

# Bougez

Gardez les enfants actifs pendant un temps d'attente



## On fait comme si

Faites semblant que votre corps est mou comme une poupée de chiffon. Puis soyez raide comme un robot.



## C'est le moment de jouer

Les jeux de mains, de doigts, et les comptines font bouger les mains.



## Lancez des défis

Lancez-vous des défis : « Tiens-toi sur un pied pendant que je compte jusqu'à 10. »



## Faites-vous des câlins

Parfois, se prendre dans les bras est la meilleure des activités physiques.

English Title: Things to Do While You're Waiting: Get Physical



Children's Research Center  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Telephone: 217-333-1386  
Toll-free: 877-275-3227  
E-mail: iel@illinois.edu  
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois  
State Board of  
Education