



Être actif avec votre enfant,  
rien de plus simple!

# ÉQUILIBRE



Il est important de développer le contrôle de l'équilibre car celui-ci amène une habileté plus grande dans toutes les activités qui requièrent un déplacement du corps ou le maintien d'une position.

## JOUONS DEHORS!

Lors d'une petite randonnée dans les rues du quartier, observez les arbres blancs et gardez votre équilibre sur les trottoirs glacés!!!

## Jeux pour développer l'équilibre

### ✧ Superman

Debout sur un pied, pliez la jambe et saisissez-la par la cheville. Allongez le bras opposé. Changez de jambe.



### ✧ Sautez sur pied. Alternez de gauche à droite.

### ✧ Le géant

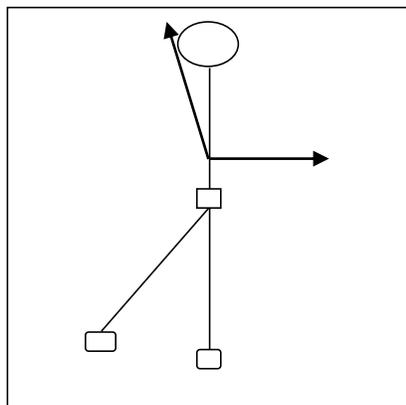
Debout bien droit, tirez les bras dans les airs et joignez les mains. Pointez les orteils.



### ✧ En position assise, face à face, tirez ou poussez un bâton ou une corde.

### ✧ Le pantin

Un pied au sol, le bras du même côté est levé parallèle au sol et on lève l'autre bras jusqu'à l'oreille en même que le pied sur le même côté.



**ACTIVITÉS ARRONDISSEMENT DE MONTRÉAL-NORD**

[www.ville.montreal.qc.ca/mtlnord](http://www.ville.montreal.qc.ca/mtlnord)

**PARCS DE MONTRÉAL-NORD**

Visitez le site internet de l'arrondissement [www.ville.montreal.qc.ca/mtlnord](http://www.ville.montreal.qc.ca/mtlnord) pour connaître les commodités de l'ensemble des parcs près de chez vous.

NOM	EMPLACEMENT
<b>Parc Eusèbe-Ménard</b>	<i>Boul. Gouin et av. de Bruxelles</i>
<b>Parc Ménard</b>	<i>Place Ménard et av. de Rome</i>
<b>Parc Oscar</b>	<i>Rue Doric et av. Oscar</i>
<b>Parc Ottawa</b>	<i>Rue Prieur et av. de Belleville</i>
<b>Parc Pilon</b>	<i>Rue Arthur-Champoux et av. des Récollets</i>
<b>Parc-École Saint-Rémi</b>	<i>Un peu au nord de la rue Sabrevois et av. de Rome</i>
<b>Parc Sabrevois</b>	<i>Rue Sabrevois et av. des Récollets</i>

**ACTIVITÉS AQUATIQUES DANS LES PISCINES INTÉRIEURES (BAIN LIBRE)**

**Piscine Calixa-Lavallée**  
 École Calixa-Lavallée  
 11345, avenue Pelletier  
 Téléphone: 514-328-4170

**Piscine Henri-Bourassa**  
 École Henri-Bourassa  
 12005 avenue Laurier  
 Téléphone: 514-328-4171

**AUTRES ACTIVITÉS (DANSE, KARATÉ, ETC.)**

Veillez communiquer avec le centre de loisirs de l'arrondissement pour connaître les périodes d'inscriptions aux différentes activités de loisirs offertes pour les enfants.

**Centre de loisirs** : 11121 avenue Salk / Téléphone : 514 328-4000, poste 4152

**SOURCES :**

- ☐ Centre de ressources en nutrition de l'Association pour la santé publique en Ontario :  
 « Hop la vie : des idées rigolotes pour faire manger et jouer vos tout-petits de 3 à 5 ans »
- ☐ Étude Connor-Kuntz et Dummer, 1996
- ☐ Images : Le grand monde du préscolaire
- ☐ Québec en forme « Le cahier d'activités de psychomotricité pour la maison »
- ☐ Site internet de la ville de Montréal : [www.ville.montreal.qc.ca/mtlnord](http://www.ville.montreal.qc.ca/mtlnord)

**RESSOURCES :**

- [www.avousdejouerensemble.ca](http://www.avousdejouerensemble.ca)
- [www.educatout.com](http://www.educatout.com)
- ☞ [www.naitreetgrandir.com](http://www.naitreetgrandir.com)