

MILIEU PETITE ENFANCE

Attention!  
enfants & mouvement

CAHIER

PRATIQUE



# SECTION 1

Diapositives de  
la formation



# SECTION 2

Ateliers

# SECTION 3

Outils

Diapositives de la formation .....	p. 7
<hr/>	
1) Les barrières et les aspects facilitants à la mise en place du jeu actif initié par l'enfant	
a) Les croyances et les facteurs individuels influençant les perceptions du personnel éducateur .....	p. 27
b) Plan d'action du personnel éducateur .....	p. 28
2) Le jeu dans un espace restreint	
a) Les stratégies pour augmenter le temps actif des enfants à l'intérieur .....	p. 29
b) Analyse des moyens et des actions mis en place .....	p. 30
3) L'horaire quotidien d'un milieu de garde	
a) Analyse de l'influence du personnel éducateur pour augmenter le temps actif au quotidien .....	p. 31
b) Exercice sur l'horaire quotidien .....	p. 32
4) Les règlements et les comportements attendus des enfants dans le milieu de garde	
a) Mises en situation .....	p. 33
b) Analyse de vidéos .....	p. 34
<hr/>	
1) Le questionnaire sur le développement moteur par le jeu actif .....	p. 37
2) Des idées simples de jeux actifs .....	p. 39
3) Le matériel disponible dans le milieu de garde	
a) Inventaire du matériel favorisant le jeu actif .....	p. 40
b) Questionnaire sur le matériel disponible dans le milieu de garde .....	p. 41
c) Liste de matériel à privilégier pour favoriser le jeu actif .....	p. 42
4) Les trois stades d'acquisition des habiletés motrices fondamentales .....	p. 43
a) Évolution des habiletés motrices fondamentales de 0 à 9 ans .....	p. 44
b) Caractéristiques des trois stades d'acquisition des habiletés motrices fondamentales .....	p. 45
c) Tableau de l'ensemble des habiletés motrices fondamentales .....	p. 50
5) Le degré d'intensité du jeu actif .....	p. 51
6) Les cinq principes pour établir un climat de soutien démocratique .....	p. 52
7) Le cadre d'analyse sur les environnements favorables aux saines habitudes de vie .....	p. 53
8) Histoires actives	
a) Fuir les pirates! .....	p. 54
b) Le lapin et la statue .....	p. 55
c) L'histoire de madame fourmi .....	p. 56
9) La communication avec les parents sur le jeu actif .....	p. 57
a) Questions des parents et réponses suggérées par le personnel éducateur .....	p. 58
10) La lettre d'information aux parents .....	p. 59
11) Ressources .....	p. 61







# section 1



Diapositives

de la

formation



**SECTION**

**1**



## 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



Handwritten notes area with horizontal lines and a pencil icon at the top right.



## 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.

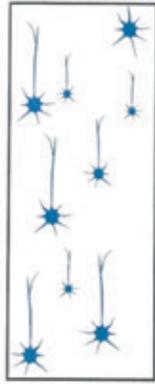
### LES INTERACTIONS DANS LE JEU !



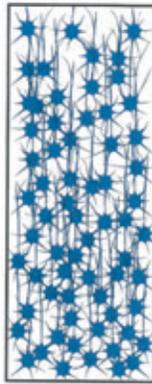
Le développement des habiletés sociales passe par le jeu actif !

## LE DÉVELOPPEMENT MOTEUR, C'EST QUOI ?

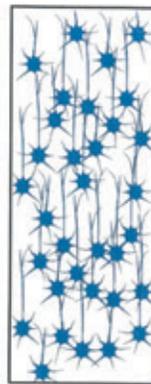
À 5 ans,  
le cerveau a  
atteint 95 % de  
sa taille adulte



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 !

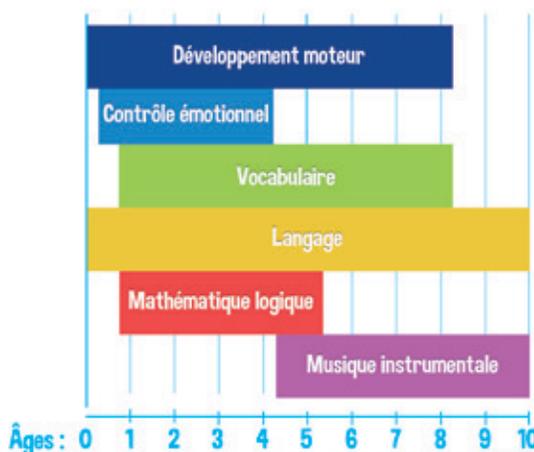
L'enfant de deux ans possède des milliards de neurones, mais ne sont pas toutes bien connectés entre eux. Il a donc de la difficulté à raisonner, planifier, résoudre des problèmes, comprendre des choses abstraites et contrôler ses impulsions.

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 HABILÉTÉS 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.



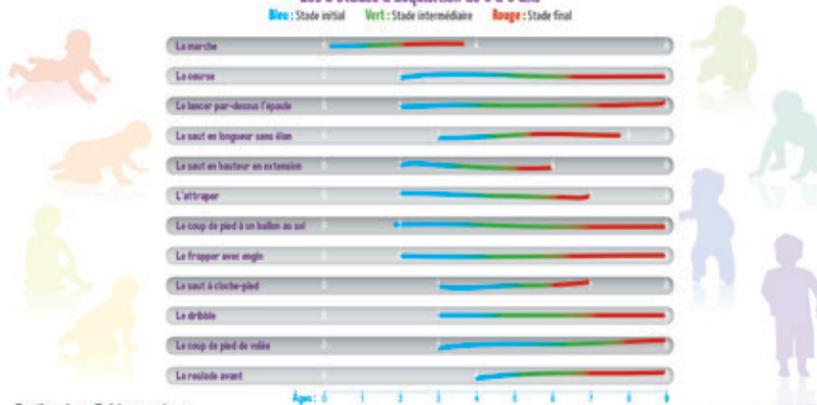
Outil n° 4c – Cahier pratique

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

## L'ÉVOLUTION DES HABILÉTÉS 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 de perfectionnement des comportements moteurs antérieurs avec l'amélioration des performances motrices.

## CARACTÉRISTIQUES DES STADES D'ACQUISITION DES HABILÉTÉS 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



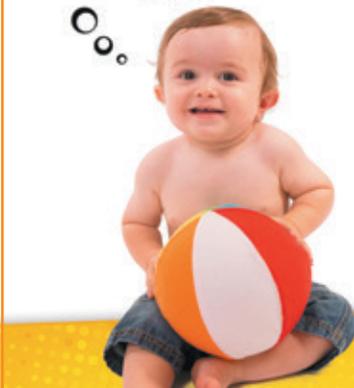
### IDÉES SIMPLES

- 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

GRIMPER  
AUTORISÉ

**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 !



## 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

### 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)



## MODULE 2 - Durée : 3 h

- Retour sur les acquis du module 1
- L'horaire d'un service de garde : que pouvons-nous améliorer ?
- Susciter la passion et la qualité de l'encadrement
- L'importance du rôle du personnel éducateur pour faire bouger les enfants
- Analyse du milieu de garde
- La collaboration avec les parents : des outils disponibles
- Moyens pour passer à l'action



## RETOUR SUR LES ENGAGEMENTS DU MODULE 1

- Plan d'action
- Atelier n° 2 : Le jeu dans un espace restreint
  - Analyse des moyens et des actions mis en place
- Le matériel disponible dans le milieu de garde (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)



## JEU LIBRE OU ENCADRÉ ?

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

Le personnel éducateur 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'ACCUMULATION DU STRESS CHEZ L'ENFANT



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 », Nalbre et grandir

## L'HORAIRE QUOTIDIEN D'UN MILIEU DE GARDE

	SEPTENNAIN	ENFLE	MOYENNE	ELEVÉ
ACCUEIL	●	●	●	●
COLLATION	●	●	●	●
ACTIVITÉ	●	●	●	●
ROUTINE ET TRANSITION	●	●	●	●
DÎNER	●	●	●	●
DODO	●	●	●	●
ROUTINE ET TRANSITION	●	●	●	●
COLLATION	●	●	●	●
ACTIVITÉ	●	●	●	●
DÉPART	●	●	●	●

Atelier n° 3b

Que pouvons-nous modifier ?



