



L'exercice, une habitude de bonne santé

L'habitude de l'exercice est l'un des plus beaux cadeaux que l'adulte peut donner à l'enfant. Quand l'exercice devient une partie de la récréation, renforçant sa résistance, sa coordination, son équilibre et sa confiance, il peut être non seulement bénéfique, mais amusant aussi. Dans une atmosphère d'affection à la fois sécurisante et stimulante, l'enfant peut jouer et réussir à maîtriser chaque stade de son développement physique. La relation qu'établit le parent avec le bébé par le biais de l'exercice constituera un excellent fondement pour toute une vie d'activités partagées. Il faut délibérément entreprendre de développer les capacités physiques et mentales de l'enfant avant son entrée à l'école. Cette responsabilité appartient au parent ou à son substitut.

Quelques conseils pour assurer le succès de votre séance d'exercice...

À faire

- Habillez l'enfant dans des vêtements assez amples. Il fait chaud? Alors, moins il est vêtu, mieux il se sentira. Les bébés et les enfants nus ou presque se détendent plus facilement.
- Portez, vous aussi, des vêtements amples.
- Laissez le bébé aller pieds nus. Les pieds se délient, ce qui aide à développer son sens du toucher. Pour un enfant plus vieux, s'il lui faut porter des chaussures, choisir alors une pantoufle ou une espadrille antidérapante.
- Choisissez un jouet que l'enfant aime beaucoup. Il servira à le détendre, à attirer son attention sur un mouvement ou à amorcer un exercice en particulier.
- Encouragez l'enfant à avoir de l'initiative en lui remettant des jouets intéressants et sans danger. Les jouets commerciaux font l'affaire, mais, habituellement les enfants aiment jouer avec des objets que leurs parents utilisent : une casserole, une cuillère de bois, un presse-purée, un récipient de plastique ou un autre article ménager.
- Faites les exercices sur un tapis ordinaire, un tapis de sol ou sur du gazon.
- Accordez toute votre attention à l'enfant et à la séance d'exercices. Si vous passez votre temps à vous lever pour répondre au téléphone ou pour faire autre chose, l'enfant deviendra tendu et les exercices perdront beaucoup de leur valeur.
- Choisissez le moment et les exercices qui conviennent au type de journée que vous passez. Cela ne sert à rien d'essayer de faire de l'exercice tout en cuisinant. Vous

perdrez également votre temps si l'enfant est fatigué, maussade ou s'il a faim. Votre enfant et vous devez être bien disposés pour profiter pleinement de l'expérience. Vous pourriez faire jouer un disque que vous aimez beaucoup pour créer un climat de détente durant la séance d'exercices.

- Commencez chaque exercice en parlant à l'enfant et en le serrant dans vos bras. Gagnez la confiance de l'enfant en le rassurant et en l'amusant.
- Au début de chaque séance, choisissez des exercices qui détendront l'enfant. Procédez lentement et incorporez graduellement au moment opportun quelques-uns des exercices les plus vigoureux.
- Écoutez l'enfant et surveillez son comportement et ses gestes. Il connaît mieux que vous ses capacités et il vous le fera savoir lorsqu'il sera prêt à mettre fin à un exercice.
- Stimulez l'enfant timide ou paresseux. Certains enfants ont besoin plus d'encouragement que d'autres.
- Par-dessus tout, souriez, manifestez de l'affection et amusez-vous.

À éviter

- Ne forcez pas l'enfant ni son corps. Cessez s'il résiste le moins possible; vous essaierez de nouveau un autre jour.
- Ne fatiguez pas l'enfant. Faites un ou deux exercices et, s'il s'amuse, continuez. Sinon, essayez une autre méthode. Si celle-ci ne réussit pas, essayez de nouveau à un autre moment ou un autre jour.
- Ne comparez pas les capacités de votre enfant avec celles d'un autre. Chacun est unique et procède à son propre rythme.

Le matériel ci-haut a été adapté d'une série de livrets, « Mouvement et croissance », publiée par Condition physique Canada et l'Institut canadien de la santé infantile (ICSI). Cette série de livrets comprend exercices et activités pendant les deux premières années, pour les enfants de deux, trois et quatre ans et pour les enfants de cinq et six ans. Le guide vise à apporter aux parents, et autres personnes chargées du soin des enfants, l'information et les activités susceptibles de contribuer à leur développement psychomoteur convenables pour l'âge de l'enfant. Chaque livret coûte 5\$; la série complète coûte 12 \$. Taxes, frais de manutention et de poste sont en sus. La série est disponible au près de l'ICSI, 384 rue Bank, bureau 300, Ottawa (ON) K2P 1Y4. Tél. : (613) 230-8838; Téléc. : (613) 230-6654; site Web : www.cich.ca.