



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 9 ans
- Soutenir la planification et réaliser différentes expériences pour encourager le jeu actif au quotidien
- Transmettre aux intervenants le **plaisir** de bouger avec les enfants !



MODULE 1

- Le développement moteur **par le jeu actif** pour un développement global optimal
- Les caractéristiques des stades d'acquisition des habiletés motrices fondamentales
- Le jeu libre ou encadré ?
- 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



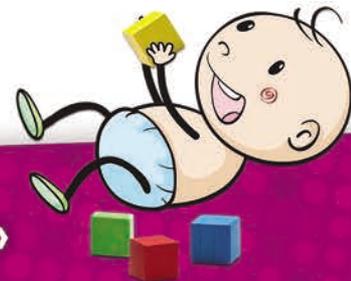
LES JEUNES ENFANTS : SONT-ILS RÉELLEMENT ACTIFS PHYSIQUEMENT ?

- 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
- 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 ! »

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.

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



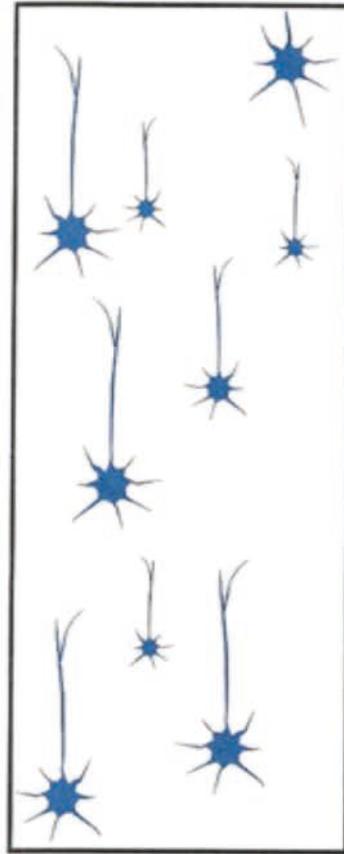
LES INTERACTIONS DANS LE JEU !



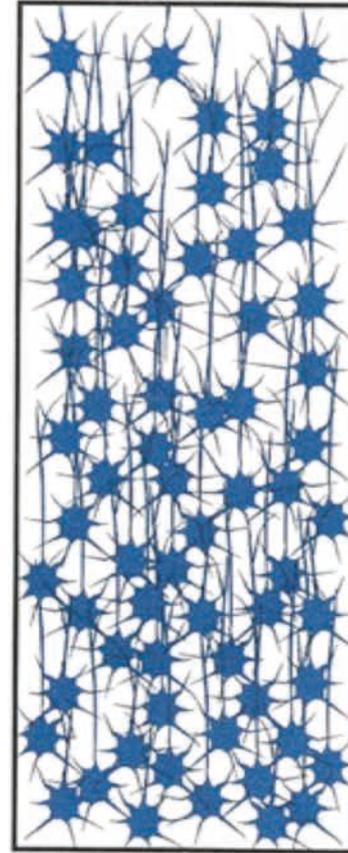
Le développement des habiletés sociales passe par le jeu actif !

LE DÉVELOPPEMENT MOTEUR, C'EST QUOI ?

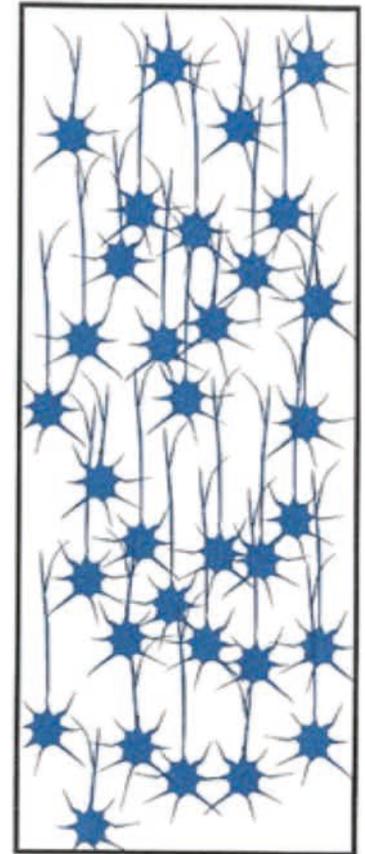
À 5 ans,
le cerveau a
atteint 95 % de
sa taille adulte



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.

