

JOUER AUX EXERCICES AVEC LES ENFANTS



POUR D'AUTRES EXERCICES, TÉLÉCHARGEZ LA BROCHURE
SUR WWW.KINO-QUEBEC.QC.CA OU SCANNEZ CE CODE QR



0 à 12 MOIS



LE PHOQUE

Soulevez lentement le haut du corps en vous relevant sur vos avant-bras, puis redescendez.



LE P'TIT CHIEN

Levez une jambe sur le côté, pied et genou fléchis.

9 mois et plus : l'enfant peut ramper sous ou autour de votre « pont ».



LA BALANÇOIRE

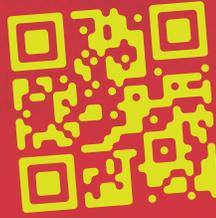
Décrochez les deux pieds du sol. Gardez les pieds et les genoux fléchis. Contractez les fessiers.

Faire entre 10 et 15 répétitions à 2 reprises ou plus. Si vous avez de la difficulté à faire 10 répétitions, respectez votre capacité.

Il n'est pas essentiel que l'enfant soit toujours sur vous ou dans vos bras. Il peut aussi prendre plaisir aux activités qu'il aura lui-même initiées avec ou sans jouets.

Des écarts de 6 à 8 mois dans l'acquisition de certains comportements chez 2 enfants du même âge sont tout à fait normaux.

JOUER AUX EXERCICES AVEC LES ENFANTS



POUR D'AUTRES EXERCICES, TÉLÉCHARGEZ LA BROCHURE
SUR WWW.KINO-QUEBEC.QC.CA OU SCANNEZ CE CODE QR



1 à 3 ANS



LE PIED À MAINS

Faites une extension des bras vers le haut. L'enfant doit garder son corps rigide.



LA POCHE DE PATATES

Marchez en gardant les genoux légèrement fléchis.



L'ENFANT BIONIQUE

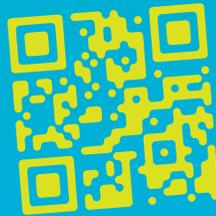
Fléchissez les coudes jusqu'à ce que l'enfant soit au-dessus de votre tête. Assurez-vous de bien maintenir la plante des pieds de l'enfant dans vos mains.

Faire entre 10 et 15 répétitions à 2 reprises ou plus. Si vous avez de la difficulté à faire 10 répétitions, respectez votre capacité.

Il n'est pas essentiel que l'enfant soit toujours sur vous ou dans vos bras. Il peut aussi prendre plaisir aux activités qu'il aura lui-même initiées avec ou sans jouets.

Des écarts de 6 à 8 mois dans l'acquisition de certains comportements chez 2 enfants du même âge sont tout à fait normaux.

JOUER AUX EXERCICES AVEC LES ENFANTS



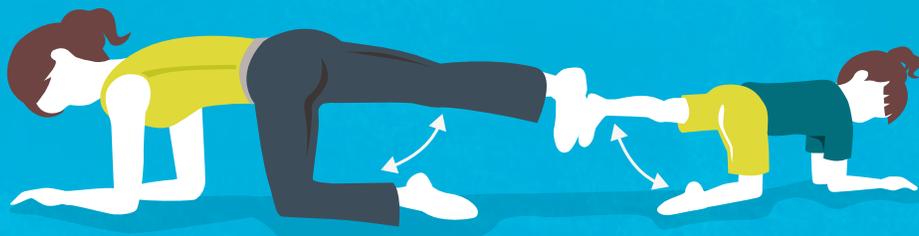
POUR D'AUTRES EXERCICES, TÉLÉCHARGEZ LA BROCHURE
SUR WWW.KINO-QUEBEC.QC.CA OU SCANNEZ CE CODE QR



3 à 5 ans

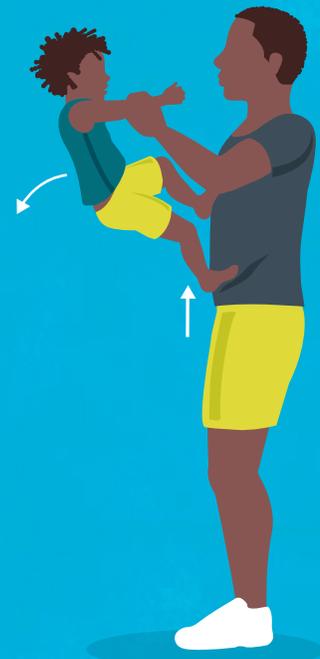
LES SAUTERELLES

À partir d'une ligne
imaginaire, faites un saut
en longueur sans élan.



OÙ ES-TU?

Allongez une jambe. Votre pied et celui de l'enfant doivent se
toucher, puis revenez à quatre pattes en appui sur les coudes.



L'ARAIGNÉE

Tenez l'enfant par les
avant-bras et élevez
les bras pour aider
l'enfant à grimper.

Faire entre 10 et 15 répétitions à 2 reprises ou plus.
Si vous avez de la difficulté à faire 10 répétitions,
respectez votre capacité.

Des écarts de 6 à 8 mois dans l'acquisition de certains
comportements chez 2 enfants du même âge sont
tout à fait normaux.