

Infolettre

BOUGER À DOMICILE

Cela fera bientôt 4 semaines que nous pratiquons la distanciation physique et l'inspiration peut commencer à manquer pour se divertir. Pour vous aider à continuer vos efforts, l'Infolettre Bouger à domicile est là pour vous donner des idées pour bouger en famille!

DES JOURNÉES ACTIVES ET ÉDUCATIVES

Idées d'horaires pour les enfants

Le CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal a conçu un horaire amusant et éducatif pour chaque jour de la semaine! Pour découvrir cet outil, [cliquez ici](#).



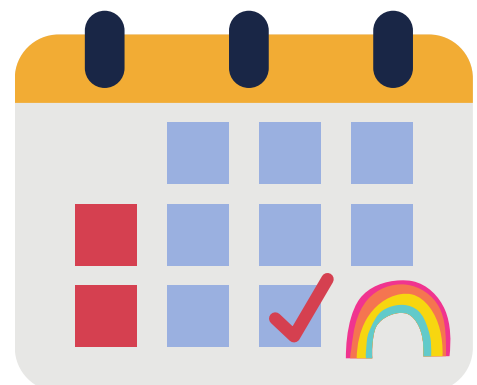
JOUER POUR SE DÉVELOPPER

Le site Web de Naître et grandir propose un grand nombre d'activités pour favoriser le développement des enfants de 0 à 8 ans.

[Cliquez ici!](#)

BOUGER TOUS LES JOURS

Peu importe notre âge, le fait d'être actif tous les jours a un effet positif sur notre santé. Pour les recommandations de la Société canadienne de physiologie de l'exercice : [cliquez ici](#) et [ici](#).



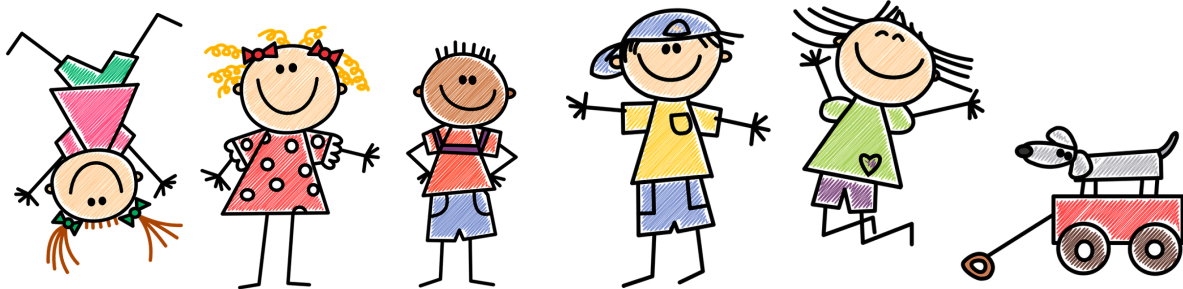
Infolettre

BOUGER À DOMICILE

Développer les habiletés motrices chez les enfants

Créez un circuit impliquant le plus d'habiletés motrices possible et modifiez-le tous les jours.

- Ramper
- Grimper
- Danser
- Galoper (ex.: imiter un cheval)
- Faire des pas de géants
- Gambader
- Esquiver
- Courir
- Sauter en longueur sans élan
- Sauter en hauteur sans élan
- Marcher au sol ou sur des objets
- Pas chassés
- Lancer
- Attraper à deux mains
- Dribbler sans bouger les pieds
- Botter avec ou sans élan
- Roulade avant
- Saut en cloche-pied
- Équilibre sur un pied
- Roue latérale
- Frapper un objet avec la main ou une raquette



**Centre intégré
de santé
et de services sociaux
du Bas-Saint-Laurent**

Québec