LES HABILITÉS 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° 4 – Cahier pratique



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

L'ENFANT EST COMME UN ARBRE QUI GRANDIT



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

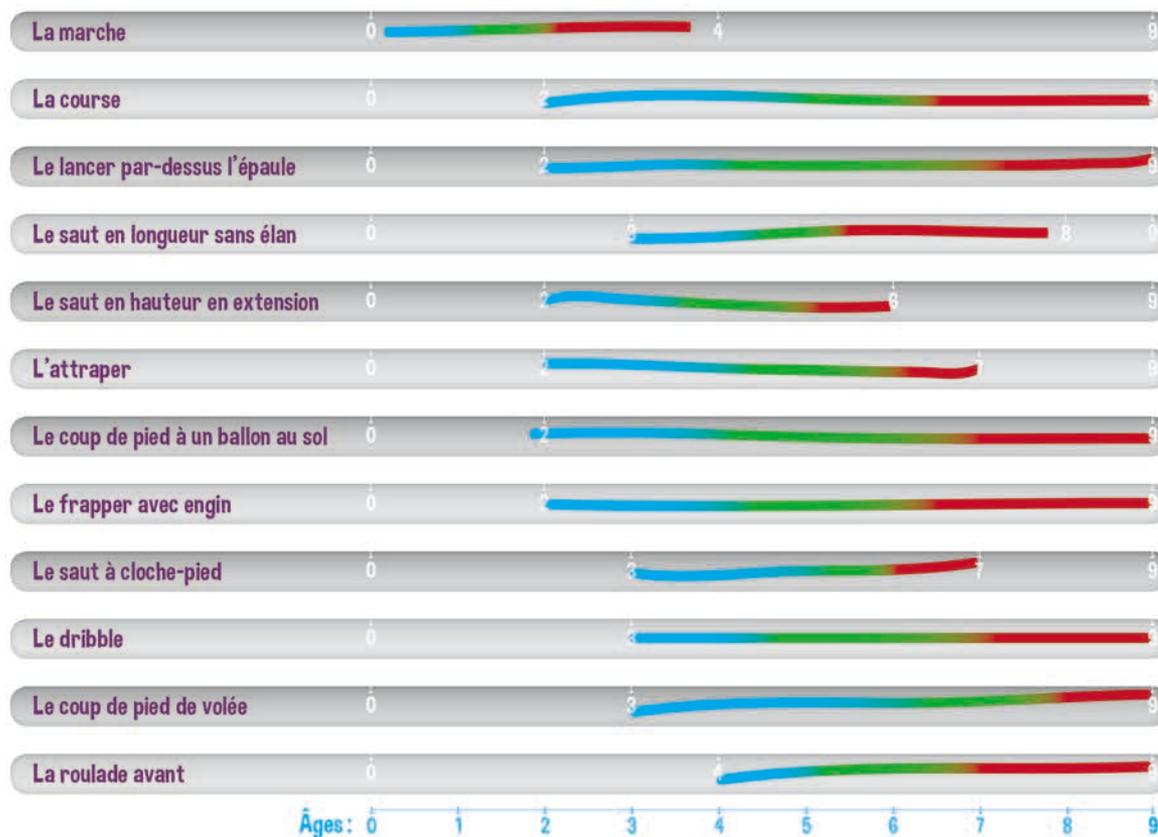
Le tronc !

Un meilleur tonus du tronc permet une meilleure motricité fine.

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° 4 – 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 !

L'habileté de lancer ne se développe pas adéquatement
puisque nous l'interdisons trop souvent !
Toutefois, comment pourront-ils apprendre s'ils n'ont pas
le droit de le faire ?

