

# ÇA BOUGE AVEC MIKALOU!



# Une journée bien remplie



Aujourd'hui, il ne fait pas très beau. Mikalou s'ennuie.  
« Je veux voir Super-Loupiot à la télé », dit-il en s'installant sur le canapé. Papaloup jette un coup d'œil au jardin :  
« Oh non, mon petit loup, il vaut mieux prendre l'air. Si on jardinait ? »  
Ravi à cette idée, Mikalou est déjà dehors.

- Je vais promener Kamilia dans sa poussette, dit soudain Mamanloup.

Tu viens avec nous, Mikalou ?

- Oh oui, c'est moi qui pousse ! dit Mikalou.

Mikalou est tout fier de s'occuper de la poussette. Pourtant, ce n'est pas toujours facile, il faut pousser fort !

Heureusement, maman l'aide un peu quand ça monte...

Et elle l'aide beaucoup quand ça descend... un peu trop vite !



**COLORIAGE**  
Le dessinateur a oublié  
ses crayons de couleur...  
Alors, jaune, rouge, vert ou bleu...  
mets les couleurs que tu veux !



En passant devant le parcours sportif, Mikalou aperçoit son copain Romarin.

- Oh, je peux essayer moi aussi ? demande Mikalou.

- Bien sûr, vas-y, dit maman. Je vais installer Kamilia sur l'herbe, elle sera ravie.

Tandis que Kamilia essaie d'attraper les hautes herbes avec ses petites mains, Mikalou et Romarin s'amuse comme des fous.

Sur le chemin du retour, Mikalou avance lentement sur le bord du trottoir. C'est comme sur la poutre du parcours sportif : il faut réussir à garder l'équilibre.

De retour à la maison, Mikalou est tout content de raconter à Papaloup tout ce qu'il a fait. Et tout en parlant, il grimpe sur le marchepied pour attraper les cuillères... et aider maman à mettre le couvert.



Après la sieste, Papa installe Kamilia sur son tapis d'éveil.  
Dehors, plic, plic et ploc, la pluie est de plus en plus forte.  
Papa met de la musique pour oublier le mauvais temps.  
Mikalou rit aux éclats et danse partout avec maman.  
Que c'est amusant !





Le soir tombe. Mikalou se prépare pour la nuit.  
Il choisit un livre sur son étagère. Ce soir, il veut que maman  
lui raconte l'histoire d'un petit loup champion à saute-mouton.  
Mikalou se sent agréablement fatigué.  
Il n'a plus envie de bouger, juste l'envie de bien se reposer.  
Car demain l'attend une belle journée à courir,  
à sauter, à jouer et surtout à bien rigoler !

**FIN**

## Questions/Réponses

Mes copains font du judo,  
moi, je n'en ai pas envie.

Te balader, courir, sauter, faire du vélo,  
de la balançoire, du toboggan, ça te fait  
bouger ...et c'est très bien !

Tu t'inscriras à un sport plus tard  
et surtout celui qui te plaira !

Pourquoi faut-il  
bouger tous les jours ?

C'est très important pour te sentir  
bien dans ton corps, dans ta tête,  
et pour bien grandir.

J'ai du mal  
à grimper aux arbres :  
pourquoi c'est si difficile ?

Tes muscles ont besoin de grandir.  
Et pour cela, tu dois t'entraîner encore  
et encore... Et tu verras, tu finiras  
par grimper aux arbres, sauter  
plus haut et courir plus vite !

Mais des fois, marcher  
ou pédaler, c'est fatigant !

C'est vrai, mais c'est seulement  
à force de marcher ou de pédaler  
que tu auras plus d'endurance,  
c'est-à-dire que tu y arriveras  
encore plus facilement et  
plus longtemps.

Je vais à l'école en pédibus ou  
à tricycle. Pourquoi pas en voiture ?

En marchant ou en pédalant, tu respires le bon air,  
tes pieds s'habituent à toutes sortes de terrains,  
tu te repères dans l'espace, tu arrives à garder  
l'équilibre, tu découvres la sensation de vitesse...

En fait, ton corps apprend plein de choses  
sans que tu ne t'en rendes compte !



Papa ne veut pas  
que je regarde tout le temps  
Super-Loupiot à la télé...

Papaloup a raison : devant un dessin  
animé, tu ne bouges pas.

De temps en temps, pourquoi pas ?

Mais pas tout le temps.

Bouger, c'est bon pour  
la santé !

J'aimerais jouer  
à la tablette le soir  
quand je n'ai pas sommeil.

Les écrans, ce n'est pas bon le soir  
avant de dormir. Or dormir, c'est très  
important. Ton corps et ton cerveau  
ont besoin de se reposer pour  
être en pleine forme le lendemain,  
pour pouvoir à nouveau  
s'activer à fond !

## LE SAVEZ-VOUS ?

Pour encourager votre enfant à bouger,  
montrez-lui l'exemple en étant  
vous-même actif. Vous voir faire du vélo  
peut le pousser à sortir son tricycle.  
Promenades au parc, en forêt ou à l'aire  
de jeux, jardinage, parties de ballon...

