

Papa et moi en mouvement



Activités que
les pères
peuvent faire
avec leur enfant
de 0 à 6 ans



best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

Table des matières



Introduction	1
Section 1 : De quoi votre enfant a-t-il besoin? ...	2
Section 2 : Développement de l'enfant	4
Section 3 : Passer du temps ensemble	5
Section 4 : Le rôle du père lors d'une activité ..	6
Section 5 : Renseignements importants pour les pères	7
Section 6 : Activités amusantes pour tenir un enfant occupé	8
Ressources et liens	12



Ce document a été préparé avec le soutien financier du gouvernement de l'Ontario. L'information qu'il contient reflète les points de vue des auteurs et ne reflète pas nécessairement ceux du gouvernement de l'Ontario. Les ressources et les programmes cités dans ce guide ne sont pas nécessairement approuvés par le Centre de ressources Meilleur départ ou le gouvernement de l'Ontario.



Introduction

Être papa est formidable. Vous avez dans votre vie quelqu'un qui dépend de vous, qui souhaite passer du temps avec vous et qui apprend beaucoup auprès de vous. Vous pouvez transmettre ce que vous savez à votre enfant et participer à son développement. Apprendre à être un père prend du temps et de l'expérience. Saisissez toutes les occasions possibles pour vous rapprocher de votre enfant. Cette brochure vise à vous permettre d'avoir la meilleure relation possible avec votre enfant.

Partager des activités avec votre enfant est une bonne façon de créer des liens solides avec lui. Faire des choses ensemble aide à vous rapprocher, à bâtir la confiance et crée des souvenirs. Faire des activités vous permet d'enseigner des habiletés qui serviront à votre enfant pendant toute sa vie. Passer du temps de qualité avec votre enfant développe son sentiment d'appartenance. En tant que papa impliqué, vous avez une influence positive sur le développement et la santé de votre enfant en étant présent dans sa vie.

Cette brochure vous :

- Donnera des idées d'activités à faire avec un jeune enfant, en rappelant d'abord l'importance du lien créé durant la grossesse.
- Montrera pourquoi ces activités sont importantes pour votre enfant et vous.
- Expliquera comment ces activités peuvent solidifier votre relation avec votre enfant.
- Parlera des signes à surveiller chez votre enfant afin de choisir les activités à lui proposer.



Bien que beaucoup de papas aiment jouer un peu plus rudement avec leur enfant, il y a plusieurs façons d'être actif avec vos enfants. Toutes les activités présentées dans cette brochure sont amusantes et peuvent facilement être faites peu importe où vous vivez. Rappelez-vous que rien n'est plus important que le temps et l'attention que vous offrez à votre enfant. Profitez donc pleinement des moments que vous passez avec lui.

SECTION 1:

De quoi votre enfant a-t-il besoin?

Votre enfant est naturellement curieux et aime être occupé, surtout quand vous êtes là. Vous trouverez plus bas des conseils pour aider à développer sa relation avec vous.

Exploration (montre-moi le monde)

Les enfants adorent découvrir ce qui les entoure. Ils apprennent ainsi à connaître leur environnement et essayer de nouvelles choses. Comment pouvez-vous encourager cela?

- Amenez votre enfant avec vous à différents endroits.
- Allez dehors.
- Planifiez des activités amusantes.



Prise de risques (laisse-moi essayer des choses difficiles)

Essayer de nouvelles choses implique de prendre des risques. Cela permet aux enfants de tester leurs limites. Ils apprennent à connaître leurs forces, leurs habiletés et leurs préférences. Les papas permettent plus souvent à leurs enfants de prendre des risques. Ils assurent leur sécurité en restant près d'eux. Ils les encouragent et sont prêts à les aider au besoin. Comment pouvez-vous encourager cela?

- Donnez à votre enfant de nouvelles choses à essayer.
- Encouragez-le (avec des mots ou des signes de pouces en l'air, ou en tapant dans sa main).
- Félicitez-le pour ses efforts.

Créativité (ne restons pas assis trop longtemps)

Les enfants sont toujours en mouvement. Ils essaient toujours de nouvelles choses. Cela les amène à développer toutes sortes d'habiletés importantes. Ils apprennent la flexibilité, l'anticipation et le fonctionnement de certaines choses. Comment pouvez-vous encourager cela?

- Laissez votre enfant mener des activités.
- Montrez-lui différentes façons d'être créatif.
- Expliquez-lui comment certaines choses ont un effet sur d'autres (par exemple, comment un découpoir à biscuits permet de faire une forme dans une pâte à modeler, ou comment le fait de souffler sur un moulinet le fait tourner).





