2024-2025



SPORT ET NUTRITION POUR LES 0 À 6 ANS

Un projet porté par l'Association Franco-ténoise du Sud et de l'Ouest (AFTSO) et la Communauté Francophone Accueillante (CFA) de Yellowknife.

NWT JUDO ASSOCIATION

Ce guide a été conçu par la NWT Judo Association dans le cadre du projet *Petite Enfance en Santé*.

Table des matières

À propos de l'auteur	02.
Phase fondamentale	03.
Exploration du mouvement	05.
Premier pas et exploration	07.
Renforcement et indépendance	09.
Coordination et confiance	11.
Actif et prêt à apprendre	13.

Au sujet de l'auteur

La NWT Judo Association est une organisation dédiée à la promotion et au développement du judo aux Territoires du Nord-Ouest. Fondée en 2008 par Mario Desforges, un judoka canadien-français passionné, l'association a pour objectif d'accroître l'activité physique des ténois et ténoises en offrant des programmes de judo adaptés à tous les âges et niveaux d'expérience.

L'association propose une variété de programmes aux territoires, notamment :

- Judo en milieu scolaire : intégré dans le système éducatif, en particulier dans le district de Dehcho, pour initier les jeunes au judo dès leur plus jeune âge.
- Programmes communautaires : offerts dans des villes tels que Yellowknife et Inuvik, incluant des sessions pour enfants, adolescents, adultes, ainsi que des programmes spécifiques pour les femmes et les familles.

La NWT Judo Association est également engagée dans l'organisation d'événements annuels majeurs, tels que l'Arctic Open, le Dehcho Judo Gathering et le North of 60 Open, rassemblant des judokas de diverses régions pour célébrer et promouvoir le sport.

Avec une équipe dévouée d'instructeurs, de bénévoles et de partenaires communautaires, la NWT Judo Association continue de favoriser un environnement d'apprentissage amusant et inclusif, encourageant la participation et le développement personnel à travers la pratique du judo.



La phase fondamentale

0-6 mois

Caractéristique générale

Les six premiers mois de la vie d'un nourrisson sont caractérisés par des mouvements réflexifs et l'amélioration rapide de ses sens. À cet âge, un nourrisson passe une grande partie du temps à dormir et commence à acquérir des compétences fondamentales, comme le contrôle de sa tête et la capacité à saisir des objets, tout en dépendant de ses parents pour répondre à ses besoins.

Spécificités développementales

- Motrices : Présence de réflexes primitifs (succion, saisie, réflexe de Moro). Dès deux mois, il soulève sa tête et sa poitrine en position ventrale, renforçant ses muscles. À trois mois, il commence à se retourner et à saisir des objets intentionnellement, développant coordination et préhension.
- Sensorielles et cognitives : Vision floue à la naissance, amélioration rapide dès deux mois. Il suit les objets du regard, explore ses mains et sa bouche. À quatre mois, il reconnaît mieux les voix familières et réagit davantage aux stimulis visuels.
- Socio-communicationnelles : Communication initiale par les pleurs. Entre six et huit semaines, premiers sourires sociaux et gazouillis. À partir de deux mois, il sourit intentionnellement et cherche l'interaction avec son entourage.
- Émotionnelles : Expression des émotions de base (joie, frustration, curiosité). Il réagit aux émotions des personnes qui l'entourent, et répond positivement à des gestes de réconfort.
- Sommeil : 14 à 17 heures par jour entre 0 et 3 mois, puis 12 à 16 heures entre 4 et 11 mois. Les habitudes de sommeil se régularisent progressivement.



L'allaitement maternel ou le lait infantile est la seule source de nutrition recommandée avant 6 mois. Cette alimentation couvre tous les besoins en nutriments et en hydratation.

La phase fondamentale

0-6 mois

Recommandations nutritionnelles
L'allaitement exclusif ou le lait infantile enrichi en fer est recommandé durant les 6 premiers mois. Nourrissez votre nourrisson toutes les 2 à 3 heures pour soutenir sa croissance. Avant 6 mois, évitez l'eau, les jus, le lait de vache ou végétal et le miel (en raison du risque de botulisme), le lait maternel ou infantile assurant l'hydratation. Si le pédiatre le recommande, introduisez des céréales enrichies en fer entre 4 et 6 mois, en fonction des signes de préparation du nourrisson.

