

# Pourquoi est-il important que les enfants bougent tous les jours?

**MOTRICITÉ** Plus les petits seront actifs tôt, plus ils renforceront leur motricité et leurs compétences psychosociales. Quelques conseils pour bouger avec vos enfants, quel que soit leur âge, et améliorer ainsi leur santé.

PAR YANNICK BARILLON, JOURNALISTE RP

«**D**ès la naissance, le mouvement est la manière d'être au monde de l'enfant pour découvrir les autres, et son environnement», explique la psychomotricienne Géraldine Lamon. Ainsi, de nombreuses expériences motrices dans la petite enfance montrent que «l'enfant entre avec davantage de facilité dans l'écriture et les différents apprentissages».

Bouger permet aux petits d'améliorer leur équilibre et la coordination de leurs gestes. Cela renforce la musculature, l'ossature, et libère d'éventuelles tensions. Responsable de projet à Promotion santé Valais, Thibaut Matti ajoute: «Le mouvement renforce aussi le système immunitaire, et plus on bouge quand on est enfant, meilleur sera notre capital santé à l'âge adulte.» Selon l'OFSP, l'Office fédéral du sport, «c'est au cours des cinq premières années que l'enfant acquiert des habitudes, il est donc crucial de lui apprendre à apprécier l'activité physique». Thibaut Matti précise encore les bénéfices: «L'activité régulière atténue le risque de blessures, puis favorise aussi la résilience.» Bouger permet d'interagir davantage avec autrui, mais aussi de développer la confiance en soi et de favoriser l'expression de ses émotions.

**Expérimenter le mouvement à chaque âge**  
Ramper, marcher à quatre pattes, attraper des objets, grimper, jouer, danser ou courir. Il y a mille manières d'être actif pour un enfant, et ce dès la naissance. «Le plus important est d'adapter le mouvement à l'âge de l'enfant et de respecter son rythme», préconise Géraldine Lamon. Inutile de s'inquiéter si votre enfant ne marche pas tout de suite au même âge

que les autres. L'essentiel est de le laisser expérimenter sans forcer ses postures, et de valoriser ses efforts. La psychomotricienne donne un exemple: «Laissez votre enfant mettre son pull et apporter quelque chose sur la table du repas.» «La répétition du mouvement est la clé de l'apprentissage», affirme Thibaut Matti. Il insiste encore sur l'importance de diversifier les activités.

**«LE PLUS IMPORTANT EST D'ADAPTER LE MOUVEMENT À L'ÂGE DE L'ENFANT ET DE RESPECTER SON RYTHME»**

GÉRALDINE LAMON  
PSYCHOMOTRICIENNE À SION

**ACTIVITÉ PHYSIQUE RECOMMANDÉE POUR LES MOINS DE 5 ANS**

**AU MOINS 180 MINUTES**

**3h**

**RÉPARTIES SUR LA JOURNÉE**

**LES BÉNÉFICES SUR LE DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT**

- \* Bon fonctionnement du cerveau
- \* Renforce les muscles et l'ossature
- \* Développe l'équilibre et la coordination
- \* Construit les relations sociales

**CHAQUE MOUVEMENT COMPTE**

- ° Sur le ventre
- ° Assis/ debout
- ° Jeux d'objets
- ° Piscine
- ° Cache-cache
- ° Dessin
- ° Danse
- ° Marche/cueillette saisonnière (feuilles, etc.)
- ° Saut
- ° Lancer/attraper
- ° Sports
- ° Places de jeux
- ° Grimpe
- ° Vélo

Pour les enfants de moins de 1 an, il importe de ne pas les laisser immobiles plus d'une heure durant le temps d'éveil. Les nourrissons ont besoin de bouger pour s'exprimer et apprendre à se déplacer progressivement dans l'espace. Stimuler son attention par des jeux de regards, jouer avec lui, alterner ses positions ou le promener en extérieur sont des actions qui favoriseront sa motricité. Pour les enfants entre 2 et 5 ans, l'OFSP recommande de pratiquer au moins 180 minutes d'activité physique par jour, avec au minimum une heure d'activité physique qui les essouffle dès 3 ans. Traduites en plusieurs langues, les brochures «Paprica», publiées par Promotion santé Suisse, offrent une multitude de conseils pour bouger avec les enfants, selon leur âge. La plateforme mobilesport.ch est également une mine d'information pour les parents et les enseignants afin de stimuler le mouvement de manière adaptée et ludique.

## Bouger dans tous les environnements

Les petits sont capables de bouger dans n'importe quel environnement. Thibaut Matti explique que l'enfant ne maîtrise pas du tout son endurance. Il se dépense à fond, puis prend naturellement un temps de repos. Il n'y a donc pas de mauvais dosage. L'espace pour bouger sera approprié à l'âge. A la maison, il y a les jeux de balles, mais aussi toute une série de parcours ludiques à créer pour encourager les déplacements. Le bain peut être un temps de jeu, par exemple, en faisant souffler des bulles aux petits. Les activités en plein air, à la place de jeux ou en forêt stimulent les sens et accompagnent positivement le développement de l'enfant, et ce aussi par un temps pluvieux. «Dehors, l'enfant expérimente des sols plus durs ou plus mous. Confronté à des racines, il travaille l'équilibre et le tonus. De plus, il est prouvé que la nature offre calme et sérénité», souligne Géraldine Lamon. Le personnel de la petite enfance se forme aussi de plus en plus pour accompagner le mouvement des petits. Le label «Youp'la bouge» ou «UAPE en mouvement» sont des formations gérées par Promotion santé Valais. Leur objectif: lutter contre la sédentarité des petits de différentes manières. ●

## EN BREF

### Journée Education et durabilité

Le Réseau valaisan d'écoles21 organise pour les acteurs de l'école, de la promotion de la santé et de l'éducation au développement durable sa journée annuelle sur les liens entre promotion de la santé, de l'égalité et éducation en vue d'un développement durable. Cette journée a lieu au CO de la Tuilerie à Saint-Maurice, le 15 novembre prochain, dès 13 h 15. Inscription gratuite jusqu'au 3 novembre: <https://education21.ch/fr/rencontres-edd-romandes-2023> ●



### Grippe: Journée nationale de vaccination

La Journée nationale de vaccination contre la grippe fête ses 20 ans. Le 10 novembre, toute personne peut se faire vacciner contre la grippe pour un tarif forfaitaire de 30 francs. Il suffit de se présenter auprès d'un cabinet médical ou d'une pharmacie partenaire de l'action, aucune réservation n'est requise. La vaccination est recommandée pour toutes les personnes présentant un risque accru de complications en cas d'infection. Info: [www.khm-cmpr.ch](http://www.khm-cmpr.ch) ●

#### PARTENAIRES

DSSC Service cantonal de la santé publique  
[www.vs.ch/sante](http://www.vs.ch/sante)

Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis  
[www.promotionsantevalais.ch](http://www.promotionsantevalais.ch)

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE  
LUNGENLIGA WALLIS  
[www.liguepulmonaire-vs.ch](http://www.liguepulmonaire-vs.ch)

#### POUR EN SAVOIR PLUS...

