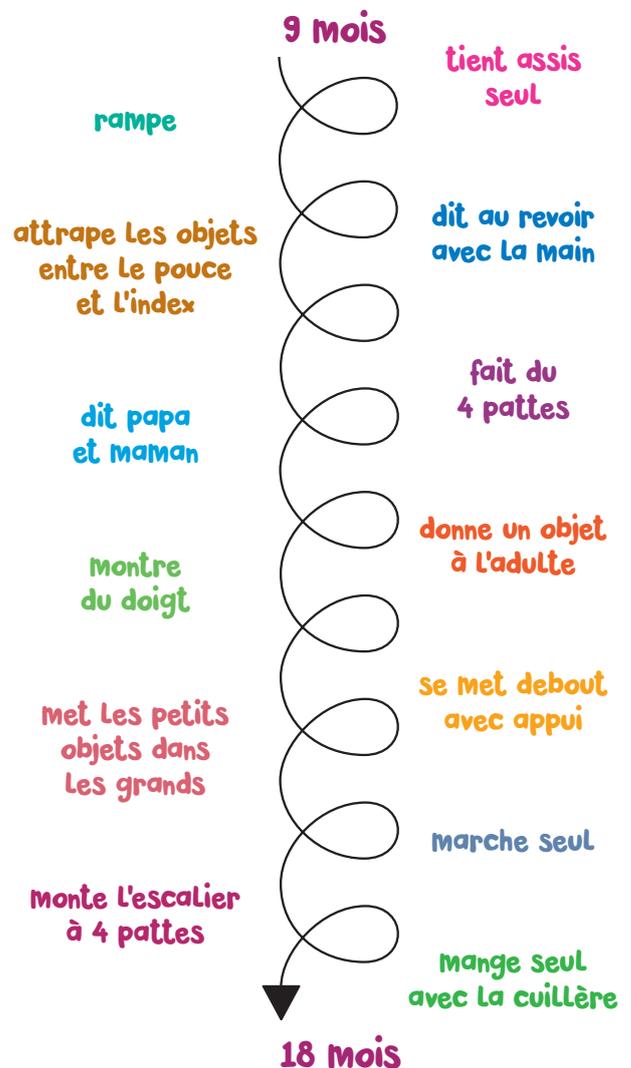
Pour aller plus loin : [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)

### ACTIVITÉS SÉDENTAIRES

Minimiser le temps consacré à des activités sédentaires (éviter de laisser le bébé dans le siège auto ou le transat pendant le temps d'éveil). L'exposition à des écrans (télévision, smartphone, ordinateur, tablette, etc.) n'est pas recommandée.

Pour aller plus loin : [www.jeunesetmedias.ch](http://www.jeunesetmedias.ch)

## QUELQUES REPÈRES



## 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  
E. Palardy, étudiante  
I. Giroudeau, étudiante  
L. Curinier, 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