## 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 le personnel éducateur et la direction



## LE RÔLE DU PERSONNEL ÉDUCATEUR

- 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 éducatrice que je peux réaliser de nouveaux apprentissages moteurs !



Outil n° 6 – Cahier pratique

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



## L'OBSERVATION

Le personnel éducateur 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



Outil n° 4b - Cahier pratique

## ANALYSE DU MILIEU DE GARDE



**Environnement physique :**  
qu'est-ce qui est disponible dans un SGE ?

**Environnement socioculturel :**  
quelles sont les normes et les croyances véhiculées au SGE ?

**Environnement politique :**  
quels sont les politiques et les règlements appliqués dans le SGE ?

**Environnement économique :**  
quels sont les coûts ?

Outil n° 7 - Cahier pratique

## IDÉES DE JEUX SIMPLES ET ACTIFS

- Liste d'activités simples avec du matériel facilement accessible (outil n° 2 - n° 3c)
- Cube d'activités et 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



## MOYENS POUR PASSER À L'ACTION

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



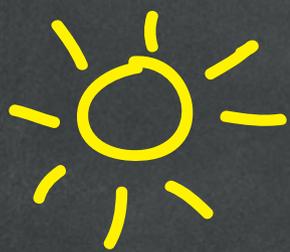
LE CERVEAU EST COMME UNE MAISON : IL A BESOIN DE  
FONDACTIONS SOLIDES ET DE QUATRE MURS





→ Section 2

⚽ Ateliers



SECTION

2

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

LES CROYANCES ET LES FACTEURS INDIVIDUELS INFLUENÇANT LES PERCEPTIONS DU PERSONNEL ÉDUCATEUR

## OBJECTIFS

- Identifier les croyances du personnel éducateur à augmenter le temps quotidien de jeu actif initié par l'enfant, à l'intérieur ou à l'extérieur du milieu de garde.
- Connaître les facteurs individuels influençant les perceptions du personnel éducateur à augmenter le temps quotidien de jeu actif initié par l'enfant, à l'intérieur ou à l'extérieur du service de garde.

## CONSIGNE

- Dans un premier temps, les éléments seront ciblés « individuellement » et feront par la suite l'objet d'une discussion en « sous-groupe. » Ceci permet d'échanger sur les différents points de vue, de valider les perceptions personnelles et de trouver des pistes de solutions aux barrières empêchant les enfants d'être physiquement actifs selon les moyens disponibles dans l'environnement.

1. Quelles sont les « barrières » au jeu actif initié par l'enfant ?

2. Quels sont les éléments « facilitants » au jeu actif initié par l'enfant ?

3. Est-ce qu'il y a un aspect facilitant que vous pouvez davantage utiliser pour favoriser la mise en place du jeu actif initié par l'enfant ?

4. Sur quelles barrières pouvez-vous agir facilement et comment pouvez-vous apporter une différence ?  
Donnez-nous des exemples.

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

PLAN D'ACTION DU PERSONNEL ÉDUCATEUR

## OBJECTIF

- Expliquer des constats et trouver des moyens pour passer à l'action.

## CONSIGNE

- Analyser et cibler « individuellement » un élément de l'atelier n° 1a sur lequel vous pouvez travailler et trouver des moyens pour y arriver en y ajoutant un échéancier.

1. Expliquer votre constat.



2. Qu'est-ce que j'aimerais poursuivre (ce qui fonctionne bien) ?



3. Qu'est-ce que j'aimerais améliorer pour avoir un impact plus grand auprès des enfants ?



4. Qu'est-ce que j'aimerais commencer-essayer-innover ?



5. Quels sont les moyens pour y arriver et quel serait l'échéancier ?



**MISE EN CONTEXTE**

- Il peut parfois être difficile d'aller jouer à l'extérieur tous les jours, comment peut-on faire les jours de grand froid, de pluie abondante ou de grande chaleur ?

**OBJECTIF**

- Trouver des idées simples et plaisantes afin d'augmenter le temps de jeu actif à l'intérieur.

**CONSIGNE**

- Le personnel éducateur s'engage à utiliser les stratégies nommées ci-dessous avec le matériel et l'environnement disponible.

**QUELQUES STRATÉGIES**

- Créez un espace au centre ou un coin où il est toujours possible de faire un jeu actif (ex. : déplacer temporairement les tables et les chaises pour maximiser l'espace).
- Créer une routine active quotidienne ! Inclure des moments actifs dans votre activité du matin. Utiliser le moment de réveil pour faire des exercices de tonus ! (ex. : imiter le chien qui s'étire, faire du vélo avec les jambes, grimper dans une échelle imaginaire, s'asseoir et lever les bras pour caresser les nuages, etc.).
- Préparez-vous des idées d'activité que vous pourrez faire à tout moment. Rendre les moments d'attente, de routine et de transition plus actifs ! Se déplacer en crabe pour aller se laver les mains, sauter sur une jambe autour de la table avant de manger, etc.
- Évitez de surcharger l'espace où vous faites des jeux actifs.
- Utilisez les corridors et les escaliers de façon sécuritaire.
- Inclure le jeu actif qui permet de développer une variété d'habiletés motrices dans votre planification (ex. : sauter, lancer, ramper, rouler, etc.).
- User d'imagination ! Vous pouvez transformer n'importe quel jeu sédentaire en jeu actif (ex. : faire un casse-tête couché sur le ventre, dessiner sous les tables, peindre au mur, dessiner debout ou sur une jambe, etc.).
- Être actif vous aussi ! Les enfants apprennent beaucoup par imitation. Quand ils nous voient bouger, ils ont envie de bouger eux aussi.
- Laisser les enfants créer des parcours moteurs à l'intérieur avec des objets dans votre environnement.
- Utiliser un local orienté vers des activités de grande énergie et un autre vers des activités plus calme.
- Danser au rythme d'une musique.
- Laisser du temps aux enfants.
- Bouger dans le plaisir !
- Utiliser un cube d'activités pour vous donner des idées.
- Vous référer à l'outil n° 2 du Cahier pratique : Des idées simples de jeux actifs.
- Multiplier les astuces : associer des gestes aux comptines, lui demander de mimer l'histoire que vous lui racontez, se rendre à la table en marchant sur la pointe des pieds, sur les talons, à pas de géant, à reculons, etc.

**OBJECTIFS**

- Reconnaître les actions les plus efficaces du personnel éducateur pour augmenter le temps actif des enfants.
- Favoriser une mise en place d'actions durables à long terme.

**CONSIGNES**

- Décrire les idées et les moyens mis en oeuvre par le personnel éducateur afin d'augmenter le temps actif des enfants.
- Nommer l'impact de ces actions sur le vécu des enfants et du groupe.

