



Jouer aux exercices!

JEUX ET EXERCICES
POUR PARENTS
ET ENFANTS





Attention de ne pas bloquer votre respiration

Vous avez sans doute remarqué qu'on a tendance à bloquer sa respiration quand on soulève un objet lourd. Cette manœuvre s'accompagne d'une augmentation non souhaitable de la pression artérielle et doit donc être évitée. Respirez normalement lorsque vous « jouez aux exercices » avec votre enfant!



POUSSE ET TIRE ●

Position du parent : assis
« en indien ».

Position de l'enfant : couché sur vos cuisses. Quand il peut s'asseoir avec un support, assoyez-le sur vos cuisses, dos à vous.



Mouvement

1. Pressez les paumes l'une contre l'autre aussi fort que possible en expirant lentement.
2. Toujours en gardant fermement la même prise de mains, tirez comme pour séparer vos mains.
3. Gardez chaque contraction 10-15 secondes et répétez l'exercice 10 fois.

NOTE AMUSANTE

Les petits bébés vont simplement aimer regarder vos bras bouger, surtout si vous chantez pour accompagner le mouvement. L'enfant plus vieux pourra essayer de décoller vos mains que vous maintiendrez « collées de la colle ».

POMPES COU-COU ▲

Position du parent : à quatre pattes, dos droit, la tête au-dessus de celle de votre enfant.

Position de l'enfant : couché sur le dos ou sur le ventre, sa tête sous la vôtre.

Mouvement

1. Flexion et extension des bras en **resserrant les abdominaux et les fessiers**, afin que le corps reste bien droit. **Gardez la tête en ligne avec le haut du corps.**
2. Revenez à quelques pouces du sol et lâchez un beau « COU-COU »! Idéalement, faites le plus de pompes que vous pouvez.

NOTE

Quand vous maîtrisez bien ces pompes, vous pouvez reculer progressivement les genoux.

NOTE AMUSANTE

Une partie de COU-COU rend amusantes des pompes ordinaires. Vous pouvez aussi déposer un « gros bec » sur la joue, le front, le nez de votre enfant. Demandez au grand frère ou à la grande sœur de jouer aussi.



L'HORLOGE TIC TAC ▲

Position du parent : debout, dos bien droit, pieds légèrement écartés et genoux légèrement fléchis.

Position de l'enfant : tenez l'enfant contre vous. **Soutenez sa tête et son cou d'une main et placez l'autre sous ses fesses.** Un enfant plus grand pourra enrouler ses jambes autour de votre taille.

Mouvement

1. Penchez vers la droite. Gardez les épaules et la tête en ligne avec les hanches. Ne penchez pas vers l'avant.
2. Penchez vers la gauche.
3. Revenez à la position de départ.
4. Pliez les genoux et penchez vers l'avant, comme pour vous asseoir sur une chaise.
5. Revenez à la position de départ



NOTE AMUSANTE

Accompagnez les mouvements de côté des sons du « TIC TAC » d'une horloge. Chaque fois que vous penchez vers l'avant, dites : une heure, deux heures, trois heures, etc.

VARIANTE

Vous pouvez tenir l'enfant dos à vous. Cela lui fera découvrir d'autres horizons.

TRRRRÈS GRAND ▲

Position du parent : debout, dos bien droit, pieds légèrement écartés et genoux légèrement fléchis.

Position de l'enfant : tenez l'enfant contre vous. **Soutenez sa tête et son cou d'une main et placez l'autre sous ses fesses.** Un enfant plus grand pourra enrouler ses jambes autour de votre taille.

Mouvement

1. Montez sur la pointe des pieds et comptez jusqu'à cinq.
2. Redescendez lentement jusqu'à la position de départ.

NOTE AMUSANTE

Demandez à l'enfant plus grand : « Est-ce que papa (ou maman) est grand(e) ? ». Réponse : « Trrrrrès grand(e) ! » Ou encore, utilisez son nom au lieu du vôtre.



BÉBÉ-ASCENSEUR ●

Position du parent : couché sur le dos, genoux fléchis, mains sur le torse de l'enfant.

Position de l'enfant : garder l'enfant à l'horizontal.



Mouvement

1. Montez l'enfant au-dessus de votre tête, face à vous.
2. Redescendez-le jusqu'à ce que vos nez se touchent. Ne le posez pas sur votre ventre entre les répétitions.

LE BRAS MÉCANIQUE ▲

Position du parent : debout, dos droit (on peut s'appuyer sur un mur), coudes près du corps, avant-bras repliés à 90° devant soi, paumes face au plafond.

Position de l'enfant : couché sur le dos sur vos avant-bras. **Soutenez sa tête et son cou d'une main et placez l'autre sous ses fesses.**

Mouvement

1. Ramenez lentement les avant-bras de sorte que l'enfant se retrouve près de votre corps.
2. Revenez lentement à la position de départ.



LA BALADE EN TRACTEUR ▲

Position du parent : assis, jambes allongées, dos bien droit.