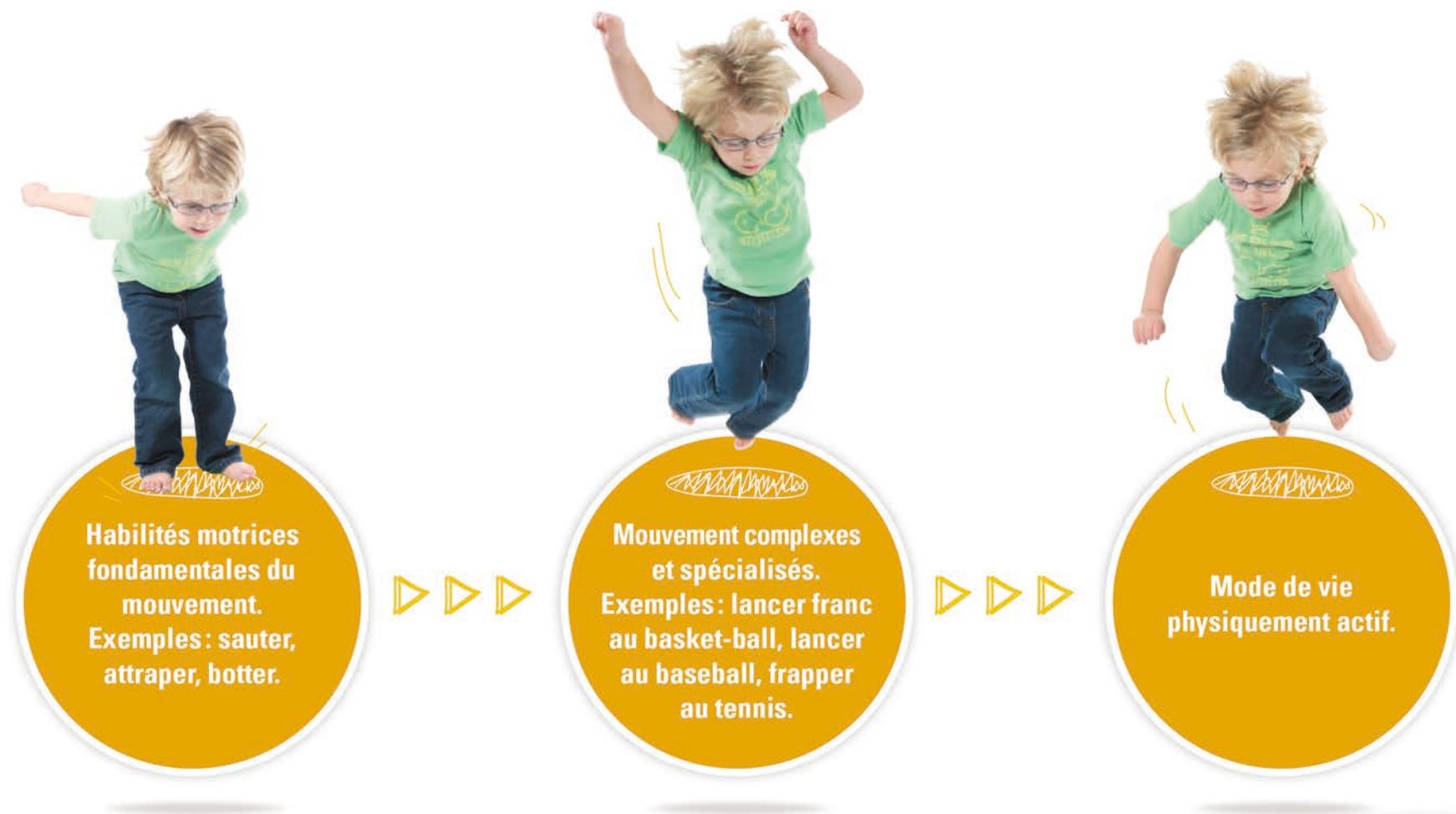
L'OBSERVATION

L'intervenant doit être en mesure d'observer de façon générale :

- Les stades d'acquisition des habiletés motrices fondamentales des enfants
- La motricité globale :
 - est-ce que l'enfant est habile et à l'aise dans son corps ?
 - est-ce que l'enfant a une bonne posture ?
- La motivation à participer aux jeux actifs
- Le degré de participation aux jeux actifs intérieurs et extérieurs



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.

IDÉES SIMPLES À INTÉGRER À LA ROUTINE QUOTIDIENNE DES ENFANTS

Permettre aux enfants de :

- 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



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



JEU LIBRE OU ENCADRÉ ?

Idéalement, la journée de l'enfant devrait se partager entre des jeux structurés et des jeux actifs libres (jeux spontanés).

L'intervenant rend le jeu possible et aide les jeunes enfants à s'améliorer constamment. Celui-ci met en scène le jeu libre dont les enfants sont les principaux acteurs !



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



PROCESSUS D'INTERVENTION : QUELLE EST MON INTENTION DERRIÈRE CETTE ACTIVITÉ ?



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.



**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 skirt; a boy in a bright yellow-green shirt over a dark blue t-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 and a colorful skirt. They are all smiling and looking towards the camera. The background is plain white. At the bottom, there is a green field with white dots.

