

« Perçue comme une ressource de la vie quotidienne et non comme le but de la vie », la santé a été définie en 1986 lors de la conférence d'Ottawa comme « un concept positif mettant en avant les ressources sociales et individuelles ainsi que les capacités physiques » d'un individu ou d'un groupe. Cette définition actualisée nous invite à promouvoir la santé comme « un processus qui confère aux populations les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé et d'améliorer celle-ci ».

**Ce document est un outil de travail pour tous les professionnel-le-s qui accompagnent de jeunes enfants et leurs parents**, afin de les encourager à prendre ce rôle important de promotion de la santé auprès de leurs publics. En créant un environnement favorable au développement de l'enfant, ils lui permettent d'acquérir des aptitudes individuelles pérennes. En outre, en s'impliquant dans des actions communautaires ou en alertant sur les besoins des populations, ils participent au renforcement des politiques favorisant la santé des plus jeunes.

Manger, dormir, bouger, jouer, respirer, se sentir bien concourent au développement de la santé globale de l'enfant dès sa naissance pour forger l'adulte qu'il deviendra. Mais comment agir en promotion et éducation pour la santé ? Ce processus pédagogique est à la portée de tous les professionnels, même s'il nécessite un cadre et une méthode spécifiques. Pour chaque thématique, vous trouverez une même approche sous forme de fiche synthétique comprenant des :

- repères théoriques accompagnés de courtes données et d'objectifs pédagogiques,
- questions/réponses pour répondre aux interrogations les plus fréquentes des parents et des professionnels,
- exemples d'outils et techniques d'animation pour travailler en collectif ou en individuel en fonction de l'objectif pédagogique recherché.

Nous espérons que cet outil vous aidera à développer vos capacités pour soutenir la santé et le bien être des jeunes enfants, à renforcer vos compétences et vos connaissances sur les différentes thématiques en lien avec sa santé globale et enfin à mettre en œuvre un projet d'éducation à la santé pérenne.

La première version de cet ouvrage est publiée en juin 2020 avec 4 thématiques : alimentation, activité physique, hygiène et sommeil. D'autres fiches, en cours de rédaction, suivront : régulation des écrans, qualité de l'air, santé environnement, ... n'hésitez pas à nous faire part de vos retours et de vos besoins.

## Pour bien grandir de 0 à 6 ans : promouvoir la santé de l'enfant



- > un dossier
- > des fiches thématiques

**MANGER**



**BOUGER**



**DORMIR**



**PRENDRE SOIN  
DE SON CORPS**



## **EDITION**

### **ADES du Rhône et de la Métropole de Lyon**

Association départementale  
d'Education pour la santé  
7 place du Griffon- 69001 Lyon  
04 72 41 66 01  
contact@adesdurhone.fr  
www.adesdurhone.fr

## **DIRECTEUR DE PUBLICATION**

Stéphane Marchand-Maillet

## **AUTEURS**

Jessica Berger, Stéphanie Desmaisons,  
Claude Mourné-Jacquot, Laura Massa

## **SUPERVISEUR**

Maud Aufauvre

## **MISE EN PAGE**

Valérie Miraillet

Ce document a été réalisé avec le soutien  
financier de l'ARS Auvergne Rhône-Alpes





## BOUGER pour bien grandir

### 1 Repères théoriques

Le terme d'activité physique désigne « tous les mouvements du corps, produits par la contraction des muscles squelettiques, provoquant une augmentation de la dépense énergétique au-dessus de celle du repos » (Casperen et al, 1985). Elle se caractérise par plusieurs éléments : son intensité (c'est à dire l'importance de l'effort nécessaire sur une échelle de 1 à 10), sa durée (c'est-à-dire le temps cumulé investi dans une ou plusieurs activités sur une période donnée), sa fréquence (c'est-à-dire le nombre de fois qu'est pratiquée cette activité sur une période donnée) et son contexte (c'est-à-dire lieu, moment de la journée, seul ou en groupe, état de fatigue).

