

Orientation 9

Limiter le temps consacré aux activités sédentaires

L'intégration quotidienne du mouvement

Le mouvement peut être s'intégrer à plusieurs moments de la journée. Bon nombre d'activités sédentaires sont essentielles, mais il est important de ne pas en prolonger la durée et de les entrecouper avec des activités qui sollicitent davantage du mouvement.

L'utilisation des activités de transition

On estime que près de 50% de temps est réservé aux activités de routine et de transition. Ces activités peuvent stimuler le développement de l'enfant sur tous les plans, dont celui de motricité. Par exemple :

Au moment du lavage des mains :

- Se déplacer jusqu'à évier en empruntant une démarche différente : en petites pas de souris, sur le bout des pieds, sur les talons, en glissant les pieds au sol, etc.
- Se rendre au lavabo en accomplissant un parcours «d'épreuve» : marcher avec les mains sur la tête ou en suivant une ligne tracée au sol par un ruban cache, contourner une chaise, etc.

Au moment du rangement :

- Se transformer en astronaute dans l'espace, qui dépose lentement les blocs dans la boîte.
- Lancer les défis d'habileté aux enfants : qui peut ranger son jouet en se déplaçant sur une jambe? Qui peut ranger son matelas en faisant le moins de bruits possible?

À l'occasion de déplacements : faire la marche des animaux.

Au cours des moments d'attentes : faire danser librement les enfants au son d'une musique.

PRATIQUES À PRIVILÉGIER

- ❖ Éviter de prolonger les activités de nature sédentaire.
- ❖ Entrecouper les activités sédentaires d'activités qui engendrent une plus grande dépense d'énergie.
- ❖ Dynamiser les activités de nature sédentaire et les activités de transition.
- ❖ Faire participer les enfants aux tâches, selon leur capacité.
- ❖ Éviter l'utilisation de la télévision, des écrans ou d'équipement audiovisuel.

Selon les plus récentes recommandations sur l'utilisation des écrans par les enfants de 5 ans et moins, il faut éviter que les tout-petits de moins de 2 ans passent du temps devant des écrans. Il faudrait également limiter le temps passé devant des écrans à moins d'une heure par jour pour les enfants de 2 à 5 ans, y compris le temps passé à la maison.