Temps (laisse-moi essayer de comprendre)

Les papas essaient souvent de laisser leur enfant régler par lui-même certains problèmes. Ils attendent de voir ce qui va se passer lorsque leur enfant est fâché. Cela permet à l'enfant de penser de façon créative et de résoudre des problèmes. Si l'enfant ne peut régler un problème seul, il reconnaît qu'il peut demander de l'aide à son père. L'enfant apprend alors à faire confiance à son papa. Comment pouvez-vous encourager cela?

- Laissez votre enfant vivre un peu de frustration de temps à autre.
- Demeurez près de lui et encouragez ses efforts.
- Faites-lui vivre de nouvelles expériences.

Mystère (fais-moi deviner)

Les pères arrivent souvent à surprendre leur enfant d'une manière qui le laisse anticiper une nouvelle surprise. Comment pouvez-vous encourager cela?

- Imiter différentes voix.
- Prenez votre enfant dans vos bras de diverses façons.
- Surprenez-le de façon amusante.



SECTION 2:

Développement de l'enfant



Les activités doivent être amusantes. Elles doivent aussi permettre aux enfants de développer les habiletés suivantes.

Développement cognitif. Capacité de l'enfant à apprendre et à résoudre des problèmes. On parle par exemple d'un bébé de 2 mois qui explore avec ses mains ou ses yeux. Il peut aussi s'agir d'un enfant de 5 ans qui trouve la solution à un problème mathématique simple.

Développement social et affectif. Capacité de l'enfant à interagir avec les autres, à prendre soin de lui-même et à se contrôler. Cela inclut le fait d'apprendre à partager ou d'aider quelqu'un qui est blessé. Ça peut aussi comprendre le fait d'attendre patiemment, de suivre des directives, de gérer un conflit et d'aimer la compagnie de ses amis. On parle par exemple d'un bébé de 6 mois qui sourit, d'un bambin de 18 mois qui salue ou d'un enfant de 5 ans qui sait comment jouer à tour de rôle à l'école.

Développement de la parole et du langage. Capacité de l'enfant à comprendre et à utiliser le langage. On parle par exemple d'un bébé de 12 mois qui dit ses premiers mots, d'un bambin de 2 ans qui nomme des parties de son corps ou d'un enfant de 4 ans qui apprend à dire « des chevaux » plutôt que « des chevaux ».

Développement de la motricité fine. Capacité de l'enfant à utiliser ses petits muscles, surtout ceux de ses mains et de ses doigts. On parle par exemple d'un bambin de 2 ans capable de prendre de petits objets, de tenir une cuillère, de tourner les pages d'un livre, ou de dessiner avec un crayon.

Développement de la motricité globale. Capacité de l'enfant à utiliser ses grands muscles. On parle par exemple d'un bébé de 6 mois qui apprend à s'asseoir, d'un bambin de 10 à 12 mois qui utilise un meuble pour se mettre debout ou d'un enfant de 5 ans qui apprend à sautiller. Cela inclut la coordination et l'endurance.

Apprendre des choses sur le développement de votre enfant vous aidera à choisir de bonnes activités. Consultez la section sur les ressources à la page 12 pour d'autres idées.



SECTION 3 :

Passer du temps ensemble

Le fait de passer du temps avec votre enfant est bon pour vous deux.

- Laissez-vous guider par votre enfant lors d'une activité et parlez avec lui de ce que vous faites. Vous favoriserez ainsi un apprentissage naturel chez lui. (Par exemple, « Tu roules la pâte à modeler verte. »)
- Vous apprenez tous les deux des choses importantes sur l'autre. Vous apprenez par exemple ce que chacun d'entre vous aime faire, ce que vous réussissez bien, comment vous vous entendez avec les autres et comment vous souhaitez passer du temps ensemble.
- Vous être témoin des choses que votre enfant fait peut-être pour la première fois.
- Vous avez l'occasion de comprendre les sentiments de votre enfant. Vous lui apprenez aussi à les gérer lui-même.
- Vous avez du plaisir. Vous réduisez ainsi votre stress et avez l'occasion de relaxer.
- Vous créez avec votre enfant des souvenirs qui dureront toute votre vie.



Des activités variées permettent à votre enfant de développer différentes habiletés.

La lecture procure du plaisir à votre enfant. Vous pouvez commencer à faire la lecture avant même sa naissance et à tout moment dans la journée. Rendez la lecture amusante en adoptant différentes voix, en inventant l'histoire ou en faisant deviner à votre enfant ce qui s'en vient. Voici ce qui se produit quand vous lisez une histoire à votre enfant.