1. Décrivez les idées et les actions que vous avez mises en place avec votre groupe d'enfants en lien avec le jeu actif initié par l'enfant (réflexion sur l'atelier n° 2a).



2. De façon générale, est-ce que vous vous êtes senti à l'aise ou avez eu de la difficulté à intégrer du jeu actif à l'intérieur ?



3. Comment les enfants ont-ils réagi à ces changements ?



4. Selon vous, est-ce que le temps actif au quotidien a réellement augmenté ?



5. De façon générale, quels sont les bienfaits que vous avez pu observer ?



6. Seriez-vous en mesure de poursuivre facilement ce que vous avez mis en place au cours des dernières semaines ?



## L'HORAIRE QUOTIDIEN D'UN MILIEU DE GARDE

ANALYSE DE L'INFLUENCE DU PERSONNEL ÉDUCATEUR  
POUR AUGMENTER LE TEMPS ACTIF AU QUOTIDIEN

**OBJECTIF**

- Identifier les moments de la journée où le personnel éducateur peut avoir une influence sur les activités et la routine dans le but d'augmenter le temps actif des enfants.

**CONSIGNES**

- En « sous-groupe », placer les cubes d'activités identifiés à côté des moments de vie quotidienne.\*
- Analyser en « grand groupe » ces moments dans la journée où les enfants sont les plus sédentaires ou au contraire, les plus actifs.
- Identifier des pistes de solutions.

\*Utiliser l'affiche sur l'horaire quotidien pour cet atelier.



## L'HORAIRE QUOTIDIEN D'UN MILIEU DE GARDE

EXERCICE SUR L'HORAIRE QUOTIDIEN

## OBJECTIF

- Évaluer si l'horaire quotidien permet suffisamment de temps actif.

## CONSIGNE

- De façon individuelle, cocher en moyenne l'intensité perçue dans chacun des moments du quotidien de l'enfant.

	SÉDENTAIRE	FAIBLE	MOYENNE	ÉLEVÉE	Commentaires 
<b>ACCUEIL</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
<b>COLLATION</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
<b>ACTIVITÉ</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
<b>ROUTINE ET TRANSITION</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
<b>DÎNER</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
<b>DODO</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
<b>ROUTINE ET TRANSITION</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
<b>COLLATION</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
<b>ACTIVITÉ</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
<b>DÉPART</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

**EST-CE QUE L'HORAIRE QUOTIDIEN PERMET SUFFISAMMENT DE TEMPS ACTIF ?**

**OBJECTIF**

- Définir clairement les consignes et les règlements dans votre milieu en lien avec le jeu actif.

**CONSIGNES**

- Répondre aux cinq mises en situation « individuellement. »
- Discuter en « sous-groupe » afin d'identifier et d'échanger sur les croyances, les consignes, les règlements et les interventions des adultes envers les enfants dans le milieu de garde.

1. Est-ce que les enfants ont le droit de courir dans votre local ou dans d'autres endroits du milieu de garde ?



2. Quand les enfants jouent activement et font beaucoup de bruit, que faites-vous ?



3. Un enfant monte sur sa chaise et veut sauter, que faites-vous ?



4. Un enfant ne veut pas participer à l'activité de bricolage, que faites-vous ?



5. Les enfants peuvent jouer à intensité élevée seulement quand le personnel éducateur dirige le jeu sinon ils doivent faire des activités calmes. Qu'en pensez-vous ?



**OBJECTIF**

- Identifier les éléments qui ont un impact sur le temps actif des enfants.

**CONSIGNES**

- Analyser et décoder en « grand groupe » les éléments importants et faire des liens avec l'atelier n° 4a.
- Noter tout ce que vous observez dans les vidéos, soit sur les enfants, l'environnement et sur le déroulement de l'activité en fonction de votre rôle de personnel éducateur.

Vidéo n° 1



Vidéo n° 2



Vidéo n° 3

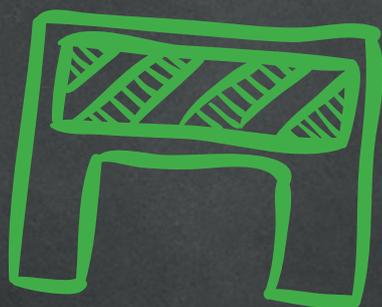




# Section 3



outils



**SECTION**

**3**

# LE QUESTIONNAIRE SUR LE DÉVELOPPEMENT MOTEUR PAR LE JEU ACTIF

## OBJECTIF

- Identifier les tendances de pratique en matière de jeu actif et développement moteur dans le milieu de garde.

## CONSIGNES

- Remplir le questionnaire avant le module 1 de la formation.
- Analyser les résultats en grand groupe lors de la formation du module 1.
- Réutiliser ce questionnaire à la fin du processus de formation afin d'évaluer les changements dans le milieu.
- Pour chaque réponse, indiquer le point : **Jamais (0) - Peu (1) - Souvent (2) - Toujours (3)**.  
Noter que si la question ne s'applique pas à vous, cocher la case **Toujours (3)**.

	Jamais (0)	Peu (1)	Souvent (2)	Toujours (3)
1. L'horaire quotidien des poupons inclut-il plusieurs périodes réservées à des jeux libres, peu importe le degré d'intensité ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Est-ce que les poupons sont encouragés quotidiennement à passer du temps au sol, tenter d'atteindre ou de saisir des ballons ou d'autres jouets ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Est-ce que l'horaire quotidien des enfants inclut plusieurs périodes de jeux actifs d'intensité moyenne à élevée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Pendant les périodes de jeux libres, les enfants ont-ils la possibilité de choisir un jeu de grande énergie ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Offre-t-on aux enfants la possibilité de relever de petits défis ? (ex. : en les encourageant à surpasser légèrement leur zone de confort).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Est-ce que le personnel éducateur participe aux activités physiques avec les enfants afin de leur montrer l'exemple et être un modèle ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Encourage-t-on les filles, autant que les garçons, à être actives physiquement et à choisir des activités de grande énergie ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Les enfants ont-ils accès à un espace à l'extérieur où ils peuvent, en toute sécurité, jouer à des jeux de grande énergie ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Les enfants ont-ils accès à un espace à l'intérieur assez grand où ils peuvent jouer à des jeux vigoureux ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Les enfants ont-ils accès à de l'équipement leur permettant de s'exercer à grimper, à se suspendre par les mains, à la renverse ou à explorer d'autres positions ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Les enfants ont-ils accès à de l'équipement leur permettant d'escalader, sauter, monter des marches ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Y a-t-il suffisamment d'équipement et d'espace pour permettre à tous les enfants de jouer en même temps ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Les enfants ont-ils à leur disposition des balles et ballons de couleurs, de tailles et de textures différentes ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Les enfants ont-ils accès à des tapis où ils peuvent faire des roulades et des culbutes ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Les enfants ont-ils accès à des trottinettes et à d'autres jouets sur roues qu'ils peuvent conduire ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. L'équipement est-il disponible pour des jeux actifs en tout temps ou seulement à des moments précis dans la journée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# LE QUESTIONNAIRE SUR LE DÉVELOPPEMENT MOTEUR PAR LE JEU ACTIF - SUITE