Les idées ne manquent pas.

N'hésitez pas à lui proposer des  
activités sous forme de jeux.

Un trésor à trouver, des radis à planter,  
une course d'obstacles ou un diplôme  
de « champion de quilles » l'inciteront  
à vous suivre sans hésiter... !



Motivez-le dès son plus jeune âge  
à participer à la vie de la maison :  
aider à mettre le couvert,  
descendre la poubelle, porter un sac  
de commissions, faire son lit,  
ranger ses jouets... Ces bonnes  
habitudes se prennent très tôt.  
Ajoutez à cela de la joie et  
de la bonne humeur, et votre enfant  
s'activera avec plaisir.



## À chaque âge son activité

### Il peut tenir sa tête...

Mettez-le à plat ventre pendant qu'il est réveillé durant environ dix minutes trois fois par jour.

### Dès 6 mois

Allongez-le sur le dos sur un tapis et mettez près de lui un objet sonore ou coloré : le but, lui donner envie de se retourner et de ramper pour l'attraper. Vous pouvez aussi l'installer dans un endroit sécurisé pour qu'il puisse ramper, bouger, chercher à attraper des objets, toucher ce qui l'entoure. Restez près de lui pour l'encourager et le surveiller.



### À partir de 1 an

Il a besoin de se dépenser au moins 3 h par jour : emmenez-le se promener, courir, pédaler, jouer au ballon ou au bord de l'eau... Il adore ça ! Au parc ou dans le jardin, mieux vaut qu'il joue sur l'herbe (sous votre surveillance) plutôt qu'il ne reste assis dans sa poussette.



### Faites-lui découvrir...

... de nouvelles sensations : marcher pieds nus sur le gazon, sur le sable ou au bord de l'eau, en bottes dans la neige, courir sous la pluie...

### À partir de 2 ans

Privilégiez le parc, les aires de jeux ou la piscine. Il a besoin de se sociabiliser et de découvrir ses capacités physiques à travers les activités proposées : balançoire, toboggan, araignée, jeux d'eau...

## Avant 3 ans

Attention aux écrans ! Avant 3 ans, les écrans (tv, smartphone, tablette, ordinateur, jeux vidéo) ne sont pas conseillés, car votre enfant a besoin de découvrir le monde avec tous ses sens : bouger, sentir, toucher, goûter...

## Au-delà de 3 ans

Limitez les temps d'écran à une heure au maximum par jour, et pas tous les jours ! Proposez-lui des jeux interactifs, qui demandent de l'action et dont le contenu est adapté à son âge. Et surtout privilégiez les activités extérieures ou les jeux de manipulation, créativité, etc. L'objectif : éviter le plus possible la sédentarité et la passivité.

Votre enfant sait marcher ?  
Limitez les déplacements  
en poussette, allez le plus possible  
à l'école ou à la crèche à pied  
ou à vélo.

## Veillez à la qualité de son sommeil

Votre enfant a besoin d'un rythme de sommeil régulier. En dehors de ses temps de repos (coucher, sieste...), limitez les moments assis ou allongé. Le meilleur ami de son sommeil, c'est l'activité physique en journée. Respectez également ses besoins, adaptez au mieux votre vie à ses horaires de sieste et d'endormissement.

## Petit jeu en famille

Tous assis par terre en rond, faites rouler un ballon sur le sol d'un joueur vers un autre.



# Fais du yoga avec Mikalou

Avec l'aide de papa ou maman, essaie de copier les 6 figures de Mikalou, tout en douceur, sans forcer, en pensant à bien respirer (4 à 5 longues inspirations par posture), à bien l'étirer et à te détendre.

## Mikalou fait la tortue

Coquine tortue se délasse sous sa très grosse carapace.



## Mikalou fait la chandelle

Monte bien droit jusqu'au ciel, jolie chandelle !



## Mikalou fait l'avion

Les ailes bien étirées, l'avion est prêt à s'envoler !



## Mikalou fait le pont à l'envers

Bras et pieds en l'air, c'est le pont à l'envers !



## Mikalou fait le flamant rose

Petit flamant rose sur un seul pied se repose.



## Mikalou fait le chien tête en bas

Le dos rond, les pieds bien à plat, petit chien tête en bas n'aboie pas.



Réalisé par Bayard Média Développement, pour le compte de Mutualité Française Occitanie, avec le concours de Christine Chollet, pédiatre.  
Directrice générale adjointe de Bayard Média Développement : Fabienne Marquet (fabienne.marquet@bayardmedia.fr) – Directrice commerciale : Caroline Soret (caroline.soret@bayardmedia.fr) – Coordinatrice : Adélaïde Jeanson – Textes et jeux : Emmanuelle Cabrol – Illustrations : France Sengel – Maquette : Corinne Deniel. Secrétaire de relecture : Marie Roos – Imprimerie par Techniprint.

Toute la collection Mikalou est téléchargeable sur le site [occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)