- Vous encouragez son développement langagier.
- Vous favorisez la lecture.
- Vous avez un effet sur ses résultats scolaires.

Le théâtre permet à votre enfant de jouer un rôle. Cela l'encourage à faire preuve d'imagination et à explorer de nouvelles idées et expériences. Votre enfant adore que vous fassiez partie de sa pièce en jouant par exemple le rôle d'un ami présent à son goûter ou d'un lion dans la jungle.

Les activités sensorielles permettent à votre enfant d'explorer les choses qu'il touche, goûte, sent, entend et voit. Jouer dans un carré de sable, faire une construction avec des blocs ou créer quelque chose avec de la pâte à modeler sont pour lui de bonnes façons d'apprendre à l'aide de ses sens.

Les activités cognitives permettent à votre enfant de développer son cerveau. Faire un casse-tête, associer des images et apprendre à reconnaître les lettres et les chiffres sont des façons amusantes de favoriser son apprentissage.



Les activités musicales procurent de nombreux avantages à votre enfant. Il apprend la concentration, la coordination, les concepts mathématiques, le développement du langage, la patience et la confiance en soi en chantant, en écoutant de la musique ou en jouant d'un instrument. La musique est aussi plaisante pour votre enfant. Elle lui permet de relaxer.

Les activités physiques développent la force, la coordination physique et la confiance en soi de votre enfant. Elles lui permettent aussi de maintenir un poids santé. Elles ont également un effet positif sur sa santé et son bien-être. Elles l'encouragent à rester actif en grandissant.

SECTION 4:

Le rôle du père lors d'une activité

Vous pouvez jouer différents rôles quand vous faites une activité avec votre enfant. Vous pouvez être :

Observateur. Vous pouvez rester en retrait et observer votre enfant faire une activité. Regardez-le colorier une image, faire un casse-tête ou essayer d'atteindre un mobile placé au-dessus de son berceau.

Enseignant. Vous pouvez guider une activité en montrant à votre enfant comment la faire. Vous pouvez par exemple lui donner des directives verbales ou faire l'activité vous-même. Impliquez votre enfant à des activités et passe-temps que vous aimez. Vous pouvez aussi décrire ce qui passe :

- « Le camion rouge grimpe la montagne. »
- « Tu verses du thé dans la tasse de papa. »
- « Tu peux partager tes blocs avec ton ami. »
- « Regarde l'écureuil écrasé. Il n'a pas regardé des deux côtés de la rue! »

Donner le bon exemple à votre enfant est une excellente façon de lui enseigner. **Votre enfant apprend plein de choses en vous regardant.**



Animateur. Vous pouvez être le centre d'attention. Vous pouvez faire des activités auxquelles votre enfant adore participer, mais qu'il est incapable de faire lui-même. Pensez par exemple à faire une construction avec de gros blocs, à lui lire une histoire ou à lui raconter une blague.

Compagnon de jeu. Les papas amènent avec eux quelque chose de très important... eux-mêmes! Le fait de jouer avec votre enfant lui montre que vous tenez à être avec lui. Votre enfant se sent ainsi apprécié. Vous pouvez faire partie des jeux de votre enfant en y participant directement, en prenant plaisir à le voir jouer ou en acceptant de faire ce qu'il a le goût de faire.

(adapté du document Papa, viens jouer avec moi de Papa Centrale Ontario)



SECTION 5:

Renseignements importants pour les pères

Prévoyez des moments plus calmes. Il n'est pas nécessaire de toujours prévoir plein d'activités. Votre enfant a besoin de moments plus calmes.

Éliminez les distractions. Donnez toute votre attention à votre enfant.

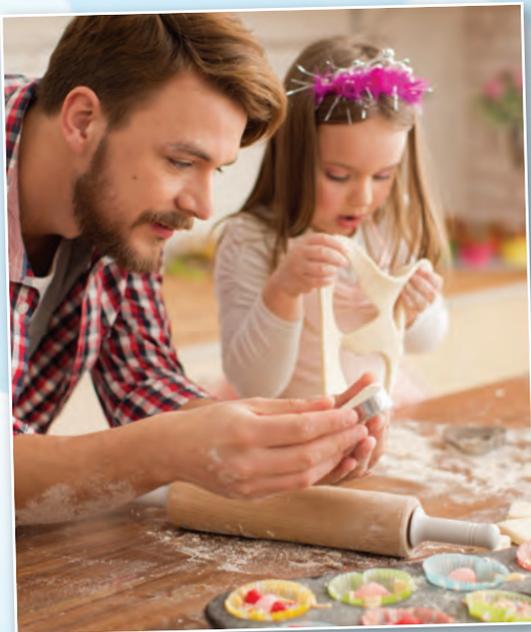
Suivez les activités dirigés par votre enfant. Il est un expert des activités qu'il aime faire. Vous pouvez avoir du plaisir avec lui, lui donner certaines directives mais laissez-le diriger le jeu.