Exercices recommandés

- Objectif : Aider l'enfant à découvrir ses capacités motrices et sensorielles pour soutenir son développement global.
- Fréquence : 2 à 5 séances par jour.
- Durée : Séances brèves de 2 à 10 minutes, pour éviter la sur-stimulation.
- Intensité : Très faible, pour stimuler les réflexes et l'exploration sensorielle.

Exemples d'exercices :

- Massage : Un massage doux stimule la circulation, renforce les muscles et crée des moments de relaxation et de complicité entre vous et votre nourrisson.
- Saisie : Suspendez des jouets colorés au-dessus de votre nourrisson pour stimuler la saisie et renforcer les muscles des bras et des épaules.
- Jeu de cache-cache avec les visages : Montrez et cachez votre visage pour encourager l'interaction visuelle.
- Répondre aux gazouillis : Répondez aux gazouillis de votre nourrisson avec des sons ou des mots simples pour encourager la communication.
- Étirements des membres : Allongez votre nourrisson sur le dos et bougez ses bras ou jambes comme s'il pédalait, pour renforcer les muscles et soulager les gaz. Ou faire tourner ses jambes en petits cercles pour assouplir les hanches et améliorer la coordination.
- Tummy Time : Placez votre nourrisson sur le ventre plusieurs fois par jour, toujours sous supervision, en commençant par une minute, puis augmentez progressivement la durée. Cela renforce les muscles du cou, du dos et des épaules, et prévient la plagiocéphalie (syndrome de la tête plate).
- Assise assistée : Soutenez votre nourrisson pour l'aider à s'asseoir, ce qui renforce sa posture.

Exploration du mouvement

6-12 mois

Caractéristiques générales

Entre 6 et 12 mois, l'âge des premières dents de lait, les enfants passent par de nombreux changements passionnants : ils commencent généralement à ramper et, pour la plupart, à se tenir debout. C'est donc un moment-clé dans l'acquisition de certaines aptitudes motrices spécifiques, sans toutefois négliger l'aspect psycho-social de leur développement.

Spécificités développementales

- Motrices : L'enfant commence à s'asseoir sans soutien (6-8 mois), ramper (8-10 mois) et se tenir debout avec appui (9-10 mois). Il affine sa motricité fine et saisit de petits objets entre le pouce et l'index.
- Sensorielles et cognitives : Il explore son environnement en manipulant divers objets, dont il apprend la permanence.
- Socio-communicationnelles : Il imite les gestes, attire l'attention par des mouvements et commence à reconnaître des mots courants. Premiers mots comme « Papa » et « Maman ».
- Émotionnelles : Développement des attachements, premières réactions aux inconnus et expression de différentes émotions.
- Sommeil : 12 à 16 heures de sommeil par jour, dont une nuit et 2 à 3 siestes. Routine du coucher essentielle pour favoriser l'endormissement autonome.



Entre 8 et 10 mois, les bébés commencent à se tenir debout en s'agrippant aux meubles et à se déplacer par eux-mêmes.

Exploration du mouvement

6-12 mois

Recommandations nutritionnelles
À cet âge, les nourrissons apprennent à mâcher et à avaler. Ils peuvent donc essayer une variété d'aliments, en commençant progressivement vers l'âge de six mois par des aliments riches en fer (purées de viandes et céréales enrichies). L'allaitement ou le lait infantile reste la principale source de nutrition, toutefois il est essentiel d'introduire des textures et des saveurs diverses. Veillez à éviter le miel, le lait de vache ainsi que les aliments trop salés ou sucrés. Encouragez également l'auto-alimentation en proposant des aliments mous adaptés à leur stade de développement.

Exercices recommandés

- Objectif : L'exercice physique à cet âge passe par le jeu, favorisant un environnement sûr et stimulant pour explorer ses capacités motrices. Respectez le rythme de l'enfant sans le forcer.
- Fréquence : 4 à 6 fois par jour.
- Durée : Sessions courtes totalisant environ 60 minutes, adaptées à ses 12 à 16 heures de sommeil quotidien.
- Intensité : Faible et adaptée à son développement, axée sur la motricité et la découverte du corps avec l'accompagnement des parents.