Position de l'enfant : asseoir l'enfant sur vos cuisses, face à vous. Avec vos avant-bras, tenez-le sous les bras en soutenant sa tête avec vos mains.

Mouvement

Niveau A

1. Avancez une fesse après l'autre en tournant la taille.
2. Même chose en reculant.

Niveau B

1. Avancez les fesses en même temps en prenant appui sur les talons (la surface doit être relativement lisse).



NOTE AMUSANTE

C'est une promenade cahoteuse pour l'enfant, mais il adore ça!

LA BERCEUSE ▲

Position du parent : couché sur le dos, genoux légèrement fléchis.

Position de l'enfant : assis face à vous sur votre bas-ventre. Tenez l'enfant sous les bras.

Mouvement

Niveau A

1. En gardant les épaules et les pieds au sol, roulez les hanches et essayez d'aller toucher au sol avec vos genoux à gauche, puis à droite.

Niveau B

1. Même mouvement que le niveau A, mais levez les pieds du sol. **Écrasez le bas du dos au sol en resserrant les fesses et les abdominaux.**



➔ À partir de 2 ans

L'AVION ●

Position du parent : couché sur le dos, jambes fléchies au-dessus du ventre, plantes des pieds face au plafond.

Position de l'enfant : couché sur le ventre, sur vos pieds, il tient vos mains. L'enfant devrait être en équilibre au-dessus de vous.



Mouvement

Niveau A

1. Faites une extension des jambes vers le haut tout en tenant les mains de l'enfant.
2. Fléchissez les jambes pour revenir en position de départ.

Niveau B

1. Même mouvement qu'au niveau A, mais en gardant l'équilibre de l'enfant sans le tenir par les mains. L'enfant peut alors s'agripper à vos chevilles pour conserver sa stabilité.

NOTE

Assurez-vous d'avoir un périmètre de sécurité raisonnable autour de vous.

LE SAC À DOS ▲

Position du parent : assis au sol, jambes à demi fléchies et légèrement écartées.

Position de l'enfant : à cheval sur votre dos, ses bras autour de votre cou et ses jambes entourant votre taille.

Mouvement

1. Fléchissez **lentement** le tronc vers l'avant. **Gardez le dos droit en resserrant les abdominaux.**
2. Maintenez la position aussi longtemps que possible.
3. Retournez en position de départ **avec douceur.**



LE PIED À MAINS ●

Position du parent : couché sur le dos, jambes à demi fléchies allongées vers le haut, bras le long du corps fléchis à 90°, paumes face au plafond.

Position de l'enfant : debout dans vos mains, il tient vos pieds. Il doit garder son corps rigide.

Mouvement

1. Faites une extension des bras vers le haut.
2. Retournez en position de départ.



NOTE

Pour plus de sécurité, effectuez l'exercice les jambes accotées à un mur. Lorsque l'enfant est plus jeune (deux à trois ans), tenez-le par les genoux plutôt que par les pieds. De cette façon, il gardera plus facilement une certaine rigidité au niveau des jambes et du tronc.

LE PONT-LEVIS ▲

Position du parent : à quatre pattes.

Position de l'enfant : dans la même position, à côté de vous.

Mouvement

1. Faites une flexion et une extension des bras en **resserrant les abdominaux** afin que **le corps reste bien droit. Gardez la tête en ligne avec le haut du corps.**
2. Chaque fois que vous revenez en position de départ, l'enfant doit passer sous votre ventre.

NOTE

Quand vous maîtrisez bien ces pompes, vous pouvez reculer progressivement les genoux et faire l'exercice en gardant le corps en ligne droite entre les épaules et les genoux.



4 En un coup d'œil

ON LAVE LES VITRES ● p.10



POUSSE ET TIRE ● p.11



POMPES COU-COU ▲ p.11



L'HORLOGE TIC TAC ▲ p.12



TRRRRRÈS GRAND ▲ p.12



LA BALANÇOIRE ● p.13



LE ROULEAU ▲ p.13



LE P'TIT CHIEN ● p.14



À partir de 4 mois

LA CHAISE DU SKIEUR ▲ p.15



LE TOUR DU MONDE ▲ p.15



BÉBÉ-ASCENSEUR ● p.16



LE BRAS MÉCANIQUE ▲ p.16



LA BALADE EN TRACTEUR ▲ p.17



LA BERCEUSE ▲ p.17



À partir de 6 mois

PROMENADE-SAFARI ● p.18



DESTINATION LUNE ● p.19



EN HAUT! EN BAS! ▲ p.19



À partir de 1 an

L'ENFANT BIONIQUE ● p.20



LE CRABE ▲ p.21



L'ASCENSEUR ▲ p.21



L'AVION ● p.22



LE SAC À DOS ▲ p.22



LE PIED À MAINS ● p.23



LE PONT LEVIS ▲ p.23



TOMBE DANS L'CANAL ● p.24



LA POCHE DE PATATES ● p.24



LA BASCULE ▲ p.25



LA BROUETTE ▲ p.25



L'ARAIGNÉE ● p.26



LA JAMBE MÉCANIQUE ▲ p.27

