



OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Mettre en lumière l'importance du **développement moteur** sur la santé, la réussite éducative et l'acquisition de saines habitudes de vie
- Augmenter les connaissances sur le développement moteur chez l'enfant entre 0 et 5 ans
- Soutenir la planification et réaliser différentes expériences et activités pour faire bouger les enfants quotidiennement
- Transmettre aux intervenantes le **plaisir** de bouger avec les enfants !



MODULE 1 – Durée : 3 h

- Mise en contexte
- Le développement moteur **par le jeu actif** pour un développement global optimal
- L'influence de la préparation motrice sur les apprentissages
- Les recommandations sur le temps actif et les concepts d'intensité
- Les barrières et les aspects facilitant le jeu actif
- Engagement pour la prochaine rencontre





Attention!

enfants & mouvement

LES ENFANTS ONT-ILS TOUJOURS LA BOUGEOTTE ?

Les enfants entre 3 et 5 ans ne font pas suffisamment d'activité physique au quotidien pour se développer de façon optimale

Outil n° 1 – Cahier pratique



LES JEUNES ENFANTS : SONT-ILS RÉELLEMENT ACTIFS PHYSIQUEMENT ?

- Entre 1981 et 1997, une augmentation marquée du temps consacré à des activités sédentaires dirigées par l'adulte
 - Une diminution de 25 % du jeu amorcé par l'enfant
- Environ 89 % du temps est consacré à des activités sédentaires
- Près de 50 % du temps est réservé aux activités de routine et de transition
- En moyenne, les enfants sont actifs 53 minutes par jour dont 13 minutes sont consacrées à des activités d'intensité moyenne à élevée



LES OBSTACLES AUX MOUVEMENTS

- Le rythme de vie accéléré des familles
- Le temps passé au travail est en hausse, alors que le temps passé en famille est en baisse
- L'omniprésence et la multiplication des écrans dans les différents milieux de vie
- Les journées très organisées et physiquement peu actives
- L'obsession pour la sécurité et la tolérance zéro aux risques



« Les règles, les encadrements et les routines m'empêchent de bouger librement ! »

BUT DE LA FORMATION

Augmenter la **qualité**, la **quantité** et l'**intensité** des expériences motrices en milieu de garde.



Le jeu, et surtout le jeu amorcé par l'enfant, est le moyen le plus efficace pour développer leur plein potentiel !



L'IMPORTANCE DU JEU ACTIF ET DU DÉVELOPPEMENT MOTEUR DANS LE DÉVELOPPEMENT GLOBAL DE L'ENFANT :



Programme éducatif Accueillir la petite enfance



Cadre de référence Gazelle et Potiron

Créer des environnements favorables aux saines habitudes de vie dans les services de garde éducatifs à l'enfance

EXEMPLES D'IMPACT DU JEU ACTIF SUR LES CINQ DIMENSIONS DU DÉVELOPPEMENT GLOBAL DES JEUNES ENFANTS



Parmi toutes les tranches d'âge, la petite enfance est la période où le jeu actif et le développement moteur influencent de façon considérable les cinq dimensions du développement global de l'enfant.

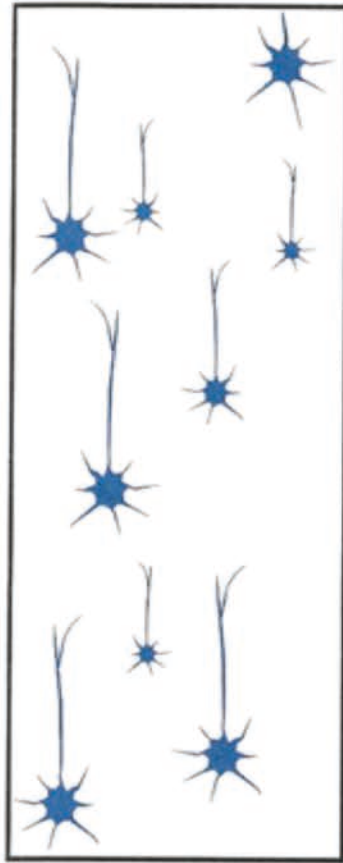
LES INTERACTIONS DANS LE JEU !