D'après l'OMS, « pour les enfants et les jeunes gens, l'activité physique englobe notamment le jeu, les sports, les déplacements, les tâches quotidiennes, les activités récréatives, l'éducation physique ou l'exercice planifié, dans le contexte familial, scolaire ou communautaire. »

La durée quotidienne d'activité physique recommandée est de 60 minutes. Les enfants âgés de 3 à 5 ans ne devraient pas être inactifs pendant plus de 60 min consécutives (National Association for Sport & Physical Education, 2002). Un lien peut être fait entre sédentarité et surcharge pondérale.

Très souvent, les enfants ne pratiquent pas suffisamment d'activité physique pour atteindre les 60 minutes recommandées. De plus, la pratique effectuée est généralement d'intensité trop faible.

« Chez les enfants, la promotion de l'activité physique et la diminution des temps sédentaires sont devenues des préoccupations majeures de santé publique » (ENSS 2006-2007).

### 2 Objectifs pédagogiques

#### • Définir l'activité motrice du tout petit

Le terme d'activité motrice est employé chez le tout petit, remplacé par la suite par l'activité physique.

Dès la naissance, les capacités motrices et psychologiques de l'enfant se développent. Ce développement psychomoteur permet à l'enfant de progressivement interagir avec son environnement physique et spatial. Il développe également ses capacités d'anticipation, de concentration, d'abstraction...

L'évolution des mouvements et des déplacements de l'enfant dépend de son tempérament actif ou calme, de son désir d'exploration ainsi que de sa corpulence. Son mode de maternage a aussi un impact sur son développement. En effet, sa liberté de mouvement dépend de l'accompagnement des adultes qui l'entourent. Il est important de se rappeler que chaque enfant évolue à son rythme.

Le développement est favorisé par la pratique d'une activité mettant le corps en éveil et en mouvement. L'enfant développe dans un premier temps sa tonicité et ses réflexes puis expérimente le mouvement et l'espace. Simultanément, les différentes étapes de la préhension sont favorisées par les exercices de motricité fine et de manipulation. Ainsi l'enfant part à la découverte de son corps et développe son intelligence sensori-motrice (interaction du développement moteur et de l'activité mentale). Progressivement, il passe de la position horizontale à la verticale. Il continue de développer sa tonicité musculaire et son équilibre pour assurer sa marche et explorer son environnement.

#### • Connaître les recommandations de l'activité physique

Il est recommandé de faire au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à soutenue par jour pour un enfant de 5 à 17 ans.

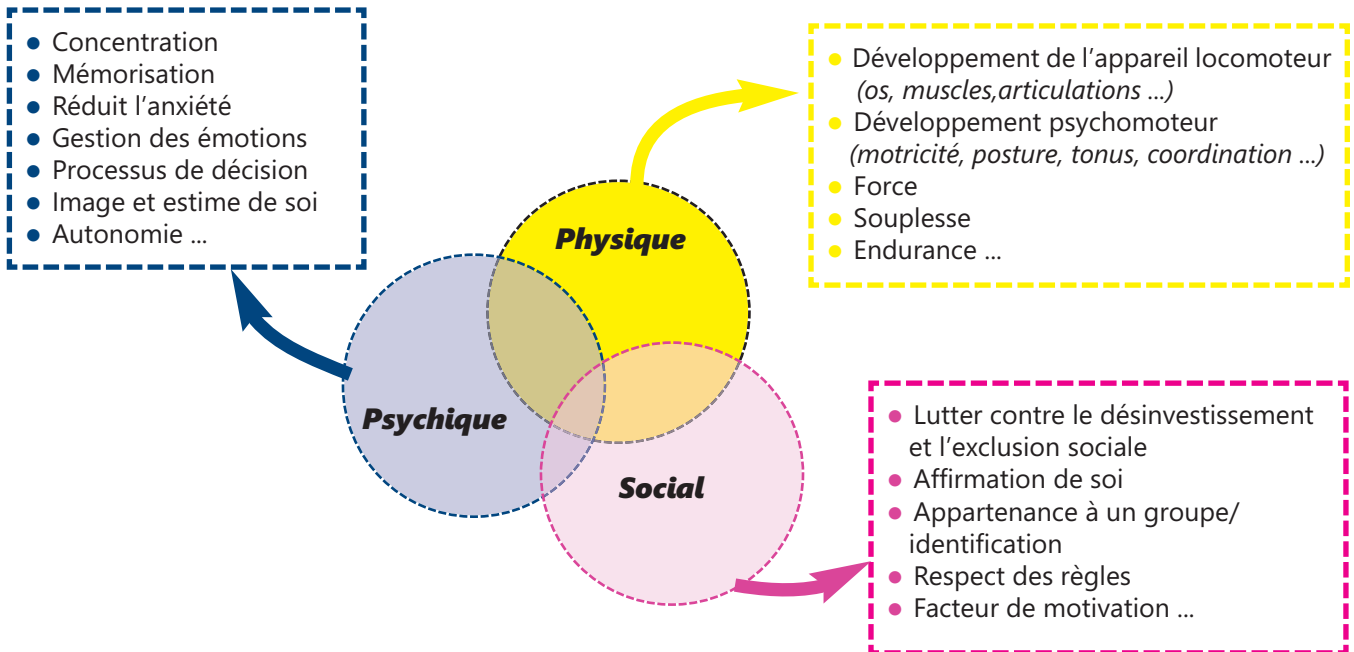
Cependant, pour être bénéfique, l'activité doit être adaptée à l'âge de l'enfant et à son stade de développement. Organiser des sessions de jeux en extérieur est bénéfique pour la santé des enfants. L'étude nationale Nutrition Santé de 2006 montre l'importance de privilégier les jeux à l'extérieur et d'inciter les parents à choisir/proposer davantage ce type d'activités.