	Jamais (0)	Peu (1)	Souvent (2)	Toujours (3)
17. L'équipement est-il sécuritaire et adapté à l'âge et aux besoins des enfants ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Pendant la journée, les enfants ont-ils le choix de choisir entre des activités de plus ou moins grande énergie ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Est-ce que le jeu actif fait partie de vos priorités quotidiennes ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Les enfants sont-ils encouragés quotidiennement à utiliser les 2 côtés de leur corps ? (ex.: lors d'un lancer, d'un botter ou d'un attraper).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Les enfants sont-ils encouragés quotidiennement à alterner les pieds en montant et descendant les marches ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Est-ce que les enfants sont encouragés à danser ou bouger sur la musique rythmée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Est-ce que les enfants sont encouragés à jouer dans des lieux diversifiés afin de vivre des expériences motrices et sensorielles variées ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Les enfants sont-ils encouragés quotidiennement à pratiquer des activités qui favorisent le développement des habiletés motrices ? (Ajouter un point à chaque case que vous cochez).				
Courir ..... <input type="checkbox"/>	Faire des pas de géants ..... <input type="checkbox"/>	Dribbler ..... <input type="checkbox"/>	Botter des objets ..... <input type="checkbox"/>	
Galoper ..... <input type="checkbox"/>	Sauter ..... <input type="checkbox"/>	Frapper des objets ..... <input type="checkbox"/>	Lancer de différentes façons ..... <input type="checkbox"/>	
Sauter à cloche-pied ..... <input type="checkbox"/>	Faire des pas chassés ..... <input type="checkbox"/>	Attraper ..... <input type="checkbox"/>	Se tenir en équilibre ..... <input type="checkbox"/>	

Inscrivez le total de vos points : \_\_\_\_\_

## Voici les conclusions à tirer selon votre résultat :

- 

**Entre 72 et 53 points :** le quotidien favorise grandement le jeu actif et le développement moteur des enfants. Continuez à offrir aux enfants un départ actif !
- 

**Entre 52 et 33 points :** le quotidien favorise dans l'ensemble le jeu actif et le développement moteur des enfants. Continuez, vous êtes sur la bonne voie !
- 

**Entre 32 et 13 points :** le quotidien favorise peu le jeu actif et le développement moteur des enfants. Revoir l'organisation de la journée et utiliser des stratégies efficaces afin d'augmenter le temps actif des enfants.
- 

**Moins de 12 points :** le quotidien ne favorise aucunement le jeu actif et le développement moteur des enfants. Le jeu actif au quotidien est essentiel au développement global optimal des enfants. Dès maintenant, votre aide aura un impact sur leur vie à long terme. Aidez-les à réussir !

### ACTIVITÉS DE TRANSITION

- Se déplacer de différentes façons : sur un pied, en pas chassés, à quatre pattes, en sautant à pieds joints, en suivant les lignes sur le plancher, en imitant un animal, en variant la vitesse, etc.
- Chanter des chansons accompagnées de gestes.
- Jouer à « Jean dit. »
- Donner des défis (ex. : ramasser le plus vite possible tous les jouets qui traînent par terre).
- Dans les moments d'attente : sauter sur place, se tenir sur une jambe, etc.

### POCHES DE SABLE

- Lancer une poche de sable dans un bac ou tout autre contenant.
- Lancer et attraper une poche de sable, seul ou à deux.
- Cacher et dissimuler plusieurs poches de sables dans le local et demander aux enfants de les trouver.
- Avec les poupons : mettre plusieurs poches de sables au centre et les laisser monter dessus, toucher, explorer...

**Les enfants adorent refaire les mêmes jeux, alors vous n'avez pas besoin d'en réinventer tous les jours !**



### CERCEAUX

- Le train : debout en file indienne, le cerceau autour de la taille, prendre le cerceau de l'ami placé devant.
- Explorer le cerceau avec son corps, à l'intérieur, à l'extérieur, marcher autour, marcher dessus, s'asseoir à l'intérieur, sauter à l'intérieur, etc.
- Lancer des poches de sables à l'intérieur du cerceau.

### ÉPONGES

- Faire des sculptures collectives avec les éponges.
- Se déplacer en équilibre avec une ou plusieurs éponges sur la tête, sur les bras, sur le dos, à quatre pattes, etc.
- Remplir un seau d'eau en tordant des éponges. Placer deux sceaux, un rempli et un vide, les enfants doivent tremper leur éponge et remplir l'autre contenant.
- Faire de la peinture avec des éponges.
- Faire des batailles de boules de neige avec des éponges et utiliser des matelas comme bouclier. Pendant l'été, faire des batailles avec des éponges mouillées à l'extérieur.

### FOULARDS

- Lancer le foulard dans les airs et s'asseoir avant, en même temps ou après que le foulard soit tombé.
- Lancer le foulard et l'attraper avec la tête, son dos ou autre partie du corps.
- Faire une queue de renard avec le foulard et essayer d'enlever la queue d'un ami sans se faire enlever la sienne.
- La danse des foulards : laisser les enfants se déplacer et faire voler leur foulard dans les airs.

## LE MATÉRIEL DISPONIBLE DANS LE MILIEU DE GARDE

INVENTAIRE DU MATÉRIEL FAVORISANT LE JEU ACTIF

**OBJECTIF**

- Faire la recension du matériel disponible dans le milieu de garde pour favoriser le jeu actif.

**CONSIGNES**

- Faire la liste du matériel que vous possédez dans votre local (petits jouets, matelas, ameublement, etc.) et à l'extérieur.
- Indiquez sa fonction, l'endroit où il se trouve et y insérer une image, si possible.

Matériel	Fonction	Endroit	Image

**OBJECTIF**

- Évaluer la qualité, la quantité, la disposition et l'emplacement du matériel pour favoriser son accessibilité et son utilisation pour le jeu actif.

**CONSIGNE**

- Répondre aux questions suivantes, une fois l'inventaire du matériel complété.

1. Est-ce que le matériel est en quantité suffisante pour favoriser le temps d'engagement moteur de chaque enfant ?

Oui Non 

2. Est-ce que le matériel est de bonne qualité ?

Oui Non 

3. Est-ce que le matériel est stimulant et adapté à l'âge des enfants ?

Oui Non 

4. Est-ce que le matériel est facilement accessible pour le personnel éducateur et les enfants ?

Oui Non 

5. Est-ce que tout le personnel éducateur sait où se trouve le matériel et à quoi il sert ?

Oui Non 

6. Est-ce que le système de rangement du matériel est conçu pour que l'enfant puisse trouver, utiliser et ranger le matériel par lui-même ?

Oui Non 

7. Est-ce qu'il y a un système pour permettre la rotation du petit matériel entre les groupes ?

Oui Non 

8. Est-ce qu'un coin libre de mobilier et de tapis est aménagé dans chaque local, pour permettre aux enfants d'utiliser du petit matériel et d'amorcer eux-mêmes des jeux actifs ?

Oui Non 

### VOICI UNE LISTE EN FONCTION DES HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

#### Marcher, courir et se déplacer de différentes façons

Balle, ballon (plusieurs grosseurs et textures différentes), objet à pousser ou tirer, cône, musique rythmée, corde, bloc, plan incliné, poutre adaptée, tapis de différentes duretés, craie pour dessiner des lignes au sol, ballons sauteurs, planche à roulette, planche d'équilibre.

#### Ramper ou rouler

Tunnel, table, chaise, couverture, cylindre, tapis mou, banc, plan incliné (coussin triangle), module de jeu extérieur.

#### Sauter

Tapis pour amortir, espaliers, marche, cerceau, banc, corde, petits obstacles, trampoline, autocollant pour marquage au sol.

#### Escalader, grimper

Chaise, escaliers, plan incliné (coussin triangle), échelle, espaliers, corde suspendue, mur d'escalade, module de jeu extérieur.