Prenez garde à la surstimulation. Trop d'une bonne chose peut rapidement devenir inconfortable, comme chatouiller. Surveillez votre enfant pour voir s'il est fatigué d'une activité. Il pourrait, par exemple, détourner la tête ou montrer qu'il veut faire autre chose.

Pensez sécurité. Il est bien d'encourager la prise de risques et de laisser votre enfant essayer de nouvelles choses. Vous pouvez inclure votre enfant dans les tâches que vous faites autour de la maison, comme laver la voiture ou la réparer ou construire quelque chose avec lui autour de la maison. Assurez-vous simplement de rester près de lui et de savoir ce qu'il fait.

Félicitez-le pour ses efforts, réjouissez-vous de ses efforts et appréciez le résultat final.

Trouvez l'équilibre. Votre vie est probablement assez occupée, donc il faut faire un effort pour trouver le temps de faire des choses avec votre enfant. Peu importe la quantité de temps que vous offrez à votre enfant, passez du temps de qualité avec lui. C'est à vous de faire le choix de passer du temps avec votre enfant, d'éteindre votre téléphone cellulaire, de déterminer des limites sur votre temps au travail et de réduire les distractions. Jouissez de prendre vos moments de détente avec votre enfant.



Apprenez d'autres pères. Regardez comment les autres pères font des activités avec leurs enfants. Cela vous donnera peut-être de nouvelles idées. Les autres pères vous regarderont aussi et pourront également apprendre de vous.

Dépassez vos limites. Votre enfant voudra peut-être faire des activités qui vous mettent mal à l'aise. Essayez-les quand même. Vous serez peut-être surpris de voir qu'elles peuvent être amusantes.

Ayez du plaisir! Votre enfant gardera le souvenir de ce que vous avez fait ensemble.

Appréciez votre enfant. Votre enfant se sentira en sécurité s'il sait que vous appréciez les moments passés avec lui. Il aura une plus grande confiance en vous et se rapprochera un peu plus de vous chaque jour. Le fait d'apprendre à faire confiance sera important dans les relations qu'il bâtira avec d'autres par la suite.



SECTION 6:

Activités amusantes pour tenir un enfant occupé

Durant la grossesse

Devenir papa entraîne toutes sortes de sentiments : excitation, émerveillement, inquiétude, amour, confusion, etc. Vous pouvez créer un lien avec votre bébé avant même sa naissance. Vous pouvez :

- Demandez à la mère de vous avertir lorsque le bébé bouge. Placez votre main sur son ventre afin de sentir les mouvements de votre bébé.
- Écoutez le rythme cardiaque de votre bébé.
- Parlez à votre enfant à naître du ventre de la mère. Vous pouvez lire des histoires, chanter ou tout simplement parler à votre bébé. Dès la 21^{ème} semaine de grossesse votre bébé peut entendre votre voix.
- Allez au rendez-vous médical et cours prénataux.
- Aidez à préparer les choses que votre bébé aura de besoin à l'hôpital et une fois à la maison.
- Parlez avec des papas de leurs expériences en tant que père.



Les débuts

De 0 à 6 mois

- Les premiers mois de vie de votre bébé ont une grande importance pour créer des liens avec vous. Il apprend à lire sur votre visage et à écouter votre voix. Parlez à votre bébé avec un langage “normal” et utiliser de vrais mots. Votre bébé débute à comprendre les mouvements de ses bras, à mettre ses orteils à sa bouche et apprend à se déplacer. Les activités qui comprennent des câlins ou d'autres rapprochements, ou l'écoute du son de votre voix, sont importantes à cet âge.
 - **Contact peau à peau.** Tenez votre bébé près de votre corps. Il sentira les battements de votre cœur, la chaleur de votre corps, votre odeur, les poils sur votre corps et les vibrations émises par votre voix. Cela le réconfortera.