Exemples d'exercices :

- Danser : Mettez de la musique et dansez doucement avec votre nourrisson dans vos bras ou en le tenant debout. Cela peut être un exercice amusant et une activité de liaison.
- Sauter sur vos genoux : Asseyez-vous avec votre nourrisson assis/debout sur vos genoux et faites-le sauter doucement. Cette activité est ludique et aide à renforcer les muscles des jambes.
- Jeux avec balles : Encouragez votre nourrisson à attraper, pousser ou faire rouler des balles molles. Cela développe la coordination œil-main et la motricité globale.
- Ramper : Placez des jouets au sol juste hors de portée pour encourager le nourrisson à ramper. Cela aide à renforcer les muscles des bras, des jambes et du dos, tout en favorisant la coordination.
- Rouler : Allongez votre nourrisson sur une surface douce et encouragez-le à rouler d'un côté à l'autre. Cet exercice aide à développer la coordination, la flexibilité et la force musculaire.
- Debout assisté : Aidez votre nourrisson à se tenir debout en lui tenant les mains ou en utilisant des meubles stables pour le soutenir. Cela favorise le développement de la force musculaire et de l'équilibre.

Premiers pas et exploration

1-2 ans

Caractéristiques générales
Les enfants de cet âge connaissent un développement rapide. Ils deviennent de plus en plus confiants dans l'exploration de leur environnement.

Spécificités développementales

- Motrices : Acquisition de la marche, renforçant la confiance et l'autonomie. Développement de la motricité fine avec la manipulation d'objets plus petits. Les tout-petits commencent à grimper et à affiner leur coordination, rendant leurs mouvements plus indépendants.
- Sensorielles et cognitives : Compréhension de la permanence des objets, renforçant leur curiosité et leur envie d'exploration. Développement des capacités de résolution de problèmes et reconnaissance des parties du corps. Premiers jeux de simulation.
- Socio-communicationnelles : Premiers mots et compréhension accrue des phrases simples. Imitation des sons et des mots des adultes, marquant le début du développement linguistique.
- Émotionnelles : Apparition du sentiment de soi et de préférences pour certaines personnes ou objets. Attachement fort aux parents, avec parfois des signes d'anxiété de séparation.
- Sommeil : Besoin de 11 à 14 heures de sommeil par jour, y compris des siestes en après-midi. Maintenir une routine régulière favorise une bonne croissance et un sentiment de sécurité.



À 1 an, certains enfants font leurs premiers pas, tandis que d'autres préfèrent encore ramper avant de se lancer.

Premiers pas et exploration

1-2 ans

Recommandations nutritionnelles
En raison de leur croissance rapide et de l'augmentation de leur activité physique quotidienne, les enfants entre 1 et 2 ans ont besoin d'une alimentation variée. Cela assure un apport équilibré en nutriments et favorise l'adoption de bonnes habitudes alimentaires dès le plus jeune âge. Il est essentiel de les hydrater correctement, en privilégiant l'eau et le lait, et en évitant au maximum les boissons sucrées et les boissons gazeuses.

Exercices recommandés

- Objectif : Encourager le développement physique et cognitif à travers des activités comme la marche, l'escalade de petits objets et la danse, renforçant ainsi le système musculo-squelettique.
- Fréquence : Plusieurs fois par jour.
- Durée : 180 minutes d'activités variées réparties sur la journée, en tenant compte des 11 à 14 heures de sommeil recommandées.
- Intensité : Légère à modérée, avec des sessions de 30 minutes maximum. Surveillez les signes de fatigue ou de sur-stimulation.

