

POUR BOUGER A LA MAISON – entre 6 et 11 ans

L'activité physique est recommandée aux enfants et adolescents. Elle contribue à leur développement physique, moteur et aussi psycho-affectif. L'enfant est capable à cet âge de produire des mouvements plus amples que dans la période précédente (2- 6 ans), mieux coordonnés et s'enchaînant avec fluidité. Un des objectifs est que votre enfant puisse petit à petit **gérer sa journée, en autonomie** ou avec l'aide de ses parents (en fonction de son âge notamment).

RECOMMANDATIONS

Il est recommandé que les enfants de 6 à 11 ans fassent au moins **une heure par jour d'activités physiques dynamiques**. Parmi les activités pratiquées, des activités qui renforcent les muscles, les os et améliorent la souplesse (saut à la corde, saut à l'élastique, jeux de ballon...) sont à pratiquer un jour sur deux.

Pour lutter contre la sédentarité, il est recommandé que votre enfant :

- Limite au maximum ses activités en position assise ou immobile.
- Ne dépasse pas 2 h consécutives en position assise ou semi-allongée
- Marche quelques minutes s'il/elle est resté(e) assis (e) plus de 2h.

<https://www.mangerbouger.fr/Bouger-plus/Bougez-plus-a-tout-age/Enfants/De-6-a-11-ans>

Dans cette période de **confinement à la maison**, s'il n'est pas toujours possible de respecter la recommandation d'une heure d'activités physiques dynamiques par jour, il est plus accessible de respecter la recommandation de bouger régulièrement pour limiter le temps d'activités en position assise ou allongée.

**Les enfants, spontanément vont trouver des jeux pour être actifs.
Vous pouvez systématiquement les encourager.**

En extérieur, ils sauront se dépenser avec le matériel sportif qu'ils ont déjà (courir, sauter, jouer au ballon, jouer aux raquettes...). Vous pouvez aussi leur proposer d'inventer des défis et de les proposer à d'autres enfants de leur entourage qui ont un extérieur et le matériel nécessaire.

La participation aux tâches collectives adaptées à leur âge (jardinage, ménage...) est également un bon moyen pour se dépenser.

A l'intérieur, vous pouvez en fonction de votre contexte, proposer si nécessaire, vous-même des activités :

- En sécurisant les espaces (attention aux coins de table par exemple, essayer de dégager un espace libre)
- En délimitant le temps (début et fin...)
- En adaptant les jeux à votre contexte (détourner l'utilisation d'objets pour limiter les bruits, par exemple, utiliser des chaussettes en boule plutôt que des balles.
- En privilégiant la créativité de votre enfant
- En valorisant toutes les tentatives
- En privilégiant la répétition sans mettre en situation de compétition.
- En proposant de bouger régulièrement (toutes les heures et au maximum toutes les deux heures) si vous constatez que votre enfant reste inactif trop longtemps (exemple : devant un écran). L'enfant peut utiliser une petite alarme sonore pour se repérer.