#### Attraper, lancer, botter, frapper

Balle, anneau, foulard, ballon, cerceau, cible, panier, sac de sable, éponge.

Cette liste n'est pas exhaustive, le matériel nommé ci-haut peut être utilisé de toute autre façon.

### ÉQUIPEMENTS FIXES ET PORTATIFS

Les modules de jeu et les équipements fixes sont souvent appréciés des enfants et du personnel éducateur, mais peuvent perdre leur attrait après un certain temps.

Afin d'augmenter le temps actif des enfants, vaut mieux miser sur l'achat de petit matériel portatif et mobile, que le personnel éducateur pourra offrir au moment opportun. De cette façon, l'équipement permettra la créativité des enfants et entretiendra leur intérêt.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Selon Dowda et coll.,  
« les enfants dans les milieux de garde avec plus d'équipements de jeux fixes comme des glissades sont moins actifs que ceux dans les milieux avec moins d'équipements fixes. »

**Rester dans la simplicité, les enfants n'ont pas besoin de matériel spécialisé ! Il doit être attrayant, disponible, sécuritaire, en quantité suffisante et adapté à leur âge.**



**OBJECTIFS**

- Comprendre les stades de développement des habiletés motrices fondamentales des enfants de 0 à 9 ans.
- Développer une vision d'ensemble du groupe pour la mise en place d'occasions de jeux actifs dans le but de faire évoluer les habiletés motrices des enfants.
- Offrir aux enfants des activités et du matériel adaptés à l'âge des enfants.

**CONSIGNES**

- Observer de façon générale, les stades d'acquisition des habiletés motrices fondamentales des enfants du groupe.
- Créer un environnement favorable et des situations de jeux adaptés aux stades de développement des enfants avec l'information obtenue de l'observation.

**Vous référer aux outils suivants\* :**

**Outil n° 4a** - Évolution des habiletés motrices fondamentales de 0 à 9 ans.

**Outil n° 4b** - Caractéristiques des trois stades d'acquisition des habiletés motrices fondamentales.

**Outil n° 4c** - Tableau de l'ensemble des habiletés motrices fondamentales.

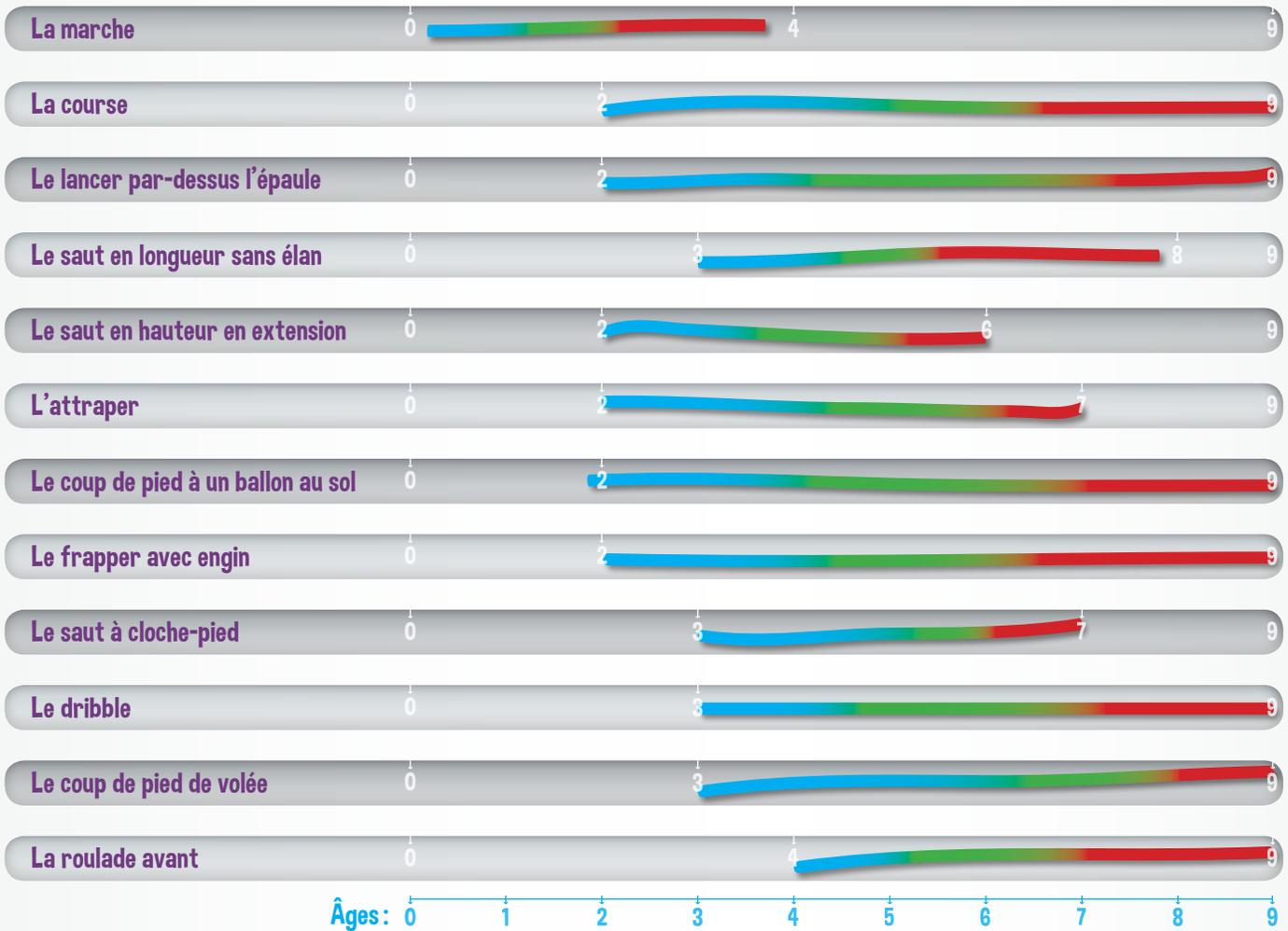
\*Les outils fournis ne permettent pas un diagnostic sur le développement moteur ni ne servent à comparer les habiletés des enfants du même groupe.

**Voici quelques pistes d'actions pour soutenir les enfants dans leur développement :**

- proposer des activités selon les stades d'acquisition des enfants (ex. : ne pas demander à des enfants de 2 ans de jouer au tennis avec une raquette) ;
- offrir des occasions de mettre en pratique leurs habiletés (ex. : les laisser lancer, sauter, botter, se déplacer à cloche-pied, faire des roulades, etc.) ;
- offrir du matériel varié, diversifié, stimulant et adapté à l'âge de l'enfant (ex. : utiliser des ballons de différentes grosseurs et textures) ;
- offrir quotidiennement des occasions de jeux actifs initiés par l'enfant.

Les 3 stades d'acquisition de 0 à 9 ans

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



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.

Source : PAOLETTI, R., *L'éducation et motricité de l'enfant de deux à huit ans*, Gaëtan Morin éditeur, Québec, 1999, 223 pages.



Quelle que soit l'activité motrice considérée, la manière dont elle est réalisée évolue avec l'âge. Des stades dans le contrôle de ces différentes activités ont donc été répartis en trois phases: les manifestations initiales du comportement étudié, les intermédiaires et les caractéristiques finales (proches de celles des comportements de l'adulte). Au début de l'école primaire, les enfants maîtrisent déjà la grande majorité des patrons moteurs.