De la cour ou du jardin de la crèche en passant par le parc communal, voire même une sortie en forêt, tout est bon pour permettre à l'enfant de s'épanouir et d'apprendre en devenant autonome. Participer à des activités en extérieur permet d'aider l'enfant en s'amusant à réduire l'apparition de stress, lutter contre l'obésité, favoriser l'entraide et diminuer les conflits. Les apports d'une activité en extérieur sont donc un point positif pour les enfants. Organiser des sorties régulières, en permettant par exemple aux parents d'accompagner (pour avoir un nombre d'encadrants suffisant) est un événement positif et récréatif pour chacun.

### • Comprendre les bénéfices de l'activité physique

L'activité physique a un impact bénéfique sur les différentes dimensions de la santé, physique, psychique et sociale. La pratique d'une activité physique pendant l'enfance permet de prédire le niveau d'activité chez l'adulte et ces bienfaits jusqu'à l'âge adulte. (Blair S.N., 1989)

*Ce schéma propose de lire la diversité des bénéfices de l'activité physique et de faire un lien avec sa santé globale*



## 3 Questions fréquentes



Quels sont les freins et les leviers pour la pratique d'une activité physique ?

***Vous pouvez vous inspirer de ces données pour vous faire une idée ...***

Selon Attitude Prévention et leur barème 2016, les motivations principales des enfants à pratiquer de l'activité physique sont :

- le plaisir / l'amusement (73%),
- le fait de se dépenser / se défouler (58%),
- le fait de se détendre / le lien avec le bien-être (40%).

Les 3 freins les plus fréquents chez les parents concernent :

- l'emploi du temps déjà chargé (18%),
- l'absence d'attrait pour le sport (17%)
- la volonté de faire autre chose sur son temps libre (16%).

Comment inciter les enfants à pratiquer une activité physique ?

***Voici quelques pistes pour initier une activité physique chez l'enfant***

- lui donner des objectifs réalisables : considérer qu'il n'y a pas de petits objectifs ; tant qu'ils sont réalisables par l'enfant, ils lui permettront de se sentir mieux et d'accéder à d'autres activités par la suite ;
- l'encourager à varier les activités : la diversité peut permettre d'éviter de ressentir l'effort comme trop important ;
- toujours le féliciter de son activité : même si une semaine est moins chargée en activité, ne pas hésiter à la valoriser tout de même auprès de l'enfant ;
- l'entourage a une influence importante dans les comportements adoptés par l'enfant ; partager des activités ludiques avec des adultes ou ses parents le stimule.





## 4 Des outils d'animation

Ici, vous trouverez un espace réservé aux outils et techniques d'animation permettant d'aborder de différentes manières de l'activité physique chez les petits. Il s'agit d'exemples, la liste n'est donc pas exhaustive.