**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 d'un intervenant 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

ENFANTS de 5 ans à 17 ans :

- accumulation d'au moins 60 minutes d'activités d'intensité moyenne à élevée par jour
- plusieurs heures d'une variété d'activités physiques d'intensité faible

TEMPS SÉDENTAIRE

- les enfants de plus de cinq ans devraient passer un minimum de périodes prolongées en position assise



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

ENFANT de 5 à 11 ans :

- ils devraient passer moins de deux heures 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



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

- Plan d'action
- Outils et références disponibles dans le cahier pratique
- Soutien et accompagnement dans votre milieu



MODULE 2

- Analyse des environnements favorables aux saines habitudes de vie
- Le stress chez l'enfant et la prise de risque dans le jeu
- L'horaire quotidien : que pouvons-nous améliorer ?
- Les règlements et les comportements attendus des enfants dans le milieu
- Susciter la passion et la qualité de l'encadrement
- La collaboration avec les parents : des outils disponibles

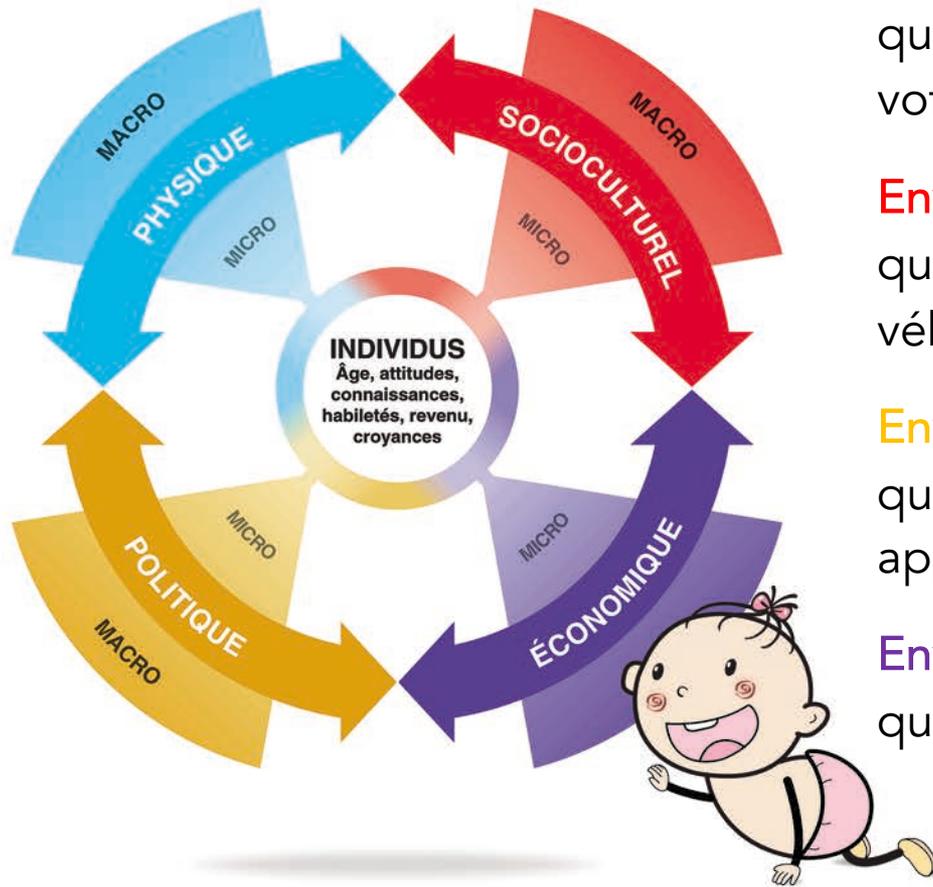


RETOUR SUR LES ENGAGEMENTS DU MODULE 1

- Plan d'action de l'intervenant (atelier n° 1b)
- Analyse des moyens et des actions mis en place (atelier n° 2b)
- Le matériel disponible dans le milieu (outil n° 3)



ANALYSE DU MILIEU



Environnement physique :

qu'est-ce qui est disponible dans votre milieu ?

Environnement socioculturel :

quelles sont les normes et les croyances véhiculées dans votre milieu ?

Environnement politique :

quels sont les politiques et les règlements appliqués dans votre milieu ?

Environnement économique :

quels sont les coûts ?

L'ACCUMULATION DU STRESS CHEZ L'ENFANT



**Je n'ai pas le temps
d'attendre une activité
planifiée pour libérer
mes tensions !**

Qu'est-ce qu'il peut faire pour sortir l'énergie accumulée tout au long de la journée ?

