

ACTIVITÉ PHYSIQUE & PETITE ENFANCE

BIENFAITS

JE JOUE AVEC BÉBÉ, IL BOUGE
ET C'EST + DE COMPLICITÉ !
DÈS LES PREMIERS MOIS,
ÇA LUI PERMET :

DE MIEUX
GÉRER SES
MOUVEMENTS

+ DE FORCE

DE DÉCOUVRIR
LE MONDE

LE
DÉVELOPPEMENT
DES SENS
(TOUCHER, VUE...)

+ DE CONFIANCE
POUR OSER

DE
0 À 2 ANS,
BOUGER C'EST
ÊTRE STIMULÉ
3H PAR JOUR

ATTRAPER
DES JOUETS

ROULER
SUR LE SOL

RAMPER

FAIRE DU
QUATRE
PATTES

MARCHER

Pour tous renseignements :
sportsante@ass.nc



JE ME MUSCLE TOUT EN APPORTANT DE L'AFFECTION À BÉBÉ

- J'installe bébé sur le dos posé au sol avec un tapis
- Je me mets à quatre pattes, ma tête au-dessus de la sienne et je lui souris
- Mes bras sont tendus, les mains posées au sol à la verticale des épaules
- Je descends en fléchissant sur mes bras, je fais un bisou sur le front de bébé et je remonte



**2 À 3 RÉPÉTITIONS
DE 5 FLEXIONS**

J'écoute mon corps et je ne force pas, si j'ai des douleurs j'en parle à mon médecin.

CONSEILS

Je profite
de ce moment
en tête à tête
avec bébé
pour lui parler
et lui sourire

Pour tous renseignements :
sportsante@ass.nc