Exemples d'exercices :

- Chasse au trésor : Organisez une chasse au trésor avec des objets simples à trouver, ce qui stimule la curiosité et la résolution de problèmes.
- Danse : Mettez de la musique et dansez avec votre enfant, ce qui favorise la coordination et l'expression corporelle.
- Jeux de ballon : Roulez, lancez et attrapez des ballons souples et légers, ce qui aide au développement de la coordination œil-main et de la motricité globale.
- Parcours de motricité : Créez un parcours avec des coussins, des tunnels et des obstacles doux pour ramper et grimper, ce qui renforce la force musculaire et la coordination.
- Exploration en plein air : Allez au parc pour utiliser les balançoires, toboggans et autres équipements, tout en explorant la nature.
- Jeux d'eau : Si la saison le permet, jouez avec de l'eau dans une petite piscine ou avec des arrosoirs. Cela aide à la coordination et à la découverte sensorielle.
- Pousser et tirer des jouets : Utilisez des jouets à pousser ou à tirer pour encourager la marche et renforcer les muscles des jambes.

Renforcement et indépendance

2-3 ans

Caractéristiques générales

Cette période est marquée par une croissance rapide, et les enfants cherchent de plus en plus à devenir indépendants. Ils souhaitent souvent accomplir des tâches par eux-mêmes, comme s'habiller, se nourrir ou réaliser d'autres actions sans aide. Cela peut parfois entraîner des frustrations et des crises de colère lorsqu'ils n'y parviennent pas. Cette phase offre de nombreuses occasions pour encourager leur développement à travers des interactions et explorations variées.

Spécificités développementales

- Motrices : L'enfant marche seul, court, saute et grimpe avec plus d'aisance. Il améliore sa coordination et sa motricité fine, lui permettant de manipuler des objets plus petits, dessiner et utiliser un tricycle.
- Sensorielles et cognitives : Sa curiosité grandit, il explore activement son environnement. Il développe sa mémoire, son raisonnement et commence à comprendre les routines et les jeux de simulation.
- Socio-communicationnelles : Son vocabulaire s'élargit rapidement, il forme des phrases et comprend mieux les consignes. Il commence à jouer avec les autres plutôt qu'individuellement, favorisant la coopération.
- Émotionnelles : Il exprime un éventail d'émotions plus large et développe de l'empathie. Cependant, la gestion de la frustration reste difficile, entraînant parfois des crises de colère.
- Sommeil : Il a besoin de 10 à 14 heures de sommeil par jour, incluant des siestes. Une routine stable aide à mieux réguler son énergie et ses émotions.



À cet âge, les enfants améliorent leur équilibre et leur coordination, ce qui leur permet de courir, sauter et grimper avec plus de confiance.

Renforcement et indépendance

2-3 ans

Recommandations nutritionnelles

Comme au stade précédent, une alimentation variée est essentielle pour soutenir la croissance et les besoins nutritionnels. Veillez à une bonne hydratation en proposant de l'eau régulièrement tout au long de la journée. Le lait demeure une bonne source de nutriments, mais les boissons sucrées doivent être limitées, ainsi que les aliments trop salés ou trop sucrés. Privilégiez les aliments riches en calcium et en vitamine D pour le développement osseux.

Encouragez l'autonomie en offrant des repas qu'il peut manger seul, tout en évitant les aliments à risque d'étouffement (raisins entiers, noix, saucisses, bonbons durs). Veillez à couper les aliments en petits morceaux et à surveiller l'enfant pendant qu'il mange. Proposez des petites portions fréquentes plutôt que de gros repas, car les jeunes enfants ont de petits estomacs.

Exercices recommandés

- Objectif : Encourager davantage de mouvement en mettant l'accent sur des jeux actifs, des exercices d'équilibre, des parcours d'obstacles et des jeux de balles.
- Fréquence : Activités à pratiquer quotidiennement et plusieurs fois par jour.
- Durée : Comme au stade précédent, les enfants de ce groupe doivent pratiquer au moins 180 minutes d'activités physiques variées par jour, dont 60 minutes d'activités modérées ou vigoureuses. Maintenez un équilibre entre activité physique et repos.
- Intensité : Légère et modérée mais progressivement vigoureuses, tout en respectant le rythme de l'enfant. Il est essentiel de surveiller les signes de fatigue ou de sur-stimulation.