### LA MARCHÉ

Elle s'acquiert le plus fréquemment entre 12 et 18 mois. Dès quatre ans, la marche de l'enfant présente les caractéristiques de celle de l'adulte (la longueur des pas augmente avec la croissance et la taille des jambes). Il n'est donc pas nécessaire de construire des séances d'éducation motrice pour l'améliorer.

#### Stade initial entre 0 et 12 mois

Marche les bras loin du corps, les jambes écartées et a un contact pied à plat au sol.

#### Stade intermédiaire entre 1 et 2 ans

Les bras sont placés le long du corps, et les jambes moins écartées. Il monte et descend un escalier, une marche à la fois. Il peut marcher à reculons ou de côté.

#### Stade final entre 2 et 4 ans

La démarche est fluide et ses bras se balancent de chaque côté en opposé avec les jambes.



### LA COURSE

Elle apparaît vers deux ans; elle se distingue de la marche par la phase d'envol au cours de laquelle aucun des deux pieds ne touche le sol. Après quatre ans, les enfants contrôlent mieux le déroulement ainsi que les changements de direction (ils prennent moins d'espace pour tourner); ils poussent alors davantage sur leur jambe postérieure tout en inclinant le corps vers l'avant, les bras participent davantage à la propulsion qu'à la stabilisation du corps.

#### Stade initial entre 2 et 3 ans

Commence à trotter. C'est le début de la course avec une phase d'envol très limitée.

#### Stade intermédiaire entre 3 et 6 ans

Court avec plus de grâce et la foulée est plus grande.

#### Stade final entre 6 et 9 ans

Court comme un adulte. Ses mouvements sont bien coordonnés. Capable d'amorcer la course, de s'arrêter et de changer de direction.

## LES SAUTS

C'est vers trois ans que le premier décollage apparaît, le saut atteignant 6 cm vers cinq ans et 9 cm vers six ans. Nous pouvons utiliser les deux jambes (saut en longueur ou en extension à pieds joints) ou une seule jambe pour l'appel (saut en hauteur, en longueur, à cloche-pied). Pour le saut à cloche-pied, où la force et l'équilibre requis sont plus importants, il faut attendre trois à quatre ans pour qu'apparaissent deux ou trois sauts enchaînés et cinq ans pour une dizaine : le jeu à la marelle devient dès lors possible.



### LE SAUT EN LONGUEUR SANS ÉLAN

#### Stade initial entre 3 et 4 ans

La poussée des jambes est minime, elle est plus dirigée vers le haut que vers l'avant.

#### Stade intermédiaire entre 4 et 5 ans

Légère participation des bras. La poussée des jambes est plus vive.

#### Stade final entre 5 et 7 ans

Balance bien les bras de chaque côté pour augmenter la puissance et la poussée des jambes.

### LE SAUT EN HAUTEUR EN EXTENSION

#### Stade initial entre 2 et 3 ans

Commence à sauter en décollant les pieds du sol. Peut sauter sur un pied.

#### Stade intermédiaire entre 4 et 5 ans

Décolle les deux pieds du sol. Le saut est un peu plus puissant, mais pas encore assez bien coordonné avec les bras.

#### Stade final entre 5 et 6 ans

Saute de plus en plus haut. Ses bras et ses jambes sont bien coordonnés et donnent plus de puissance. Commence à essayer de sauter à la corde.

### LE SAUT À CLOCHE-PIED

SE DÉPLACER EN SAUTILLANT SUR UNE SEULE JAMBE.

#### Stade initial entre 3 et 4 ans

Les bras sont très hauts de chaque côté du corps pour garder l'équilibre. Peut faire 1 à 3 sauts avant de perdre l'équilibre.

#### Stade intermédiaire entre 4 et 6 ans

Les bras bougent de bas en haut et les sauts se succèdent rapidement. Peut faire jusqu'à une dizaine de sauts consécutifs sans perdre l'équilibre.

#### Stade final entre 6 et 7 ans

Les bras participent à la prise d'élan avec la jambe qui est dans les airs. Plus grand contrôle du saut et de la retombée. Peut se déplacer sur une longue distance.

## LANCER PAR-DESSUS L'ÉPAULE

L'évolution du lancer illustre parfaitement bien l'existence de stades dans l'acquisition d'une habileté motrice.

### Stade initial entre 2 et 3 ans

L'enfant utilise que son bras pour lancer. Il peut à ce stade, encore lancer le ballon à deux mains et avec tout le corps dans un bloc. Au lancer à une main, le coude est plié et seulement le bras donne de la puissance à l'objet. Les jambes ne participent pas au lancer.

### Stade intermédiaire entre 4 et 6 ans

Le corps bouge davantage pour donner un élan lancer en tournant du côté de son bras lanceur. Il avance son pied et met le poids de son corps sur la jambe du même côté que le bras en fin de lancer. Il commence à lancer vers une cible.

### Stade final entre 7 et 9 ans

Grands mouvements du corps bien coordonnés pour donner plus de puissance et de précision au lancer. La dernière étape, il avancera le pied opposé au bras lanceur à la fin du lancer après avoir imprimé une forte impulsion à l'engin lancé. L'entraînement permet ici d'acquérir de façon plus précoce un lancer en opposition bras-jambe.



## L'ATTRAPER

Dans l'attraper, il n'est pas étonnant que vers trois ans, le ballon que nous lui avons lancé passe entre les bras de l'enfant refermés trop tard !

### Stade initial entre 2 et 4 ans

Les pieds sont fixes au sol et les bras tendus vers l'avant qui se referment après le contact du ballon avec la poitrine. Vers quatre ans, il plie les bras vers le tronc pour coincer le ballon. Il attrape avec tout le corps.

### Stade intermédiaire entre 4 et 6 ans

Les pieds sont fixes au sol, les paumes des mains se font face pour préparer l'encerclement du ballon. Peut attraper de plus petites balles. Vers cinq ans les mains forment une coupe pour accueillir la balle qui a rebondi sur le sol.

### Stade final entre 6 et 7 ans

Les yeux suivent la trajectoire du ballon et il se déplace en fonction de la trajectoire du ballon si par exemple, celui-ci ne vient pas sur lui. La saisie de la balle est bien coordonnée par les mains.



## LA ROULADE AVANT

La roulade avant commence à être possible vers trois ou quatre ans, l'enfant roulant alors souvent sur le côté au lieu de vers l'avant.

### Stade initial entre 3 et 4 ans

Faible poussée des bras et des jambes. Roulade fréquente sur le côté. Sa tête est souvent en extension au lieu d'être en flexion. Arrivée allongée au sol.

### Stade intermédiaire entre 5 et 6 ans

Petite poussée des bras et des jambes. Il roule en s'aidant des bras et des jambes pour pousser, en commençant à poser l'arrière de sa tête au sol, mais il arrive les jambes tendues vers l'avant, ses abdominaux étant encore trop faibles.

### Stade final entre 7 et 9 ans

Le menton bien rentré dans son cou pour fléchir la tête au maximum. La poussée des bras et des jambes est énergique et lui permet de se relever sans l'aide des mains au sol. À l'arrivée, les jambes sont pliées et facilite le relevé avec la projection des bras vers l'avant.



## LE COUP DE PIED À UN BALLON AU SOL

Très rapidement, les enfants vont frapper un ballon avec le pied.

### Stade initial entre 2 et 3 ans

Très peu d'élan. Il frappe un ballon au sol simplement en faisant un pas vers l'avant. La jambe de frappe pousse plus qu'elle ne frappe le ballon.

