

## Importance de l'activité physique chez l'enfant

Pratiquer une activité physique régulière est essentiel pour la santé des enfants. Leur développement physique, psychique et social est en effet favorisé par le mouvement, et ce dès le plus jeune âge.

Afin de permettre aux enfants d'acquérir des habitudes positives en termes d'activité physique, il convient de leur offrir des opportunités de mouvement variées et régulières. L'intégration dès le plus jeune âge du mouvement et du plaisir qu'il apporte aura des incidences positives sur le comportement futur de l'enfant à l'âge adulte.

## Recommandations actuelles

Les enfants devraient pratiquer plus d'une heure d'activité physique par jour. Afin d'accéder à un développement optimal, ces activités devraient être variées (*Référence: le disque de l'activité physique, Office fédéral du sport, [mouvementageprescolaire.pdf](http://mouvementageprescolaire.pdf)*)



## Quelques idées...

Voici quelques idées pour encourager l'envie naturelle des enfants à bouger:

- Préférer la marche à l'utilisation de la voiture pour les déplacements.
- Favoriser le mouvement en structure / à la maison en leur procurant des jouets qui incitent à bouger: corde à sauter, ballon de foot, frisbee, etc.
- Profiter de l'environnement autour de chez soi: courir dans le jardin, sauter sur un tronc d'arbre, faire des jeux dans la neige, interpréter différents animaux, etc.
- Ne pas se contenter de regarder: participer et jouer avec l'enfant. L'idée est d'insister sur le côté amusant.

### Pour plus d'informations:

Service de la Santé publique  
Rue des Beaux-Arts 13  
2000 Neuchâtel

Sabrina Rinaldo Adam  
Collaboratrice scientifique  
Chargée du programme Alimentation & Activité physique

[Sabrina.rinaldo@ne.ch](mailto:Sabrina.rinaldo@ne.ch)

Lysiane Ummel Mariani  
Cheffe de l'office de la promotion de la santé et de la prévention

[Lysiane.mariani@ne.ch](mailto:Lysiane.mariani@ne.ch)

## Tina et Toni "Plus"



Un programme de  
promotion de la santé  
pour les enfants  
de 4 à 6 ans



Avec le soutien de

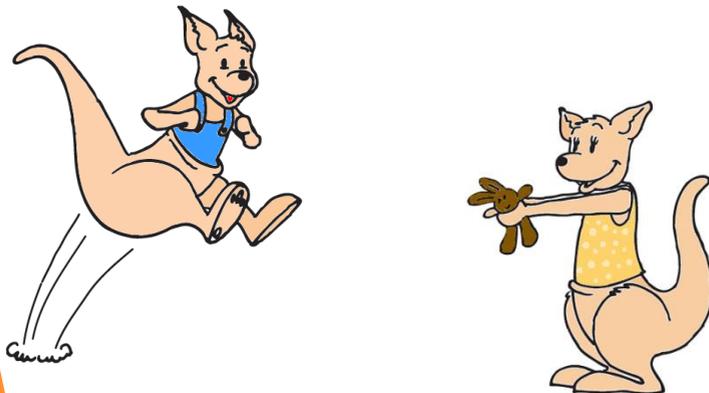


## Qu'est-ce que Tina et Toni?

Tina et Toni est un programme de prévention globale destiné aux enfants de 4 à 6 ans offert par Addiction Suisse. Il tend à favoriser les compétences psychosociales (confiance en soi, gestion des émotions, autonomie, etc.) des enfants tout en leur offrant des moments de jeu constructif et de détente.

Le principe est simple: les enfants écoutent une scène de la vie quotidienne de deux petits kangourous, Tina et Toni, puis discutent et réalisent des activités en lien avec la thématique proposée. Les ressources (scènes audio, guide de discussion et d'activité) sont disponibles gratuitement sous [www.tinatoni.ch](http://www.tinatoni.ch).

Depuis 2011, deux scènes sur l'alimentation et l'activité physique ont été ajoutées, permettant aux enfants suivant le programme Tina et Toni de prendre conscience des bienfaits d'une alimentation équilibrée et de la réalisation d'une activité physique suffisante.



## Tina et Toni "Plus": une spécificité neuchâteloise

Dans le cadre du programme cantonal "Alimentation & Activité physique", le Service de la santé publique du Canton de Neuchâtel souhaite développer Tina et Toni dans les structures d'accueil parascolaire, en axant le programme sur l'importance du mouvement chez les enfants.

Tina et Toni "Plus" permettra ainsi aux enfants de s'amuser tout en développant leurs compétences motrices.

Le programme neuchâtelois propose aux structures d'accueil parascolaire participant activement à Tina et Toni des prestations supplémentaires pour mettre sur pied un contexte favorable au mouvement:

- Quatre rencontres annuelles, permettant d'échanger entre professionnel-le-s et participer à des ateliers théoriques et pratiques sur l'activité physique.
- Une Kidz-box par structure: il s'agit d'une boîte développée par Promotion Santé Suisse qui contient 25 cartes donnant des conseils en termes d'activité physique notamment, permettant aux enfants de se mouvoir tout en s'amusant.
- Une psychomotricienne se déplace dans la structure pour répondre aux besoins et questions des éducatrices sur la promotion du mouvement, ainsi que pour proposer des activités concrètes supplémentaires.

## Engagement des structures d'accueil parascolaire

Afin que le programme neuchâtelois Tina et Toni "Plus" puisse avoir un impact sur le mouvement chez les enfants, les structures d'accueil parascolaire participantes doivent s'engager à y participer activement notamment par:

- Un engagement de la direction
- Une participation minimum à deux séances de coaching
- La mise en place concrète et régulière du programme dans la structure d'accueil parascolaire, grâce notamment aux deux scènes sur l'activité physique et l'alimentation.
- La réalisation régulière d'activités physiques avec les enfants.
- Une sensibilisation des parents

Idéalement, des mesures complémentaires peuvent être mises en place afin de promouvoir l'alimentation, comme Les Petits gourmets à table et Fourchette Verte: [www.ne.ch/promotionsante](http://www.ne.ch/promotionsante) [www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)

