



L'INTENSITÉ DANS LE JEU



IL EST IMPORTANT POUR LE DÉVELOPPEMENT OPTIMAL DE VOTRE ENFANT QU'IL EXPÉRIMENTE DIFFÉRENTES INTENSITÉS D'ACTIVITÉ OU DE JEU.

- **Jeu sédentaire** : ne nécessite pas de mouvement
Exemples : jeux virtuels, lecture
- **Jeu d'intensité faible** : nécessite un petit mouvement
Exemples : jouer aux blocs, marcher en jouant au garagiste
- **Jeu d'intensité modérée** : l'enfant est essoufflé et la fréquence cardiaque augmente
Exemples : patin, vélo, faire un parcours à obstacles
- **Jeu d'intensité élevée (soutenu ou vigoureux)** : accélération importante de la fréquence cardiaque, transpiration et il faut reprendre son souffle pour parler
Exemples : jeux de poursuite, natation, soccer



LES ENFANTS PRÉFÈRENT LES JEUX DE COURTE DURÉE À INTENSITÉ ÉLEVÉE

Il est donc important :

- d'offrir quotidiennement plusieurs occasions d'être physiquement actif à intensité élevée.
- de permettre d'être turbulent et bruyant. Ils ont besoin de dépenser leur énergie!
- de permettre de faire des choix, de créer et d'amorcer leurs jeux actifs.
- de dynamiser les activités sédentaires et les déplacements.

POUR AUGMENTER L'INTENSITÉ DU JEU AU QUOTIDIEN

- Permettre de sauter, grimper, courir, lancer, attraper, botter, etc.
- Utiliser l'environnement pour grimper et sauter : escalier, chaise, roche, etc.
- Offrir du petit matériel : ballons, balles, bâtons, cerceaux, etc.
- Profiter des moments d'attente pour se tenir sur une jambe comme un flamant rose.
- Proposer de faire des sauts de kangourou lors des déplacements.
- Jouer dehors le plus souvent possible.



L'INTENSITÉ ÉLEVÉE DANS LE JEU, C'EST LA CLÉ!

Elle permet d'évacuer les tensions, les émotions et le stress accumulés durant les périodes plus sédentaires et rend votre enfant plus disponible aux apprentissages.

LAISSEZ VOTRE ENFANT BOUGER AVEC INTENSITÉ PLUSIEURS FOIS PAR JOUR!

