

# 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



1 à 3 ANS



## LE PIED À MAINS

Faites une extension des bras vers le haut. L'enfant doit garder son corps rigide.



## LA POCHE DE PATATES

Marchez en gardant les genoux légèrement fléchis.



## L'ENFANT BIONIQUE

Fléchissez les coudes jusqu'à ce que l'enfant soit au-dessus de votre tête. Assurez-vous de bien maintenir la plante des pieds de l'enfant dans vos mains.

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.