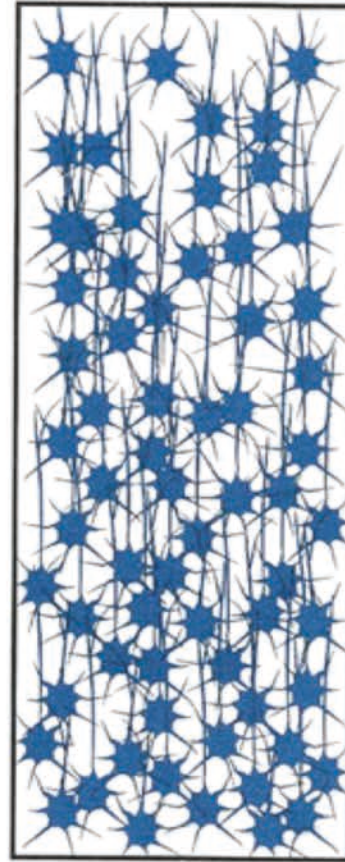
Le développement des habiletés sociales passe par le jeu actif !

LE DÉVELOPPEMENT MOTEUR, C'EST QUOI ?

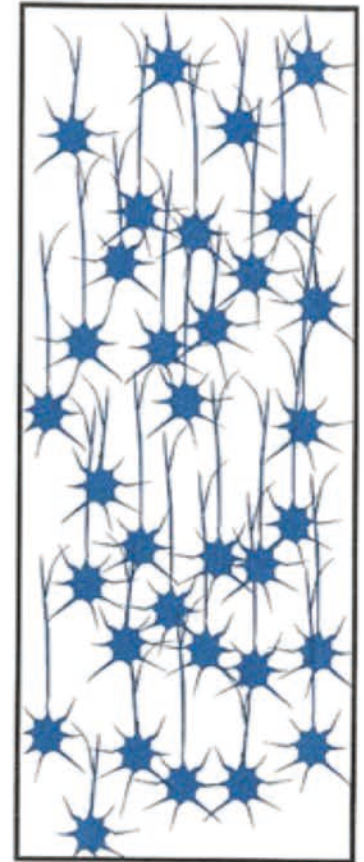
À 5 ans,
le cerveau a
atteint 95 % de
sa taille adulte



Naissance



6 ans



14 - 60 ans

La période cruciale, celle où l'expérience motrice a un maximum d'efficacité pour stimuler de nouvelles connexions synaptiques, serait de la période prénatale jusqu'à environ cinq ans.

C'EST LA FAUTE AU CERVEAU !