- **Mobile portatif.** Attachez des rubans, du tissu ou d'autres serpentins sur une cuillère de bois et balancez-les doucement devant le visage de votre bébé.
- **Moments passés sur le ventre.** Placez des objets colorés à différentes distances de votre bébé et encouragez-le à essayer de les atteindre en se mettant sur le ventre ou en asseyant de s'asseoir s'il en est capable.
- **Pieds colorés.** Habillez votre bébé de chaussettes ou de chaussons de différentes couleurs et encouragez-le à les toucher.
- **Chansons.** Asseyez-vous sur le plancher et placez votre bébé sur vos jambes, face à vous. Chantez des chansons qui mentionnent certains gestes, comme *Tête, épaules, genoux, orteils* et *Ma petite vache*. Mimez doucement les gestes devant votre bébé en chantant.

De 6 à 12 mois

- Votre bébé devrait maintenant commencer à ramper, à se tenir debout et à marcher. Elle peut aussi sourire et rire plus. Elle commencera peut-être à découvrir et à manipuler de nouvelles choses (ses jouets, son corps, des animaux de compagnie, etc.). Les activités qui favorisent son développement sain lui permettront d'explorer de nouveaux objets en toute sécurité. Cela lui donne aussi l'occasion d'utiliser ses muscles et de rire et sourire avec vous.
 - **Moments de lecture** Pointez du doigt les personnages ou les objets dont vous parlez lorsque vous lui lisez une histoire. Changez le ton de votre voix et imitez les sons produits par les objets. Dites par exemple « bip bip » lorsque vous parlez d'un klaxon.
 - **Escalade d'une montagne.** Empilez des oreillers et d'autres objets mous sur lesquels votre bébé peut grimper. Restez près de lui pour l'aider et assurer sa sécurité.
 - **Bulles à profusion.** Ajoutez un produit moussant dans le bain. Montrez à votre bébé la sensation laissée par les bulles, le son qu'elles font et la façon dont elles flottent.
 - **Coucou!** Jouez au jeu du coucou avec votre bébé quand vous lui changez sa couche. Utilisez une petite couverture pour cacher son visage. Ce jeu peut être très utile lorsque les changements de couche sont plus difficiles.
 - **Coups de pied dans des assiettes d'aluminium.** Placez les sur le plancher. Mettez une assiette d'aluminium près de chacun des pieds de votre bébé. Montrez-lui le bruit qu'il peut produire quand il donne un coup de pied dans les assiettes d'aluminium.



De 1 à 2 ans

- Il commence probablement à suivre des directives simples et à deux étapes, à marcher et à comprendre ce que vous dites (plus que vous le pensez!). Il a du plaisir à faire des activités qui le rapprochent de vous, qui lui donnent l'occasion de prendre des décisions simples et qui font peu à peu appel à son imagination.
 - **Jeux d'eau.** Remplissez d'eau un grand bac ou un grand seau. Prenez des contenants plus petits et demandez à votre enfant de verser de l'eau d'un contenant vers un autre. Ajoutez de petits insectes en plastique ou d'autres jouets dans le bac ou le seau.
 - **Une poule sur un mur.** Asseyez votre enfant sur vos genoux, face à vous, et faites-le sauter de haut en bas en chantant la comptine : « une poule sur un mur qui picote du pain dur, picoti, picota, lève la queue et... saute en bas ». En prononçant la dernière ligne, écartez vos jambes et descendez doucement votre enfant jusqu'au sol.
 - **Lecture dans le parc.** Apportez des livres dans la cour ou au parc. Apportez aussi une couverture et des collations que vous pourrez partager.
 - **C'est ma chanson.** Chantez des chansons connues en y ajoutant le nom de votre enfant : « Dans la ferme à Valérie... ».
 - **Rouli-roulant.** Asseyez-vous sur le plancher, en face de votre enfant. Prenez 4 ou 5 balles différentes et faites-les rouler d'une personne à l'autre.
 - **Le garde-robe de papa.** Sortez quelques-unes de vos chemises, chaussettes et chaussures. Laissez votre enfant les essayer.