### Stade intermédiaire entre 4 et 6 ans

Une plus grande prise d'élan de la jambe vers l'arrière. La jambe continue le mouvement vers le haut après le frapper.

### Stade final entre 7 et 9 ans

L'élan très vif de la jambe de frappe vers l'arrière puis retour aussi vif vers l'avant. Poursuite du mouvement de la jambe vers le haut après le frapper. L'élan se précise et le frapper acquiert de plus en plus de force.

## LE COUP DE PIED DE VOLÉE

Le frapper de volée (ballon préalablement lancé dans les airs) commence vers trois ans et devient de plus en plus efficace vers cinq à six ans avec un meilleur contrôle de l'équilibre et de l'élan de la jambe de frappe.

### Stade initial entre 3 et 5 ans

Les bras lancent le ballon vers le haut, la jambe touche au ballon avec très peu d'élan. Le ballon touche souvent le genou au lieu du pied.

### Stade intermédiaire entre 6 et 7 ans

Les mains tiennent le ballon et le lancent vers l'avant et le haut avec plus de précision. L'élan est plus important au niveau de la jambe de frappe.

### Stade final entre 7 et 9 ans

Le ballon est lancé vers l'avant par la main opposée au pied de frappe. La prise d'élan est très vive et il y a un léger sursaut après la frappe.



## LE DRIBBLE

Pour le dribble, la main utilisée suit d'abord le déplacement du ballon avant de l'anticiper: il en résulte que, lors des premiers essais, la main touche le ballon pendant sa phase descendante et ne lui donne pas d'impulsion. Le ballon fait un premier bond puis finit par rouler à terre.

### Stade initial entre 3 et 4 ans

Le corps est incliné vers l'avant et monte et descend en même temps que le ballon. Les pieds sont fixes au sol. Il utilise souvent les deux bras. Le mouvement accompagne le ballon pendant sa descente au lieu de le frapper.

### Stade intermédiaire entre 5 et 6 ans

Le corps est incliné vers l'avant. Les pieds sont fixes au sol. Les bras sont tendus vers l'avant. Il frappe de la main avec mouvement au poignet. Il peut frapper plusieurs fois de suite le ballon.

### Stade final entre 7 et 9 ans

Le corps est légèrement incliné vers l'avant. Il commence à fléchir le bras. Les déplacements du corps sont coordonnés avec celui du ballon. Le contact avec le ballon se fait pendant sa phase ascendante et pousse avec les doigts au lieu de frapper. Plus tard, la vision périphérique et la proprioception se substituent à la vision centrale dans le contrôle de cette activité.

## LE FRAPPER AVEC ENGIN

Frapper un engin (rondelle, balle, volant) avec un instrument (raquette, bâton) est encore plus complexe puisqu'on ajoute un élément extérieur modifiant la « longueur » du bras de l'enfant. Il n'est pas alors étonnant que l'enfant laisse tomber le volant de badminton sur sa main tenant la raquette au lieu de le faire sur le filet : il lui faudra reculer son coude tenant la raquette ou tendre davantage le bras tenant le volant pour que les deux, volant et filet, se trouvent sur la même trajectoire !

### Stade initial entre 2 et 3 ans

Au départ l'enfant utilise souvent les deux mains pour tenir l'engin. Il est capable de frapper un ballon suspendu ou lancé à la hauteur de sa taille avec une main.

### Stade intermédiaire entre 4 et 6 ans

Il frappe la balle ou le ballon par balayage latéral (devant-derrrière). Les pieds sont fixés au sol et il n'y a aucune rotation du tronc.

### Stade final entre 7 et 9 ans

Il y a une rotation du tronc et un transfert de poids de la jambe arrière sur la jambe avant. Le balayage latéral de grande amplitude du bras se poursuit après le contact de l'objet. Il anticipe son action en prenant en considération les mêmes informations : il se prépare à frapper en fonction de la trajectoire de la balle.

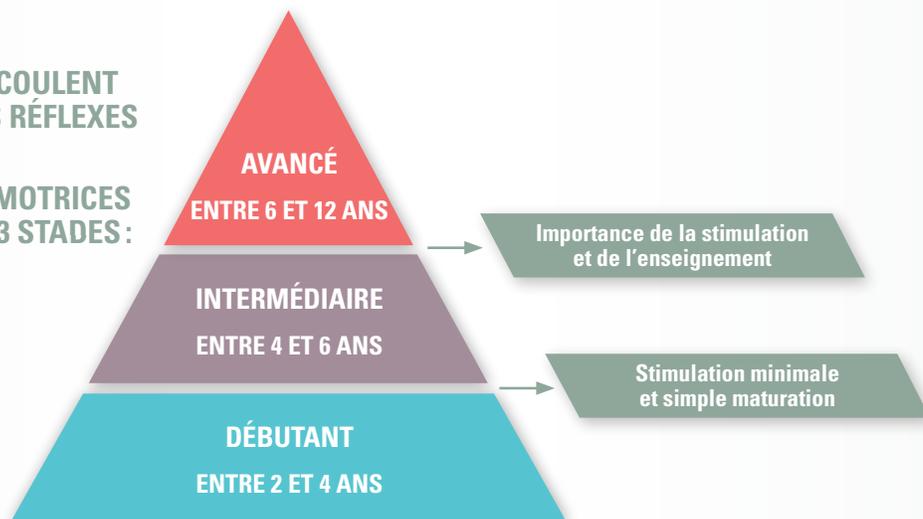


**Vers cinq ans, l'enfant est déjà bien avancé dans la maîtrise d'un grand nombre de comportements moteurs : il monte et descend les escaliers en alternant les pieds, sautille sur place ou en avançant, tourne en courant et s'arrête rapidement, saute plus loin et saute à cloche-pied, attrape un ballon et le lance à plusieurs mètres.**

# TABLEAU DE L'ENSEMBLE DES HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES

ACTIONS NATURELLES QUI DÉCOULENT EN PARTIE DES MOUVEMENTS RÉFLEXES ET RUDIMENTAIRES.

L'ÉVOLUTION DES HABILITÉS MOTRICES FONDAMENTALES SE FAIT EN 3 STADES :



Chaque habileté motrice fondamentale comporte des caractéristiques évolutives pour les 3 stades.

La littérature en démontre une vingtaine répartie dans 3 catégories.

Habilités motrices fondamentales	Stabilisation	Locomotion	Manipulation
Équilibre sur un pied	✓		
Ramper		✓	
Grimper		✓	
Marcher (au sol et sur des objets)		✓	
Galoper		✓	
Pas de géant (bond)		✓	
Gambader		✓	
Esquiver		✓	
Courir		✓	
Saut à cloche-pied		✓	
Sauter en longueur sans élan		✓	
Sauter en hauteur sans élan		✓	
Sauter d'une hauteur		✓	
Pas chassés		✓	
Roulade avant		✓	
Roulade latérale		✓	
Lancer par-dessus l'épaule			✓
Lancer par-dessous l'épaule			✓
Attraper à deux mains			✓
Dribbler statique			✓
Botter avec élan			✓
Botter à la volée			✓
Frapper un objet avec la main ou raquette			✓
Frapper un objet avec un engin			✓

## Pour un développement optimal, encourager les activités de grande énergie !

Réserver plusieurs périodes  
où l'enfant peut jouer activement  
au cours de la journée.\*

Permettre aux enfants  
de faire des choix, de créer et  
d'amorcer leurs propres jeux actifs.\*

Dynamiser les activités  
de nature sédentaire  
et les activités de transition.\*



Degré d'intensité du jeu actif

\*Cadre de référence Gazelle et Potiron, ministère de la Famille.