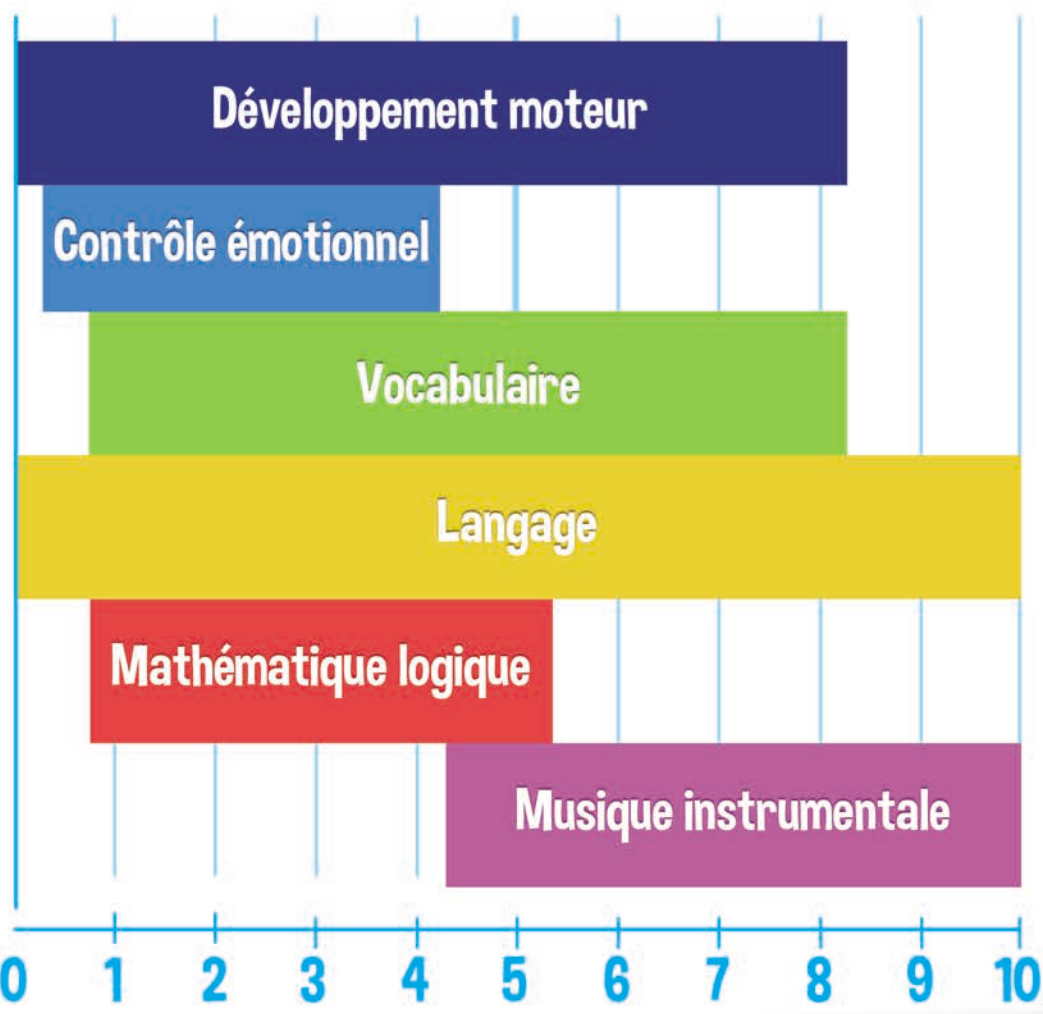
L'enfant de deux ans possède des milliards de neurones, mais ne sont pas toutes bien connectés entre eux. Il a donc de la difficulté à raisonner, planifier, résoudre des problèmes, comprendre des choses abstraites et contrôler ses impulsions.

Beaucoup de stimulation comme le bruit, la lumière, les couleurs, les mouvements : c'est trop pour son cerveau en développement !

Quand l'enfant de deux ans ne peut **pas jouer, courir ou occuper son cerveau à quelque chose**, il est plus à risque de faire une crise. Cette réaction est une façon de libérer ses tensions accumulées et n'a pas nécessairement pour objectif de faire une colère.



LES PÉRIODES FAVORABLES AU DÉVELOPPEMENT



Les fenêtres d'opportunités représentent les périodes propices aux apprentissages.

Après cette période, les apprentissages sont plus modestes.

La séquence de développement est la même pour tous.
C'est le rythme de développement qui est unique à chaque enfant.

LES HABILETÉS MOTRICES : LA CAPACITÉ D'ÊTRE EN MOUVEMENT !

- **Motricité globale** : lever la tête, prendre ou tendre un objet, marcher, grimper, courir, manipuler de gros objets, lancer, etc.
- **Motricité fine** : prendre ou attraper de petits objets, manger à l'aide d'ustensiles, peindre, dessiner, écrire, découper, s'habiller, manger, faire un casse-tête, etc.