La vie d'un tout-petit – de 2 à 3 ans

- « Les merveilleux deux ans »! C'est la période où votre enfant se sert de son imagination et il commence à développer sa capacité à parler et à communiquer. S'il voit quelque chose qu'il veut, il va croire que c'est à lui. Le partage et l'empathie commencent à se développer. Les activités qui seront faites à cet âge encourageront votre enfant à apprendre à contrôler ses émotions, à s'entendre avec les autres et à résoudre des problèmes simples.
 - **Fort de lecture.** Faites un fort à l'aide de chaises, de couvertures et d'oreillers. Apportez-y des livres et lisez-les avec votre enfant. Pensez aussi à apporter d'autres choses amusantes comme une lampe de poche, des collations, de la musique, etc.
 - **Symphonie culinaire.** Prenez des bols de plastique et des cuillères de bois. Faites jouer une chanson que votre enfant aime. Jouez-la et chantez-la ensemble.
 - **L'heure du jello.** Versez du jello liquide dans une casserole, ajoutez-y du tapioca et faites bouillir pendant quelques minutes. Laissez le jello refroidir, puis versez-le dans un grand bol. Ajoutez-y des insectes et des dinosaures en plastique, ou d'autres jouets.
 - **Par-dessus et par-dessous.** Couchez-vous sur le plancher et laissez votre enfant passer sur vous. Faites un pont avec vos mains et vos pieds et dites-lui de ramper sous vous. Asseyez-vous sur le plancher, les jambes écartées, et demandez à votre enfant de sauter par-dessus celles-ci.
 - **Regroupements naturels.** Ramassez divers objets à l'extérieur (feuilles, pierres, bouts de bois, etc.). Demandez à votre enfant de les regrouper par type, couleur, taille, poids, etc.
 - **Course automobile.** Donnez à votre enfant une grande boîte de carton ou un panier à linge et demandez-lui de pousser son « auto » à travers la pièce. Suggérez-lui d'y placer une poupée ou un animal en peluche. Encouragez votre enfant à monter dans la boîte ou le panier et poussez-le à travers la pièce.



La préparation à l'école – de 3 à 4 ans

- Les enfants d'âge préscolaire ont envie d'explorer le monde et de vivre certaines expériences par eux-mêmes. Ils apprennent beaucoup en jouant et en interagissant avec les autres. Ils deviennent plus indépendants. Ils parlent et comprennent mieux. Ils continuent d'apprendre à contrôler leurs émotions.
 - **Boîte mystère.** Mettez divers objets dans une boîte. Demandez à votre enfant de mettre la main à l'intérieur et de deviner ce qu'il touche (un bol de jello, des pierres, une chaussette, etc.). Placez dans la boîte des photos de votre famille, des objets qui se trouvent dans la maison, des animaux en peluche, etc. Demandez à votre enfant de deviner quel sera le prochain objet mis dans la boîte.
 - **Arc-en-ciel savonneux.** Mélangez du savon à vaisselle et de l'eau dans un seau ou un autre contenant. Laissez la mousse se former, puis videz presque toute l'eau. Ajoutez quelques gouttes de colorant alimentaire dans la mousse. Aidez votre enfant à mélanger les couleurs présentes dans la mousse.
 - **Tir à la cible.** Prenez deux ou trois tubes de longueurs différentes (rouleaux d'essuie-tout, de papier d'emballage, etc.) et quelques petites balles. Demandez à votre enfant de tenir un des tubes au sol, à un certain angle. Voyez s'il est capable de frapper des cibles (d'autres balles, des blocs, de petites quilles jouets, etc.) posées sur le plancher en faisant rouler une balle dans le tube. Plus le tube sera gros, plus le jeu sera amusant!



- **Épicerie amusante.** Amenez votre enfant à l'épicerie lorsqu'elle n'est ni fatigué, ni affamé. Laissez-la toucher les produits que vous achetez et parlez-lui des sensations qu'ils provoquent. (« Ce lait est froid. Cette pomme est lisse. ») Parlez-lui de ce que vous voyez, du prochain produit que vous prendrez, de la couleur et de la forme de chacun, etc. (Assurez-vous simplement de retourner à la maison avant que votre enfant ne devienne bougon!)



