

# JOUER AUX EXERCICES AVEC LES ENFANTS

POUR D'AUTRES EXERCICES, TÉLÉCHARGEZ LA BROCHURE  
SUR [WWW.KINO-QUEBEC.QC.CA](http://WWW.KINO-QUEBEC.QC.CA) OU SCANNEZ CE CODE QR



0 à 12 MOIS



## LE PHOQUE

Soulevez lentement le haut du corps en vous relevant sur vos avant-bras, puis redescendez.



## LE P'TIT CHIEN

Levez une jambe sur le côté, pied et genou fléchis.

9 mois et plus : l'enfant peut ramper sous ou autour de votre « pont ».



## LA BALANÇOIRE

Découlez les deux pieds du sol. Gardez les pieds et les genoux fléchis. Contractez les fessiers.

Faire entre 10 et 15 répétitions à 2 reprises ou plus. Si vous avez de la difficulté à faire 10 répétitions, respectez votre capacité.

Il n'est pas essentiel que l'enfant soit toujours sur vous ou dans vos bras. Il peut aussi prendre plaisir aux activités qu'il aura lui-même initiées avec ou sans jouets.

Des écarts de 6 à 8 mois dans l'acquisition de certains comportements chez 2 enfants du même âge sont tout à fait normaux.