

# Exercices avec les tout-petits: astuces d'une maman pour gérer les vies pleines d'imprévus

Certains jours, la dernière chose que vous avez probablement envie de faire, c'est de l'exercice, en particulier si vous avez eu une nuit blanche. Mais rester actif peut faire des merveilles pour votre santé physique et mentale. Voici quelques façons d'intégrer l'exercice avec les tout-petits dans votre routine quotidienne, des idées d'entraînement pour les mamans et les tout-petits aux vidéos d'exercices pour les tout-petits en ligne.

- Répartissez l'exercice sur de petites séances. Même dix minutes par jour est un bon début.
- Découvrez des applications et des vidéos en ligne pour trouver des exercices courts que vous pouvez faire au moment qui vous convient.
- Vérifiez s'il y a un groupe d'exercice pour mamans et bébés ou pour mamans et tout-petits dans votre communauté.
- Marchez ou faites du vélo chaque fois que vous le pouvez pour intégrer l'exercice à votre routine quotidienne.
- Parlez à votre partenaire de la façon de répartir les autres responsabilités afin que vous ayez tous deux le temps de faire de l'exercice ou de vous détendre.
- Faites des flexions des jambes tout en ramassant des jouets.
- Faites des extensions des mollets tout en hachant des fruits et des légumes.
- Prenez les escaliers lorsque vous n'avez pas votre enfant avec vous.

- Joignez-vous aux jeux de votre enfant – rien ne vaut un bon vieux jeu de poursuite pour courir un peu.
  
- Vérifiez si votre centre de conditionnement physique local propose des services de garde d'enfants, ce qui est souvent le cas.
  
- Partez faire des promenades en poussette avec d'autres parents et prenez de leurs nouvelles tout en faisant plus de pas. Choisissez des terrains en pente pour un entraînement plus intense.
  
- Participez à une séance d'entraînement pour les mamans et les tout-petits en intégrant votre bébé dans vos exercices.

**URL source:** <https://www.nestlebaby.ca/fr/12-24-mois/exercice-avec-tout-petits>