

# 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



3 à 5 ans

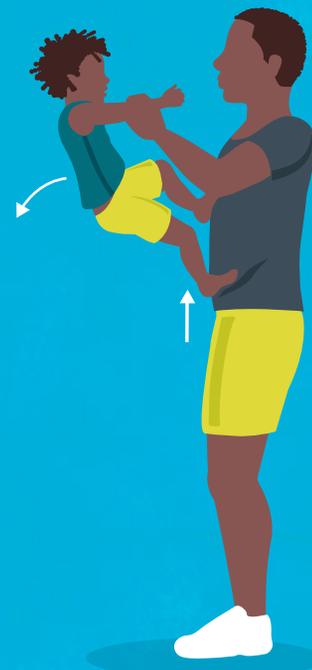
## LES SAUTERELLES

À partir d'une ligne  
imaginaire, faites un saut  
en longueur sans élan.



## OÙ ES-TU?

Allongez une jambe. Votre pied et celui de l'enfant doivent se  
toucher, puis revenez à quatre pattes en appui sur les coudes.



## L'ARAIGNÉE

Tenez l'enfant par les  
avant-bras et élevez  
les bras pour aider  
l'enfant à grimper.

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

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