Outil n° 4c – Cahier pratique

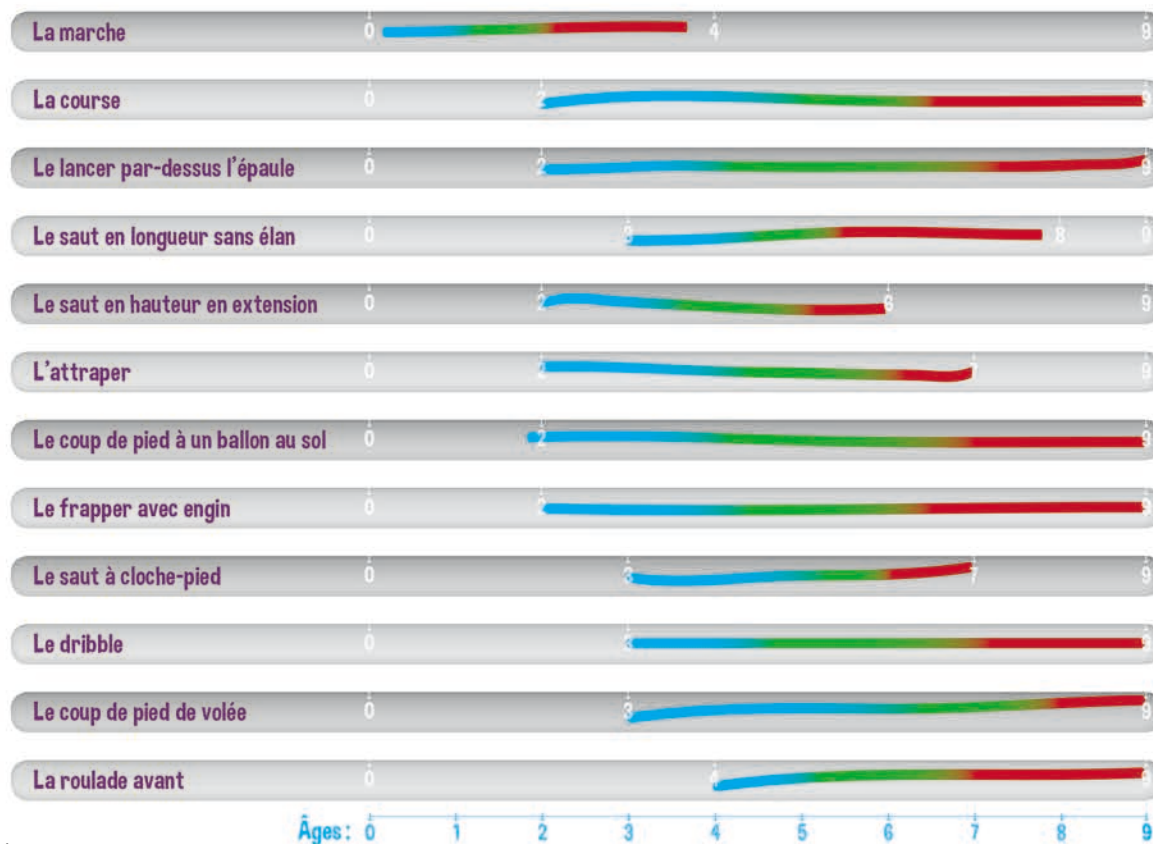


« Accomplir des activités de motricité globale me permet
d'être meilleure lors des activités exigeant une motricité fine ! »

L'ÉVOLUTION DES HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

Les 3 stades d'acquisition de 0 à 9 ans

Bleu : Stade initial **Vert** : Stade intermédiaire **Rouge** : Stade final



Outil n° 4a – Cahier pratique

LES 3 STADES

Initial : émergence des comportements moteurs primaires (tonus, posture, équilibre, préhension, station assise, marche).

Intermédiaire : époque de l'acquisition et de l'adaptation des compétences motrices fondamentales.

Final : période du perfectionnement des comportements moteurs antérieurs avec l'amélioration des performances motrices.