L'âge scolaire – de 5 à 6 ans

- Les enfants d'âge scolaire veulent connaître le monde qui les entoure. Ils sont plus en mesure de résoudre des problèmes, de s'adapter à de nouvelles expériences comme l'école et d'avoir du plaisir à jouer avec leurs amis. Les activités pratiques les aident à faire tout cela. Ils démontrent également un plus grand intérêt et de meilleures habiletés pour la lecture et l'écriture.
 - **Basketball au salon.** Asseyez-vous à environ un mètre de votre enfant. Ayez dans vos mains un grand panier à linge de plastique. Demandez à votre enfant d'essayer de lancer un gros ballon mou dans le panier. Donnez-lui d'autres objets à lancer (des chaussettes, un sac de papier rempli de journaux déchiquetés, etc.)
 - **De A à Z dans la pièce.** Prenez une boîte ou un seau. Demandez à votre enfant de trouver des choses dont le nom commence par chacune des lettres de l'alphabet, en commençant par la lettre A. Vous pouvez aussi demander à votre enfant de trouver des choses dont le nom commence par chacune des lettres de son propre prénom.
 - **Plaisir en parachute.** Prenez une grande couverture. Demandez à votre enfant de tenir l'un des bouts de la couverture. Soulevez-la, faites des vagues ou laissez-la retomber sur vous. Ajoutez des morceaux d'ouate, des sacs pour jeu de poches ou des jouets en peluche et regardez-les rebondir.
 - **Chasse au trésor de livres.** Allez à la bibliothèque et empruntez 5 livres que votre enfant n'a jamais lus. Cachez-les dans le salon ou dans sa chambre, dans des endroits où il pourra facilement les retrouver. Demandez-lui de partir à leur recherche.
 - **Jeu d'équilibre.** Placez un gobelet de plastique à l'envers sur le plancher. Mettez un plateau en aluminium sur le gobelet, face vers le haut. Demandez à votre enfant de placer des blocs ou des lettres sur le plateau, un objet à la fois. Voyez combien il peut en placer avant que tout ne s'écrase! Profitez-en pour dire le nom de la lettre ou la couleur du bloc que votre enfant place. Essayez ce jeu avec divers objets dans la maison.
 - **Expérience du céleri dans l'eau.** Placez 3 ou 4 courtes branches de céleri, avec leurs feuilles, dans des verres d'eau séparés. Demandez à votre enfant d'ajouter du colorant alimentaire dans chaque verre. Utilisez des couleurs différentes si possible (le rouge et le bleu fonctionnent très bien). Laissez-les comme cela pendant toute une nuit. Les céleris devraient avoir absorbé l'eau et changé de couleur le lendemain.



Ressources et liens



Où allez

- **Association canadienne des programmes de ressources pour la famille** : conseils et ressources aux familles : www.frp.ca
- **Centres de la petite enfance de l'Ontario** : pour trouver l'emplacement le plus proche : www.ontario.ca/petiteenfance

Jeu et développement de l'enfant

- **À vous de jouer ensemble** : activités pour accroître le niveau d'activité physique des enfants : www.haveaballtogether.ca
- **Actif pour la vie** : pour faire une différence dans la santé et le bonheur de vos enfants : <http://activeforlife.com/fr/>
- **Apprendre à jouer et jouer pour apprendre-ce que les familles peuvent faire** : l'apprentissage par le jeu à la maison, la garderie, la prématernelle et la maternelle : www.meilleurdepart.org/ressources/develop_enfants/school_readiness_FRENCH_Nov2013_blur.pdf
- **Association canadienne des programmes de ressources pour la famille** : pourquoi jouer : www.frp.ca/index.cfm?fuseaction=page.viewPage&pageID=898&nodeID=3
- **Bébé en santé – cerveau en santé** : pour aider à soutenir le développement du cerveau de votre bébé : www.bebeensantecerveauensante.ca
- **Bébé veut** : encourage des gestes simples tels que jouer, lire et chanter pour aider au développement de leur jeune enfant : www.meilleurdepart.org/ressources/develop_enfants/pdf/bebe_veut.pdf
- **Hands-on As We Grow** : des idées d'activités à faire avec vos enfants : <http://handsonaswegrow.com/sensory-activities-for-kids/> (en anglais seulement)
- **Infant Mental Health Promotion** : une série de vidéos éducatives et des guides : www.imhpromotion.ca/Ressources/SimpleGiftVideoSeries.aspx
- **Kid Sense** : information sur le développement des enfants : www.childdevelopment.com.au/component/content/article/170 (en anglais seulement)
- **Mon enfant s'attache à moi** : pour aider à comprendre les principes d'attachement d'enfants âgés de 0-3 ans et à connaître des façons de promouvoir cet attachement : www.beststart.org/ressources/hlthy_chld_dev/parent_attachment/Mon_enfant_Revised_2012.pdf
- **Naître et grandir** : un site web et magazine de référence sur le développement des enfants : www.naitreetgrandir.com
- **Papa Centrale Ontario** : information pour les papas : www.dadcentral.ca/fr/im_dad_0
- **Parents2Parents** : approches parentales pour soutenir le développement sain de votre enfant : www.parents2parents.ca (en anglais seulement)
- **ParticipACTION** : encourage à être plus actif : www.participACTION.com
- **Questionnaire de dépistage Nipissing District Developmental Screen (ndds)** : outil pour le dépistage du développement et des bébés des enfants jusqu'à l'âge de six ans : www.ndds.ca/canada-fr/
- **Soins de nos enfant** : information sur grandir et apprendre : www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/growing-index



