

Conseils sur le mode de vie sain



Édition 05-05/10

L'activité physique des enfants d'âge préscolaire à la garderie



De nombreux enfants d'âge préscolaire passent une bonne partie de leurs journées dans une garderie. Le choix d'une garderie, et le suivi des services qui y sont offerts, est souvent une décision difficile pour les parents. Les enfants y sont-ils heureux?

Qu'apprennent-ils? Mangent-ils bien? Se font-ils des amis? Font-ils suffisamment d'activité physique? Des chercheurs étatsuniens ont élaboré une grille d'évaluation pour mesurer la qualité et la quantité d'activités physiques offertes aux enfants d'âge préscolaire dans les garderies¹. En se fondant sur cette grille, nous avons préparé une liste de questions que les parents devraient

poser à la garderie afin de s'assurer que leurs enfants prennent un bon départ dans la vie.

Jeux actifs et sédentaires recommandations

Combien de temps d'activité physique est offert?

Les enfants devraient faire au moins 120 minutes d'activité physique par jour.



Présenté par ParticipACTION en collaboration avec l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.





À quelle fréquence l'activité physique est-elle dirigée par un éducateur?

Les éducateurs devraient diriger au moins deux activités physiques par jour.

À quelle fréquence les enfants jouent-ils dehors?

Les enfants devraient jouer dehors au moins deux fois par jour.

Les enfants turbulents sont-ils privés d'activité physique?

Le retrait des activités physiques ne devrait jamais être utilisé comme forme de punition.

À quelle fréquence les enfants doivent-ils rester assis pendant plus de 30 minutes (à l'exclusion des repas et des repas)?

Les enfants ne devraient jamais consacrer plus de 30 minutes à une activité sédentaire.

Quelles sont les politiques de la garderie en matière de télévision et de jeux vidéo?

Les enfants ne devraient jamais regarder la télévision ou jouer à jeux vidéo ou sinon, très peu.

Environnement de jeu recommandations

De quel type d'équipement de jeu permanent (structures de jeu) la garderie dispose-t-elle?

On recommande qu'une variété de structures de jeu permanentes soit mise à la disposition des enfants.

De quel type d'équipement de jeu portatif la garderie dispose-t-elle?

La garderie devrait avoir suffisamment d'équipement de jeu pour que tous les enfants puissent jouer en même temps.

À quelle fréquence l'équipement de jeu portatif extérieur est-il disponible?

Les enfants devraient toujours avoir accès à l'équipement de jeu portatif à l'extérieur.

Quelles sont les caractéristiques de l'espace de jeu extérieur?

La garderie devrait disposer d'une aire de jeu extérieure comprenant une vaste aire gazonnée et un sentier pour les jeux à roues et à roulettes.

La garderie dispose-t-elle d'un bon espace de jeu actif à l'intérieur?

Les enfants devraient avoir suffisamment d'espace de jeu actif à l'intérieur pour pouvoir, entre autres, courir à leur guise.

Soutien à l'activité physique

Que fait le personnel durant les jeux actifs?

Le personnel devrait encourager les enfants à jouer de manière active et à participer à leurs jeux.

La garderie affiche-t-elle du matériel favorable à l'activité physique?

La garderie devrait installer des affiches, des images et des livres qui encouragent l'activité physique dans chaque pièce de la garderie.

Éducation physique pour les enfants et les parents et perfectionnement professionnel du personnel

À quelle fréquence les éducateurs reçoivent-ils une formation en éducation physique?

Les éducateurs devraient recevoir deux séances de formation par année.

À quelle fréquence les enfants suivent-ils un cours d'éducation physique selon un programme établi?

Les enfants devraient suivre au moins un cours d'éducation physique par semaine selon un programme établi.

À quelle fréquence les parents reçoivent-ils une formation en éducation physique (ateliers, activités, documents pédagogiques à rapporter à la maison)?

Les parents devraient recevoir de la formation en éducation physique au moins deux fois par année.

Politiques sur l'activité physique

La garderie a-t-elle une politique établie sur l'activité physique qui couvre la majorité des sujets abordés précédemment?

La garderie devrait adopter une politique sur l'activité physique, la faire connaître et la respecter.

Bibliographie

Ammerman, A.S., S.E. Benjamin, J.K. Sommers et D.S Ward, The Nutrition and Physical Activity Self-Assessment for Child Care (NAP SACC) environmental self-assessment instrument, Division of Public Health, North Carolina Department of Health and Human Services, Raleigh (Caroline du Nord) et Centre for Health Promotion and Disease Prevention, Université de la Caroline du Nord à Chapel Hill, 2004, publication rééditée en mai 2007.