CARACTÉRISTIQUES DES STADES D'ACQUISITION DES HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

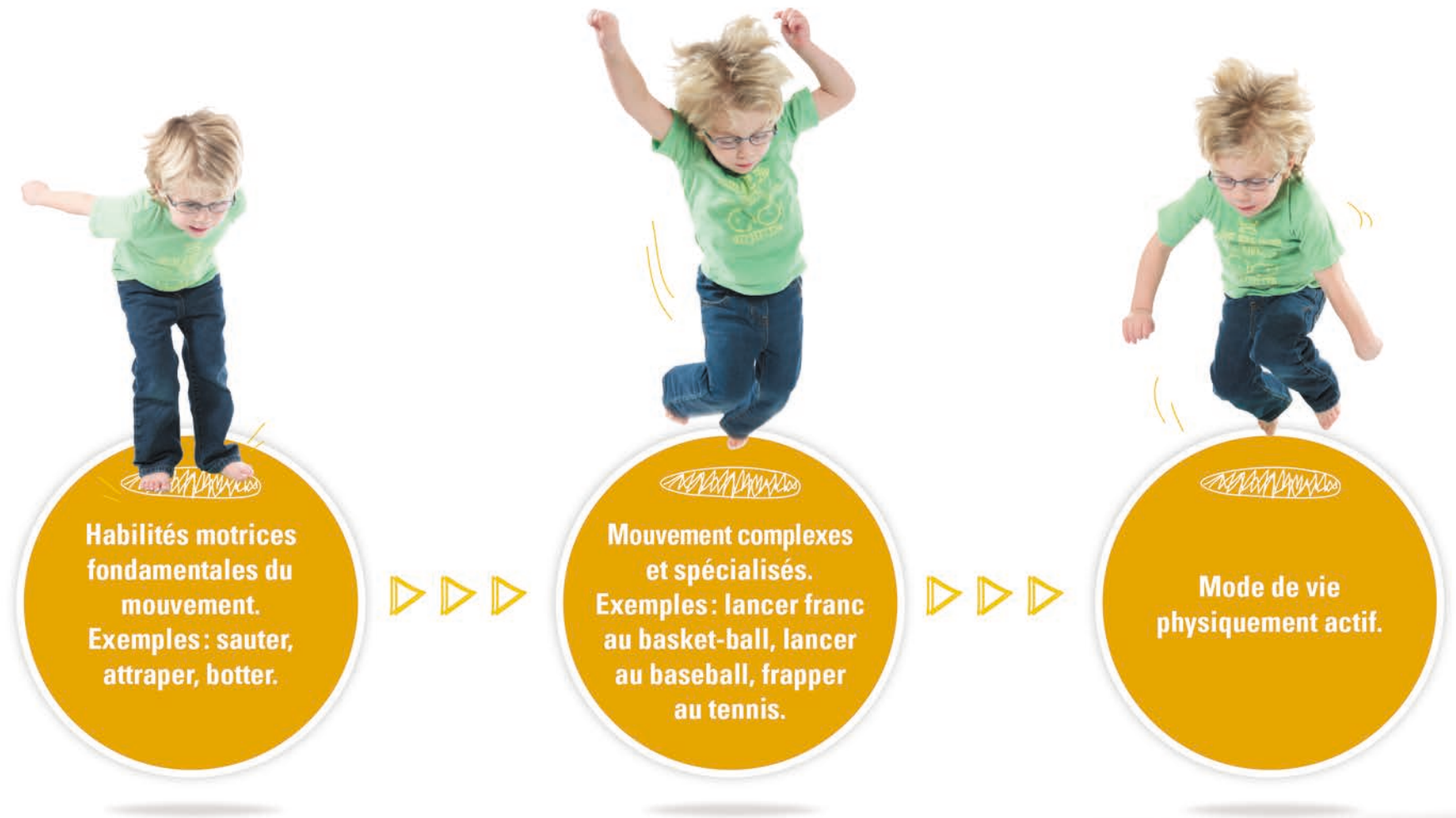


Mieux comprendre les stades d'acquisition pour offrir des activités et du matériel adapté à chaque enfant !

Exemple : l'habileté de lancer ne se développe pas adéquatement puisque nous l'interdisons trop souvent ! Nous avons peur des accidents quand les enfants lancent des objets. Toutefois, comment pourront-ils apprendre s'ils n'ont pas le droit de le faire ?

Outil n° 4b – Cahier pratique

VERS UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF



Si l'enfant n'a pas développé ses habiletés motrices de base, il ne pourra pas se sentir efficace dans les sports et aura tendance à décrocher.

INTÉGRER LE DÉVELOPPEMENT MOTEUR À LA ROUTINE QUOTIDIENNE DES ENFANTS

IDÉES SIMPLES

- Sauter à cloche-pied jusqu'à la salle de bain
- Lancer les bas dans le panier
- Longer les lignes de trottoir ou de plancher
- Se prendre pour un flamant rose quand on attend en ligne
- Botter un caillou ou une balle de neige
- Mettre un objet en équilibre sur sa tête

Outils n° 2-3c – Cahier pratique



LE JEU ACTIF, C'EST QUOI ?

Le fait d'amorcer mon jeu favorisera ma réussite scolaire, car ainsi j'améliore ma capacité de concentration et d'attention, en plus de faire travailler mon cerveau !

