

Le jardin d'idées

18 défis pour soutenir les saines habitudes de vie des tout-petits

Sortie extérieure : à bas les obstacles!

P'tit défi

Pendant une semaine, notez le nombre de fois où vous êtes allés jouer dehors. Ensuite, fixez-vous un objectif réaliste pour approcher du 10 fois par semaine!

Lorsque les conditions extérieures sont moins propices (il pleut, il fait noir tôt, etc.), sortez dehors et essayez une nouvelle activité.



Petite astuce : Créez un bac commun de vêtements de rechange ou d'items pour la pluie (bottes, mitaines, imperméables, parapluies) en faisant appel aux parents.

Profitez-en pour sensibiliser les parents à ce qu'est un habillement approprié pour leur enfant, ou pour qu'ils mettent des vêtements de rechange dans son sac!

BULLE FAMILLE

Des pratiques à cultiver

Je respecte le besoin de bouger de l'enfant en favorisant des activités à l'extérieur, car c'est dans ce contexte qu'il bouge le plus et que sa motricité a plus de chances de se développer grâce, notamment, au jeu libre.

Outil

Lecture *Les jours de pluie : 20 idées pour faire sortir vos enfants malgré tout*



Idées

Activités lors des jours de pluie :

- sauter par-dessus les flaques
- suivre les cours d'eau qui ruissellent
- attraper des gouttes sur la langue, les genoux ou les orteils
- confectionner un gâteau de boue
- chercher des escargots, etc.



Québec en Forme est heureux d'accompagner et de soutenir Source Active en Santé.

2

Lecture

<http://activeforlife.com/fr/les-jours-de-pluie-20-idees-pour-faire-sortir-vos-enfants-malgre-tout/>

Gazelle et Potiron p.65 : Orientation 11 - Jouer dehors tous les jours et le plus souvent possible

www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/guide_gazelle_potiron.pdf