

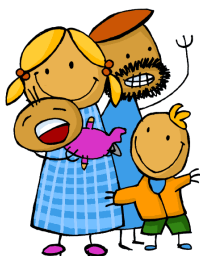
## Quelques trucs avant de commencer

Avant de faire travailler vos muscles, assurez-vous de bien les échauffer. Sur de la musique que vous aurez choisie, faites des mouvements amples, pliez-vous, montez sur la pointe des pieds; cinq à dix minutes sont suffisantes. Invitez votre enfant à vous imiter!

Faites une dizaine de répétitions les premières fois et augmentez jusqu'à 25-30, selon l'intérêt manifesté par l'enfant et votre capacité à les faire... Faites ces exercices trois à quatre fois par semaine en gardant préférentiellement une journée de repos entre chaque séance.

Assurez-vous que les jeux et exercices se font toujours dans un environnement sécuritaire. Sécurisez l'enfant en le supportant correctement.

Augmentez la durée des exercices au fur et à mesure que l'enfant grandit. Respectez ses goûts et ses intérêts.



On ne le dira jamais assez: faire de l'activité physique contribue à améliorer l'estime de soi d'un enfant tout en lui apprenant à avoir une meilleure conscience de son corps en mouvement. Et les exercices réalisés en duo constituent une source de motivation supplémentaire pour l'adulte et donnent au tout-petit un exemple concret du plaisir d'être actif. Voilà de bonnes habitudes qu'il n'est jamais trop tôt à acquérir!

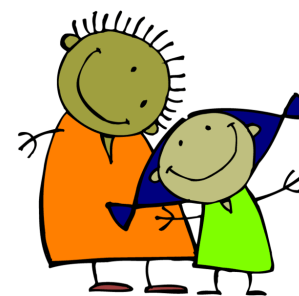
Ces quelques idées de jeux rigolos, vous feront bouger et inciteront la marmaille à en faire autant. Alors, à vous la bonne forme... et la bonne mine!

Amusez-vous!

Intervenants en psychomotricité:

Tania Chabot, Kinésiologue

Mario Labbé, Kinésiologue



## Exercices Pour les parents et enfants de 2 à 5 ans

*Illustrations et contenu:*

Ces suggestions d'activités sont extraites de «Jeux et exercices pour enfants et parents (JEEP 2-5)» publiées par Kino-Québec.

# Exercices parents—enfants



## LE TOURNIQUET

L'enfant grimpe avec ses pieds sur les jambes du parent jusqu'à la taille.

L'enfant bascule ses pieds au-dessus de sa tête pour faire une pirouette et retombe sur ses pieds.

## LA BROUETTE

L'enfant marche en avançant une main après l'autre, le parent suit en soutenant ses jambes.



## TOMBE DANS L'CANAL

Élevez les talons du sol.

Revenez en position de départ.

Répétez l'exercice une dizaine de fois.

À la répétition suivante, écartez les genoux pour que l'enfant glisse entre vos jambes.

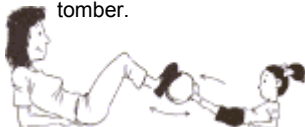
## LE TANDEM

Contractez les muscles du ventre.

Pédalez (flexion et extension alternative des jambes) en gardant toujours un contact entre vos pieds.



Variante : tenir un ballon avec vos pieds, faire le même exercice sans le faire tomber.



## LE PONT SUSPENDU

Écrasez le bas du dos au sol. Soulevez les fesses, puis le dos du sol. Seuls les épaules et les pieds sont en contact avec le sol.

## L'AVION

Couchez vous sur le dos, jambes fléchies au-dessus du ventre.

Faites une extension des jambes tout en gardant l'enfant en équilibre.



## L'ASCENSEUR

Faites une extension des bras vers le haut pour faire monter l'enfant. Puis retournez à la position de départ. Recommencez.

## LE BRAS MÉCANIQUE

Le parent tente de ramener le pied droit au sol. L'enfant oppose une résistance.



## OÙ ES-TU ?

Faites toucher vos pieds en allongeant une jambe. Refaites-le avec l'autre jambe.



## L'ARAIGNÉE

L'enfant grimpe avec ses pieds le plus haut possible sur le parent.

Le parent doit élever ses bras pour aider l'enfant.

Revenir à la position de départ et recommencer.



## LA PATATE CHAUDE

Sans bouger les pieds. L'enfant et le parent tournent leur tronc du même côté et se donnent le ballon.



Variante : S'échanger le ballon entre les jambes en se penchant en avant et en pliant les genoux.

## LES SAUTERELLES

Imaginez-vous une ligne imaginaire.

À partir de celle-ci, faites un saut en longueur sans élan. L'enfant se place à l'endroit où les talons de l'adulte sont entrés en contacts avec le sol, puis fait un saut à son tour. Recommencer en essayant de sauter plus loin.