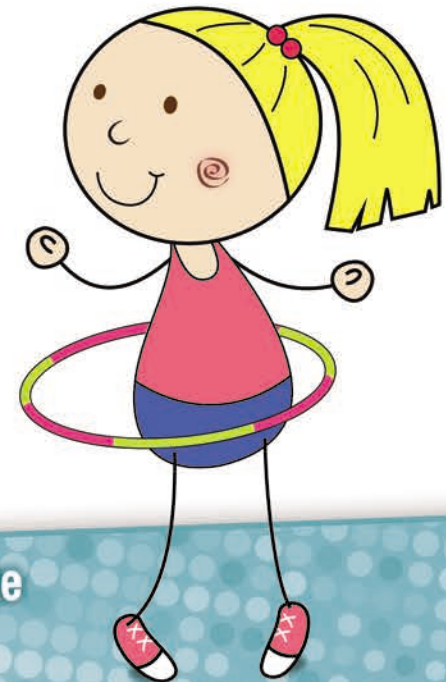
- Toute activité ludique qui entraîne un mouvement chez l'enfant
- Il est souvent choisi librement, de façon spontanée et il constitue une grande source de plaisir
- Il peut prendre plusieurs formes en sollicitant différentes parties du corps à des intensités variées



L'IMPORTANCE DU JEU ACTIF AMORCÉ PAR L'ENFANT

Bouger pour :

- être plus calme
- mieux apprendre
- développer les habiletés motrices
- diminuer les tensions
- diminuer l'agressivité
- socialiser et acquérir de la confiance
- effectuer des tâches qui demandent de la concentration
- diminuer les comportements dérangeants
- améliorer la posture, l'équilibre, la coordination
- etc.



Quand l'enfant ne peut pas jouer, nous devrions être aussi inquiets que lorsqu'il refuse de manger ou de dormir.

L'IMPORTANCE DU JEU ACTIF À L'EXTÉRIEUR

L'extérieur présente souvent plus de défis diversifiés et attrayants.

Les bienfaits :

- une plus grande dépense d'énergie
- une amélioration plus marquée des habiletés physiques, langagières, cognitives et sociales
- une prévention de la myopie
- une réduction des symptômes du trouble déficitaire de l'attention
- une meilleure capacité à résoudre les problèmes
- une meilleure gestion du stress



JOUER, EXPLORER ET S'AMUSER

POUR DÉVELOPPER DES BASES SOLIDES POUR L'AVENIR



L'importance de la dimension motrice dans le développement global de l'enfant.

L'ENFANT EST COMME UN ARBRE QUI GRANDIT



Qu'est-ce qui doit être le plus solide dans un arbre ?

Le tronc !

Un meilleur tonus du tronc permet une meilleure motricité fine.



**Favoriser la
motricité globale
pour bien développer
la motricité fine!**

PRÉALABLES POUR L'APPRENTISSAGE À LA LECTURE ET À L'ÉCRITURE

- **Oculomotricité** : la coordination correcte des yeux évite de sauter des parties du mot. Il est important que le mouvement des yeux soit coordonné au travail de la main
- Le **tonus du bras** au niveau de l'épaule, du coude, du poignet et des doigts : la force musculaire du bras et de l'épaule est nécessaire du côté qui écrit
- La **coordination-dissociation** correcte du membre supérieur : les doigts vont réaliser des mouvements complexes et précis pendant que le coude s'étend lentement et que le bras s'écarte du corps
- **L'inhibition** : l'écriture d'un mot est un enchaînement d'accélération et de décélération, et d'un mot à l'autre, il y a interruption du mouvement des doigts



Développer la psychomotricité en bougeant nous permettra de rester assis à notre bureau, de différencier notre gauche de notre droite et ne pas confondre les chiffres et les lettres !

Four children are shown from the waist up, cheering with their arms raised. From left to right: a girl in a dark blue long-sleeved shirt with a sequined heart on the chest and a pink tutu; a boy in a neon yellow and black long-sleeved shirt; a boy in a black long-sleeved shirt and teal pants; and a girl in a red long-sleeved shirt with a cartoon character on it. They are all smiling and looking towards the camera. The background is white, and the bottom of the image has a green bokeh pattern.