« La surprotection rend les enfants plus vulnérables au stress. Lorsqu'ils sont surprotégés, les enfants sont rarement exposés à la nouveauté et à l'imprévisibilité. »

« Le stress sous la loupe », Naître et grandir

LE RISQUE DANS LE JEU

**Je me fais mal parfois
quand je joue, mais ce n'est
pas grave, j'apprends
et je recommence !**

Le jeu actif impliquant un certain risque ne signifie pas nécessairement de s'exposer à un danger potentiel.

Au contraire, c'est l'occasion pour l'enfant d'évaluer et d'expérimenter des jeux selon l'évolution de ses capacités motrices.

« Il y a une différence entre protéger et surprotéger. S'assurer que l'environnement est sécuritaire, c'est protéger. Empêcher l'enfant de vivre des expériences variées parce qu'on a peur, c'est surprotéger. »

Monique Dubuc dans le magazine *Naître et grandir*



LE JEU DE BATAILLE



Jeu de bataille



Les enfants ont du plaisir et sourient.
Ils ne veulent pas blesser. Leurs mains sont ouvertes.
Ils laissent parfois l'autre gagner.
À la fin, ils sont tous les deux gagnants.

Véritable bagarre



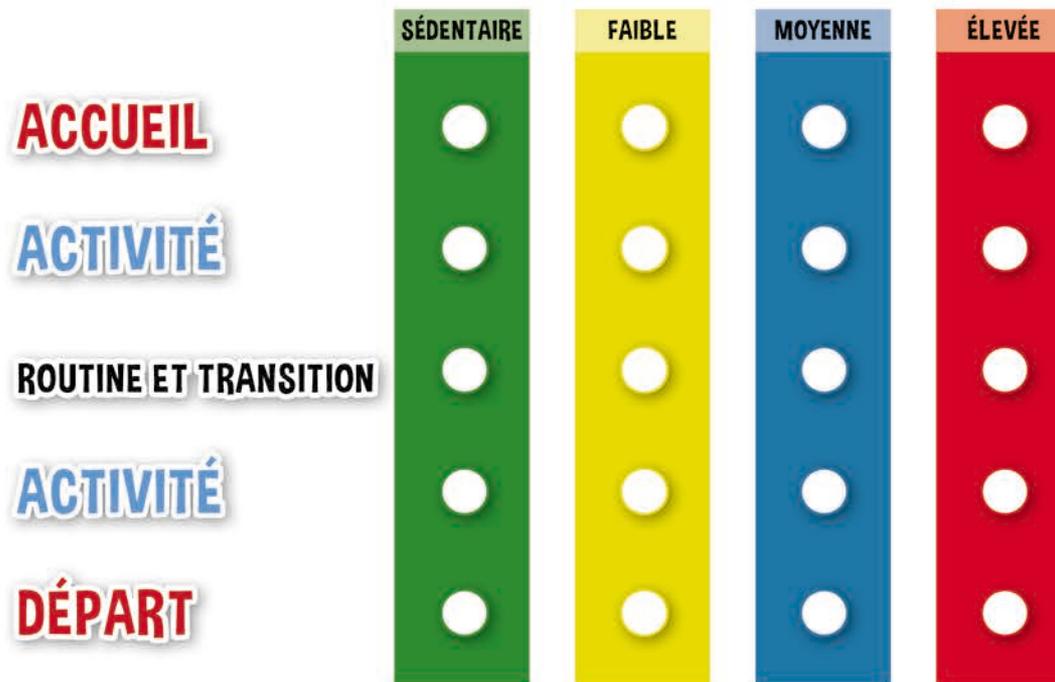
Les enfants veulent se faire mal. Leurs sourcils sont froncés.
Ils se donnent des coups de pied et des coups de poing.
Ils souhaitent gagner à tout prix et ils ne veulent pas de riposte.
Il y a un gagnant et un perdant.

Extrait du magazine Web *Naitre et grandir*. [En ligne] http://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/jeux/fiche.aspx?doc=jeux-bataille (consulté le 14 avril 2015).
Tableau 1 : Distinctions entre le jeu de bataille et la véritable bagarre.