Langage

- **Bibliothèque publique de l'Ontario** : pour trouver l'emplacement le plus proche : www.mtc.gov.on.ca/fr/libraries/oplweb.shtml
- **Ministère des Services à l'enfance et à la jeunesse** : offre des informations dans 16 langues au sujet de certaines étapes importantes, et des conseils pour aider votre enfant à apprendre une langue : www.children.gov.on.ca/htdocs/French/topics/earlychildhood/speechlanguage/index.aspx
- **Quand les enfants apprennent plus d'une langue** : information pour les parents quand votre enfant apprend plus qu'une langue : www.meilleurdepart.org/resources/develop_enfants/pdf/BSRC_When_Families_Speak_FR_fnl.pdf
- **The Hanen Centre** : pour aider votre enfant à communiquer : www.hanen.org/Helpful-Info/Fun-Activities.aspx (en anglais seulement)

Sécurité

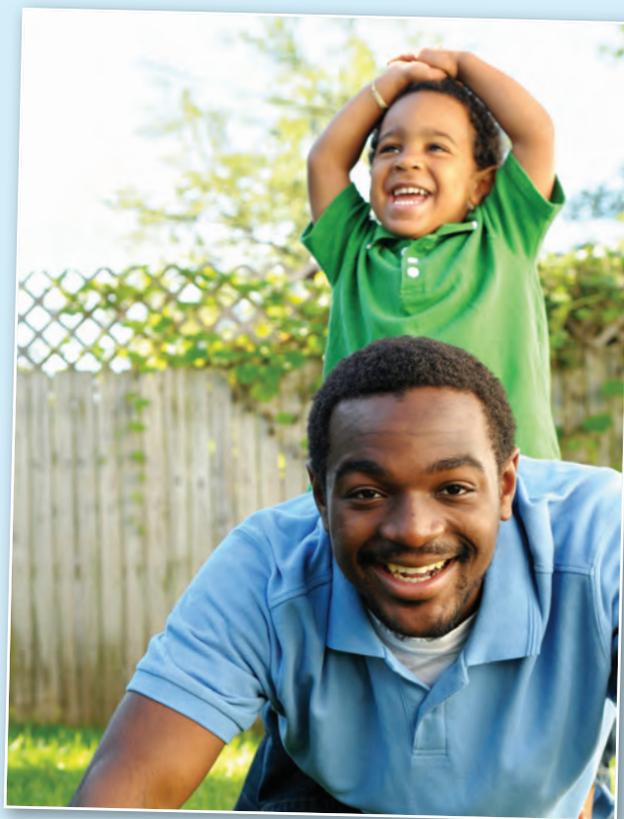
- **Children's Health and Safety Association** : fournit des mises à jour et des informations de santé : www.safekid.org/en/ (en anglais seulement)
- **Parachute Canada** : offre des informations sur la prévention des blessures : www.parachutecanada.org/accueil
- **Soins de nos enfants** : conseils aux parents pour assurer la sécurité de leurs enfants : www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/kidssafe-index



Remerciements

Le Centre de ressources Meilleur départ remercie Brian Russell, coordonnateur provincial de Papa Centrale Ontario, pour la recherche et la rédaction de cette ressource. Merci également à ceux qui ont apporté leur contribution durant l'élaboration de cette ressource :

- Chaya Kulkarni, Directrice, Infant Mental Health Promotion (IMHP) à l'hôpital Sick Children à Toronto
- Dave Page, Spécialiste de l'alphabétisation des jeunes au Macaulay Child Development Centre
- George Flagler, Éducateur en petite enfance inscrit
- Jean Marc Michaud, Éducateur en petite enfance inscrit
- Karon Foster, Gestionnaire, Programmes nationaux parentales au Phoenix Centre for Children and Families
- Lindsay Siple, Responsable de projets, Centre de ressources d'activité physique (PARC) à Ophea
- Palmira Ioannone, Éducatrice en petite enfance, George Brown College
- Richard Monette, Éditeur en chef d'Actif pour la vie
- Sandy Inkster, Spécialiste de l'alphabétisation des jeunes, Hands TheFamilyHelpNetwork.ca



Directrice de projet pour le Centre de ressources Meilleur départ : Marie Brisson

Nous souhaitons également remercier les parents et experts qui ont contribué à cette brochure.



**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

Meilleur départ : Le Centre de ressources sur la maternité, les nouveau-nés et le développement des jeunes enfants de l'Ontario

www.nexussante.ca | www.meilleurdepart.org