



Par Joël Beaulieu, Ph.D. (c)

Consultant en motricité, A+ Action  
[jb@aplusaction.com](mailto:jb@aplusaction.com)



## **Prescription d'activités physiques des 0 à 8 ans**

Une pratique régulière, voire quotidienne, d'activité physique et sportive est fondamentale et contribue au développement global de l'enfant. Cependant, quelles sont les prescriptions recommandées et les objectifs souhaités chez les tout-petits âgés entre 0 et 8 ans ?



## SOURCES CRÉDIBLES

Plusieurs associations ou organismes reconnus ont élaboré des recommandations concrètes aux cours des dernières années afin de guider les parents et les intervenants des milieux éducatifs et sportifs. Pour les besoins de cette chronique, j'ai sélectionné deux organismes crédibles qui se rapprochent le plus de mes valeurs en matière d'activité physique et sportive chez les jeunes enfants. Il s'agit de l'organisme Au Canada le sport c'est pour la vie (Cadre de développement à long terme du participant/athlète, 2014) de même que la Société canadienne de physiologie de l'exercice (Directives en matière d'activités physiques, 2012). Globalement, ces deux organismes poursuivent une mission commune dans le but d'inciter les leaders du Canada dans les domaines de l'éducation, du loisir, du sport et de la santé à partager une vision pour favoriser un mode de vie sain et actif. Voici donc une synthèse de ces deux organismes dans laquelle j'apporte une bonification selon mes expériences professionnelles des dernières années.

## STADE DE L'ENFANT ACTIF ENTRE 0 ET 6 ANS

Objectifs généraux d'activité physique et sportive :

- Proposer un environnement sécuritaire et riche pour exploiter la motricité libre (matelas, habillement confortable, petit matériel à manipuler);
- Stimuler les principales composantes motrices du développement moteur (tonus, équilibre, coordination, etc.) par des activités individuelles à caractère ludique;
- Développer les habiletés motrices fondamentales (lancer, courir, nager, patiner, sauter, rouler, etc.) à travers quatre environnements (sol, eau, air, neige ou glace);
- Initier à certaines activités physiques et sportives structurées;
- Prioriser le jeu libre à l'extérieur si possible et doser les activités structurées;
- Donner des occasions d'explorer le risque dans des environnements sécuritaires;
- S'assurer que les activités physiques et sportives soient axées sur le **PLAISIR**.

Recommandations:

- Cours de natation
- Cours de gymnastique
- Autres cours de motricité
- Jeu libre seul et avec les parents



## STADE DE S'AMUSER GRÂCE AU SPORT ENTRE 6 ET 8 ANS

Objectifs généraux d'activité physique et sportive :

- Stimuler d'autres composantes motrices du développement moteur, (agilité, force, vitesse, endurance, etc.) par des activités individuelles à caractère ludique;
- Développer les habiletés motrices fondamentales (lancer, courir, nager, patiner, sauter, rouler, etc.) à travers quatre environnements (sol, eau, air, neige ou glace);
- Développer des habiletés sportives de base dans plusieurs disciplines (minimum 3) selon les saisons (pas nécessaire que ce soit des activités structurées);
- Laisser encore du temps pour le jeu libre à l'extérieur si possible;
- Introduire les règles simples de l'esprit sportif et de l'éthique du sport;
- S'assurer que les activités physiques et sportives soient axées sur le **PLAISIR**.

Recommandations:

- Cours de natation
- Cours de gymnastique
- Jeux ou sports comportant de la course (ex: soccer, baseball, basket-ball, tennis)
- Jeux ou sports de glisse (ex: patin, ski, planche, hockey)
- Jeu libre seul et avec les parents

## DIRECTIVES EN MATIÈRE DE TEMPS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ENTRE 0 ET 5 ANS

- Entre 0 et 1 an: Être actif plusieurs fois/jour par l'entremise de jeux interactifs au sol.
- Entre 1 et 4 ans: Répartir 180 minutes au cours de la journée, peut importe l'intensité.
- Entre 4 et 5 ans: Une progression vers au moins 60 minutes d'activités continues.



## DIRECTIVES EN MATIÈRE DE TEMPS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ENTRE 5 ET 8 ANS

- Entre 5 et 8 ans: Minimum 60 minutes/jour d'activité physique d'intensité modérée à élevée (enfant qui a chaud, transpire, plus rouge et essoufflé).
- Capable de pratiquer ou jouer au moins 60 minutes continues. Sinon, faire un cumulatif de temps avec les activités à l'école, à la maison et les activités structurées.
- Activités d'intensité élevée au moins 3 fois/semaine. (ex : courir, nager, hockey, ski de fond, etc.).
- Activités qui renforcent les muscles et les os au moins 3 fois/semaine (ex : sauter à la corde, escalade, gymnastique, cheerleading, etc.).

### Recommandations:

- Proposer des choix d'activités physiques et sportives selon l'intérêt et le tempérament de l'enfant.
- Dépendamment de votre région, les choix d'activités physiques et sportives sont nombreux et abordables. Laisser votre enfant découvrir ses propres intérêts.
- Pour produire une intensité modérée à élevée, l'enfant a souvent besoin d'un adulte pour initier ou diriger l'activité.

## CONCLUSION

À première vue, vous êtes peut-être surpris par le nombre élevé d'objectifs et de directives en si bas âge. Je vous conseille de ne pas vous mettre trop de pression pour essayer d'atteindre toutes ces normes avec vos enfants. Vous en faites probablement plus que vous ne le croyez. Que vous soyez parent, éducatrice, enseignante ou entraîneur, le principal c'est que vous soyez informé et sensibilisé afin que tous les intervenants autour de l'enfant partagent la responsabilité de le faire bouger quotidiennement à travers une diversité d'activités physiques et sportives adaptées.

Le fait d'avoir en tête ces objectifs et directives vous permettra graduellement de faire évoluer votre pratique parentale ou professionnelle selon votre contexte. La résistance au changement est tout à fait naturelle chez l'être humain, mais n'oubliez pas de penser au futur de l'enfant. La recherche démontre clairement les effets positifs des saines habitudes de vie quand elles se développent très tôt chez l'enfant. En tant que modèle, vous avez la responsabilité de guider l'enfant à travers ces objectifs et directives.

En terminant, n'oubliez pas l'élément le plus fondamental de cette chronique à savoir que la notion de **PLAISIR** doit être la plus valorisée à travers les activités physiques et sportives que l'enfant pratiquera.