L'HORAIRE QUOTIDIEN

Atelier n° 2

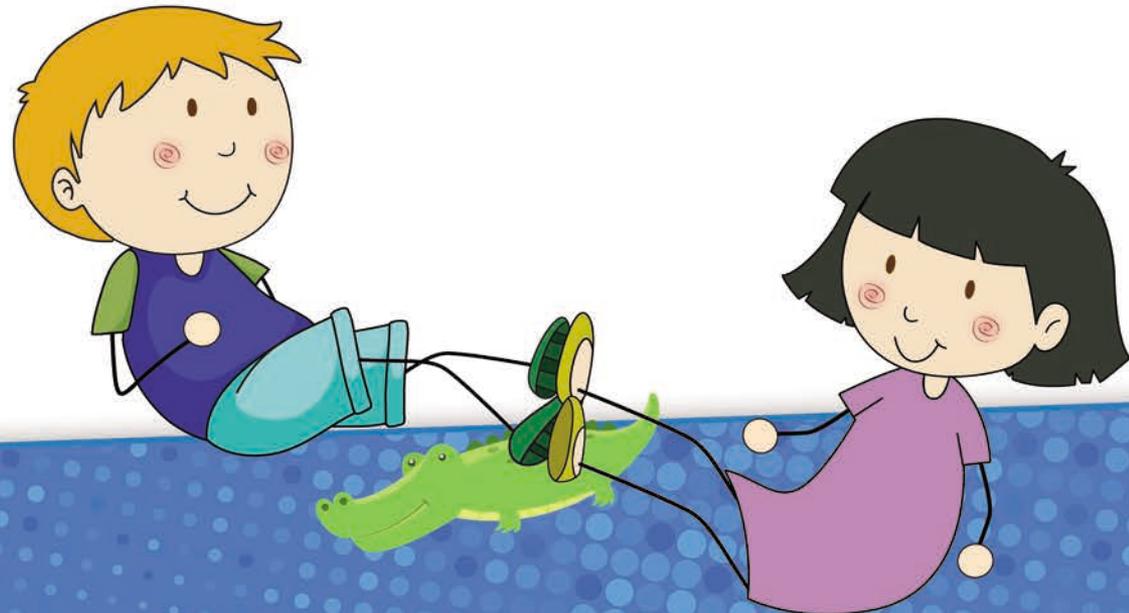
Que pouvons-nous modifier ?



ATELIER n° 3

LES RÈGLEMENTS ET LES COMPORTEMENTS ATTENDUS DES ENFANTS DANS LE MILIEU

- a) Mises en situation
- b) Analyse de vidéos



SUSCITER LA PASSION

Quatre facteurs sont nécessaires afin de susciter la passion pour l'activité physique

1. Créer une ambiance de respect
2. Faire vivre des émotions constructives
3. Proposer des défis à la portée du participant pour faire vivre l'état de Flow
4. Amener chaque personne à pratiquer une activité pour le plaisir et la satisfaction qu'elle en retire

Le message véhiculé auprès des enfants doit être le même pour les intervenants et la direction



LE RÔLE DE L'INTERVENANT

- Assurer un environnement agréable qui invite à bouger
- Modifier l'aménagement et proposer du matériel complémentaire
- Prendre part et soutenir les jeux initiés par les enfants
- Manifester son intérêt pour les jeux extérieurs
- Favoriser une approche teintée d'un enthousiasme naturel
- Adapter son attitude et ses comportements en fonction du stade de développement des enfants
- S'habiller de façon à pouvoir grimper, rouler, creuser, participer aux activités des enfants

C'est grâce à une observation soutenue et à une approche démocratique de mon intervenante que je peux réaliser de nouveaux apprentissages moteurs !



IDÉES DE JEUX SIMPLES ET ACTIFS

- Activités simples avec du matériel facilement accessible (outil n° 2)
- Fiches de jeux



LA COLLABORATION AVEC LES PARENTS : DES OUTILS DISPONIBLES

Dépliant *Jouer, explorer et s'amuser*

Cahier pratique

- Outil n° 9 – La communication avec les parents sur le jeu actif
- Outil n° 10 – La lettre d'information aux parents



LE CERVEAU EST COMME UNE MAISON : IL A BESOIN DE FONDATIONS SOLIDES ET DE QUATRE MURS



MOYENS POUR PASSER À L'ACTION POUR LE PROCHAIN MODULE

- Plan d'action de l'intervenant (atelier n° 1b)
- Le jeu dans un espace restreint (outil 2)
- Le matériel disponible dans le milieu (outil n° 3)
 - Inventaire du matériel favorisant le jeu actif
 - Questionnaire sur le matériel disponible dans le milieu
 - Liste de matériel à privilégier pour favoriser le jeu actif