Exemples d'exercices :

- Jeux de rôle : Imitez des actions simples (faire la cuisine, nourrir une poupée) pour stimuler la créativité et la socialisation.
- Jeux de ballon : Lancez des ballons, les faire rouler ou les pousser avec les pieds pour améliorer la coordination. Bien que physique, l'intensité varie selon les mouvements.
- Vélo ou tricycle : Permet de renforcer les jambes et l'équilibre, avec un effort léger à modéré.
- Parcours de motricité amélioré : Ajoutez au parcours des éléments comme des bâtons ou cerceaux. L'enfant devra utiliser plus d'efforts pour se maintenir en équilibre tout en se déplaçant à travers les obstacles.

Coordination et confiance

3-4 ans

Caractéristiques générales

De 3 à 4 ans, les enfants vivent une phase de développement riche, où ils affinent leurs compétences motrices et cognitives. Cette période, caractérisée par une forte croissance et un apprentissage intensif, constitue un moment idéal pour initier des activités qui favorisent la coordination, la discipline et la confiance en soi, comme le judo.

Spécificités développementales

- Motrices : L'enfant gagne en coordination et en agilité. Il court, saute, grimpe et pédale un tricycle. Sa motricité fine continue de se développer, lui permettant d'utiliser des crayons, des ciseaux et de manipuler des objets avec plus de précision.
- Sensorielles et cognitives : Sa curiosité est immense, il pose beaucoup de questions et cherche à comprendre son environnement. Il améliore sa mémoire, son attention et devient capable de suivre des instructions et de planifier ses actions.
- Socio-communicationnelles : Son vocabulaire s'enrichit, il utilise des phrases complètes et participe à des conversations plus élaborées. Il joue en groupe, apprend à partager et à respecter des tours de jeu.
- Émotionnelles : Il devient plus conscient des émotions des autres et développe son empathie. Il exprime ses propres émotions de manière plus nuancée.
- Sommeil : Il a besoin de 10 à 13 heures de sommeil par jour pour bien récupérer et soutenir son développement.



L'activité physique quotidienne de 180 minutes recommandée par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) comprend des moments de jeu libre et des activités plus structurées comme le judo ou la danse.

Coordination et confiance

3-4 ans

Recommandations nutritionnelles
Pour soutenir la croissance et les besoins énergétiques, encouragez des habitudes alimentaires saines en proposant une alimentation équilibrée et variée, incluant des fruits, légumes, protéines et céréales complètes (riz brun, pain complet, pâtes complètes). Assurez-vous d'inclure des apports en calcium et vitamine D, et veillez à maintenir une bonne hydratation. Proposez des portions adaptées tout en limitant les aliments et boissons trop salés et trop sucrés.

Exercices recommandés

- Objectif : Développer la motricité à travers des activités comme courir, sauter, faire du saut à la corde et des exercices d'équilibre et de coordination. Encourager le jeu imaginatif et les interactions sociales.
- Fréquence : Être actif tous les jours est essentiel pour leur développement.
- Durée : Minimum de 180 minutes d'activité physique quotidienne, dont au moins 60 minutes de jeux énergiques, réparties tout au long de la journée.
- Intensité : Activités variées, de légères à modérées, en adaptant au rythme de l'enfant et en surveillant la fatigue.

Exemples d'exercices :
En judo, il existe des jeux variés adaptés aux enfants de cette tranche d'âge, qui aide au développement des compétences motrices et sociales tout en découvrant les bases de ce sport. Voici quelques exemples :

- Attrape-Couleur : Placez des ceintures de différentes couleurs autour de l'aire de jeu. Lorsque l'instructeur annonce une couleur, les enfants courent et touchent la ceinture de cette couleur. Cela améliore la réactivité, l'agilité et la reconnaissance des couleurs.
- Statues : Les enfants se déplacent librement sur le tapis de judo. Lorsqu'ils entendent "Maté", ils doivent s'arrêter immédiatement et rester immobiles jusqu'à l'annonce de "Hajimé". Cela aide à travailler la concentration et la maîtrise de soi.
- Les Petits Pingouins : Les enfants marchent avec un petit ballon entre les genoux pour imiter les pingouins. Ils se déplacent sans le laisser tomber, ce qui développe leur coordination.
- Parcours d'obstacles pour sprint : Créez un petit parcours avec des ceintures pour encourager les enfants à courir et sauter, renforçant ainsi leur agilité et coordination.