L'idée est de se concentrer avant tout sur l'objectif à atteindre, et de trouver la technique/l'outil adapté en fonction de celui-ci.

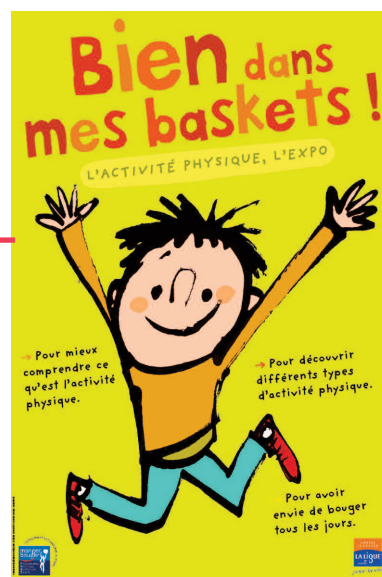


### I. Initier l'activité physique chez les tout-petits

1. Plusieurs petites choses peuvent être faites au quotidien pour entraîner les enfants à bouger. À partir de 5 mois, commencer à travailler **le mouvement** (allonger l'enfant sur le dos sur un tapis, placer un objet bruyant ou brillant ou coloré d'un côté, l'enfant va chercher à se retourner pour l'attraper), **le regard** (allonger l'enfant sur le dos sur un tapis, tenir un objet et le bouger devant ses yeux pour qu'il le suive), **la perception / persistance de l'autre / de l'objet** (jouer à « coucou / caché »). À partir d'un an, il est possible de travailler **l'équilibre et la coordination** des membres avec des parcours de motricité. À partir de deux ans, le jeu avec l'autre lui permet d'explorer **les limites de son propre corps**, élément essentiel du développement psychomoteur de l'enfant. Il y a également la possibilité de faire des jeux de passe avec un ballon pour travailler **la motricité et la précision**.

2. Pour initier la pratique, l'entourage doit comprendre l'intérêt d'une activité physique régulière : l'exposition « **Bien dans mes baskets** »

créée par la Ligue Contre Le Cancer en 2010 permet d'aborder le sujet avec les parents (en affichant les panneaux dans l'entrée de la structure par exemple).



## II. Favoriser l'activité physique

1. Réaliser des parcours de motricité est une solution pour favoriser l'activité physique, quelque soit le matériel à disposition. Même si les structures ne disposent pas toutes du matériel adapté, un parcours est faisable avec des tables, des chaises, des cerceaux et de la ficelle/laine. Cela peut être intégré dans un jeu collectif coopératif pour mobiliser les enfants et établir la collaboration. Pour les structures ayant les moyens, une mallette pédagogique appelée « **Moins de 6 ans plus d'idée** »

a été créée par DimaKid en collaboration avec la FSCF (Fédération sportive et culturelle de France). Elle donne des fiches pédagogiques avec des exemples de matériel à acheter pour faire les parcours.

2. Éduquer dehors : faire des jeux collectifs en extérieur ou encore du jardinage est une excellente manière pour les enfants de pratiquer de l'activité physique sans s'en rendre compte.



## III. Prendre conscience de son corps et le contrôler

1. Un élément essentiel dans le développement de l'enfant concerne la connaissance de son propre corps, qui lui donnera par la même occasion conscience de ses limites, et lui fixera des défis à relever.

L'ouvrage « **Jeux de relaxation : pour des enfants détentendus et attentifs** » (2-6 ans)

permet de découvrir la relaxation à travers des comptines, des exercices de respiration et d'étirements, ou encore des jeux sensoriels.



2. Des jeux de retour au calme proposés à des enfants après une activité physique intense leur permet d'apprendre à se maîtriser et à être plus concentrés lorsqu'ils en auront besoin.

Le jeu de carte « **Retour au calme** »

permet aux enfants de s'apaiser.



## 5 Ressources pour aller plus loin

**RDV sur notre site : [www.adesdurhone.fr](http://www.adesdurhone.fr)**

**> Onglet « Programmes »**

**> Rubrique « Santé de l'enfant »**