**JEUX DE BALLONS
AUTORISÉ**

**Développer nos
habiletés motrices fondamentales
est essentiel pour lire et faire
des mathématiques!**

**COURIR
AUTORISÉ**

QU'EN PENSEZ VOUS ?

1. Est-il important que l'enfant tienne son crayon correctement ?
2. Est-ce que l'enfant doit savoir découper ?
3. Est-ce que l'enfant doit être capable de s'habiller seul ?
4. Est-ce que l'enfant doit faire les boucles de ses souliers ?
5. Est-ce que l'enfant doit reconnaître son nom (écrit) ?
6. Est-ce que l'enfant doit connaître les chiffres et les lettres de l'alphabet ?
7. Est-ce que l'enfant doit être capable de faire des tracés sur des pointillés ?
8. Est-ce que l'enfant doit être capable d'écrire son nom ?
9. Est-ce que l'enfant doit connaître ses couleurs ?
10. Doit-on apprendre à dessiner à un enfant ?



POUR UNE TRANSITION SCOLAIRE RÉUSSIE !

Il faut profiter des cinq premières années pour mettre les choses en place. Cependant, entre apprendre à tenir un crayon et savoir écrire toutes les lettres, il y a un grand pas !

Les enfants ont besoin de temps, d'endroits, de matériel et du soutien de parents éclairés et du personnel éducateur attentionné et compétent pour devenir des « joueurs par excellence. »



L'INTERRELATION ENTRE LES CINQ DIMENSIONS DU DÉVELOPPEMENT GLOBAL DE L'ENFANT ET LES SIX COMPÉTENCES DU PROGRAMME D'ÉDUCATION PRÉSCOLAIRE



LES RECOMMANDATIONS

TEMPS ACTIF

Enfant de moins de 1 an :

- bouger plusieurs fois par jour, particulièrement par l'entremise de jeux interactifs au sol

Enfant de 1 à 4 ans :

- au moins 180 minutes de jeux et d'activités d'intensité variée

Enfant de 5 ans :

- minimum de 60 minutes d'activités d'intensité moyenne à élevée par jour

TEMPS SÉDENTAIRE

- Les enfants de 0 à 4 ans ne devraient pas être sédentaires ou gardés inactifs pendant plus d'une heure d'affilée



LE TEMPS ÉCRAN

Regarder un écran
peut nuire au développement
de mon langage et
de mes habiletés motrices



LES RECOMMANDATIONS

ENFANT de 0 à 2 ans :

- ils ne devraient pas passer de temps devant les écrans

ENFANT de 2 à 5 ans :

- ils devraient passer moins d'une heure par jour devant les écrans

LE TEMPS ÉCRAN ET LES DESSINS DES ENFANTS



**Dessins d'enfants de
5 à 6 ans exposés à
moins d'une heure de
télévision par jour**



**Dessins d'enfants de
5 à 6 ans exposés à
plus d'une heure de
télévision par jour**



DEGRÉ D'INTENSITÉ DU JEU ACTIF

Activité **sédentaire** ou **intensité faible** :
sollicite peu de mouvements pendant
les heures d'éveil

Activité d'**intensité moyenne** ou **élevée** :
activité de grande énergie qui sollicite
de grands mouvements et plusieurs
parties du corps

Outil n° 5 – Cahier pratique



ATELIER n° 1a

LES BARRIÈRES ET LES ASPECTS FACILITANTS À
LA MISE EN PLACE DU JEU ACTIF AMORCÉ PAR L'ENFANT



MOYENS POUR PASSER À L'ACTION POUR LE PROCHAIN MODULE

- Plan d'action du personnel éducateur (outil n° 1b)
- Le jeu dans un espace restreint
 - Stratégies pour augmenter le temps actif à l'intérieur (atelier n° 2a)
 - Analyse des moyens et des actions mis en place (atelier n° 2b)
- Le matériel disponible dans le milieu de garde
 - Inventaire du matériel favorisant le jeu actif (outil n° 3a)
 - Questionnaire sur le matériel disponible dans le milieu de garde (outil n° 3b)
 - Liste de matériel à privilégier pour favoriser le jeu actif (outil n° 3c)