Actif et prêt à apprendre

4-6 ans

Caractéristiques générales

Les enfants de cette tranche d'âge sont dans une période de développement rapide et significative. Ils cherchent à être plus indépendants dans leurs activités, comme s'habiller, se brosser les dents et aider aux tâches ménagères simples. Ils commencent à comprendre et à respecter les règles et les routines, ce qui les fait se sentir plus responsables.

Spécificités développementales

- Motrices : Amélioration de la coordination et de l'agilité. Les enfants courent, sautent, grimpent et maîtrisent mieux leurs mouvements. Leur dextérité s'affine, leur permettant d'utiliser des crayons, des ciseaux et de dessiner des formes plus complexes.
- Sensorielles et cognitives : Curiosité intellectuelle croissante. Ils posent plus de questions et développent des capacités en logique et en résolution de problèmes (catégoriser, suivre des séquences, faire des associations).
- Socio-communicationnelles : Enrichissement du vocabulaire et capacité à engager des conversations plus structurées. Ils aiment raconter des histoires, chanter et exprimer leurs idées. Développement des amitiés et apprentissage du partage et de la coopération.
- Émotionnelles : Meilleure conscience des émotions des autres et développement de l'empathie. Expression des émotions plus nuancée.
- Sommeil : Recommandation de 9 à 12 heures de sommeil par jour pour favoriser la récupération et la concentration.

À partir de 4 ans, les enfants développent des compétences sociales essentielles en participant à des jeux coopératifs et en apprenant à partager et à attendre leur tour.



Actif et prêt à apprendre

4-6 ans

Recommandations nutritionnelles
Pour soutenir la croissance et les besoins énergétiques, proposez une alimentation équilibrée avec des fruits, légumes, protéines et céréales complets. Assurez des apports en calcium et vitamine D, et veillez à une bonne hydratation. Limitez les aliments et boissons trop salés et trop sucrés. Mettez l'accent sur des goûters équilibrés (pour l'école), et veillez à ce que l'apport énergétique soit suffisant pour soutenir l'apprentissage actif et l'activité physique.

Exercices recommandés

- Objectif : Améliorer l'endurance, la force musculaire et la coordination.
- Fréquence : Les enfants de cet âge doivent être physiquement actifs tous les jours.
- Durée : Les experts recommandent au moins 180 minutes d'activités physiques variées, y compris 60 minutes de jeux énergiques.
- Intensité : Progressivement modérée à vigoureuse, en respectant le rythme de l'enfant.

Exemple d'exercices :
Le judo est un excellent moyen pour développer coordination, équilibre, souplesse et discipline tout en s'amusant. Voici quelques jeux adaptés aux enfants de cette tranche d'âge :

- Jeux d'équilibre : Marchez sur des lignes tracées ou des ceintures au sol pour améliorer la stabilité.
- La Tortue Renversée : Un enfant allongé sur le dos tente de se retourner tandis qu'un partenaire exerce une légère résistance.
- Course de Tortues : Les enfants avancent à quatre pattes sur le tapis en imitant la lenteur d'une tortue.
- Relais de Judo : Parcours avec roulades, sauts de grenouille et chutes arrière pour renforcer agilité et esprit d'équipe.
- Attraper la Queue : Chaque joueur porte une ceinture dans son dos et tente d'attraper celle de son adversaire tout en protégeant la sienne.
- Le Jeu des Genoux et Coudes : Tentez de toucher les genoux ou coudes de l'adversaire pour améliorer l'agilité et la coordination.
- Combat de Chatouilles : Encouragez le contact physique ludique et la gestion de l'espace personnel.

Pour plus de ressources en petite enfance, visitez notre site internet !

www.reseautnosante.com

Avec le financement de

Agence de la santé publique du Canada
Public Health Agency of Canada

Société Santé en français

Réseau TNO Santé

AFTSO

CFA YELLOWKNIFE

LA FÉDÉRATION FRANCO-TÉNOISE

Références bibliographiques disponibles sur demande.