## LES CINQ PRINCIPES POUR ÉTABLIR UN CLIMAT DE SOUTIEN DÉMOCRATIQUE

1

Partager le pouvoir entre les éducatrices ou les enseignantes et les enfants.

- Saisir les indices que fournissent les enfants.
- Participer aux jeux des enfants en suivant les règles qu'ils inventent.
- Apprendre des enfants.
- Renoncer au pouvoir en le cédant délibérément aux enfants.

2

Mettre en valeur les habiletés et les forces des enfants.

- Déceler les champs d'intérêt des enfants.
- Analyser les situations adoptant le point de vue des enfants.
- Informer les parents et les membres du personnel des champs d'intérêt des enfants.
- Planifier les activités en s'inspirant des forces et des champs d'intérêt des enfants.

3

Établir des relations authentiques avec les enfants.

- Partager des passions avec les enfants.
- Réagir aux champs d'intérêt des enfants en leur prêtant attention.
- Donner une rétroaction précise aux enfants.
- Poser des questions de bonne foi et répondre avec sincérité.

4

S'engager à soutenir le jeu des enfants.

- Observer et comprendre la complexité du jeu de l'enfant.
- S'amuser avec les enfants.

5

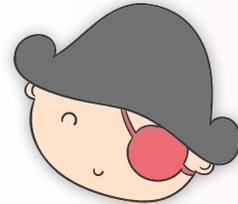
Adopter une approche de résolution de problèmes pour traiter les conflits.

- Aborder les conflits interpersonnels calmement et reconnaître les sentiments des enfants.
- Recueillir de l'information et reformuler le problème.
- Soutenir le processus de recherche, de choix et d'application d'une solution.



**CONSIGNES**

- Raconter l'histoire lentement. Faire des pauses à travers l'histoire pour laisser le temps aux enfants d'effectuer les mouvements et d'augmenter l'intensité.
- Laisser les enfants raconter leur propre histoire active !

**FUIR LES PIRATES!****VOICI LES MOUVEMENTS À FAIRE POUR LES ACTIONS SUIVANTES :**

**ACTION 1 :** tenir en équilibre debout sur un pied.

**ACTION 2 :** simuler un patron de nage avec mouvements de brasse aux membres supérieurs (couché au sol ou sur une chaise).

**ACTION 3 :** marcher comme un crabe.

**ACTION 4 :** courir sur place, se pencher et se relever au signal pour éviter les boulets.

**ACTION 5 :** se mettre à 4 pattes et ne pas bouger; le meneur de jeu passe à travers les rangs et pousse doucement sur l'enfant comme pour le faire basculer sur le côté. L'enfant doit résister pour ne pas perdre l'équilibre.

**ACTION 6 :** sauter à pieds joints. Les enfants sautent à tour de rôle dans les cerceaux préalablement placés.

**ACTION 7 :** marcher sur la pointe des pieds pendant 30 sec.

**ACTION 8 :** marcher à quatre pattes pendant 30 sec. – 1 min.

**ACTION 9 :** simuler le mouvement de grimper. Les enfants doivent étirer leurs bras le plus haut possible et monter leurs genoux le plus haut possible.

Vous êtes des matelots. Malheureusement, les pirates vous ont capturés et vous jettent à l'eau pour donner à manger aux requins. Comme des pirates, ils vous placent sur la planche pour vous faire tomber dans l'eau (**ACTION 1**).

Vous perdez l'équilibre et vous tombez dans l'eau et nagez vite jusqu'à l'île déserte pour ne pas vous faire manger par les requins (**ACTION 2**).

Ouf, vous êtes arrivés sur l'île et vous avez échappé aux requins, vous êtes fiers de vous ! Vous voyez des petits crabes et vous les trouvez bien jolis, vous les suivez en les imitant jusqu'à leur village de crabes (**ACTION 3**).

Les pirates vous voient au loin grâce à leurs jumelles de pirate. Ils vous attaquent avec des boulets de canon, enfuyez-vous (**ACTION 4**) !

Vous avez réussi à vous enfuir. Cachez-vous maintenant derrière un arbuste sans bouger (**ACTION 5**).

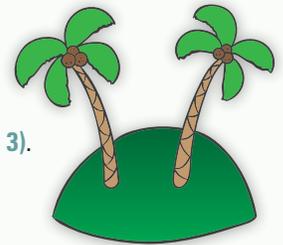
Les pirates vous cherchent toujours et s'ils vous voient, ils vous captureront à nouveau ! Ouf... ils ne vous ont pas trouvés et ils sont partis ! Maintenant que les pirates sont partis, vous devez trouver une cabane pour vous mettre à l'abri de la pluie.

Sur votre chemin, vous voyez plein de tortues et vous ne voulez pas leur faire du mal, sautez sur les rochers pour ne pas marcher sur les tortues (**ACTION 6**).

Bravo vous avez réussi ! Vous vous trouvez maintenant au milieu d'une famille de lions qui dorment ! Vous ne voulez pas les réveiller donc ne faites pas de bruit (**ACTION 7**) !

Vous avez fait bien attention et les lions ne se sont pas réveillés. Vous pouvez donc continuer votre chemin. Maintenant, vous devez passer par un tunnel qui vous emmènera l'autre côté de la montagne (**ACTION 8**).

Vous trouvez finalement la cabane qui est cachée dans le haut d'un arbre. Il faut donc grimper dans l'arbre (**ACTION 9**). Bravo ! Vous êtes sains et saufs ! Vous pouvez maintenant vous reposer !



# LE LAPIN ET LA STATUE



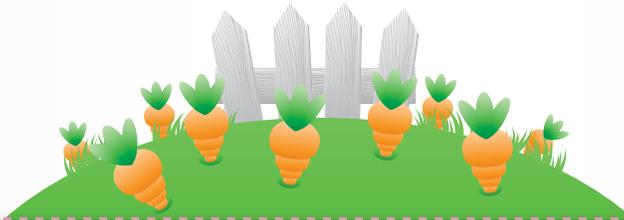
## VOICI LES MOUVEMENTS À REPRODUIRE QUAND LES ENFANTS ENTENDENT CES MOTS :

**LAPIN** : sauter les pieds joints.

**STATUE** : se tenir en équilibre sur 1 pied.

**GRENOUILLE** : sauter dans la position de la grenouille.

**SINGE** : imiter le singe.



Par un beau jour de printemps, un **LAPIN** décida de partir à la recherche des carottes magiques. Les carottes magiques poussent dans la forêt Abricadabra. Pour se rendre à l'orée de la forêt Abricadabra, le **LAPIN** devait traverser un lac. Au milieu du lac, le **LAPIN** rencontra une **GRENOUILLE**.

– Bonjour, M. **LAPIN**, dit la **GRENOUILLE**. Je vois rarement des **LAPINS** se baigner dans le lac.

– Je ne me baigne pas, la corrigea le **LAPIN**. Je suis à la recherche des carottes magiques.

– Oh ! J'ai entendu dire qu'elles peuvent être dangereuses, ces carottes. Si on en mange trop, on se transforme en **STATUE** !

– Ha ha ha ! s'esclaffa le **LAPIN**. En **STATUE** ? Je pense que quelqu'un vous a raconté des blagues, Mme **GRENOUILLE**.

Le **LAPIN** salua Mme **GRENOUILLE** et poursuivit sa route. Une fois dans la forêt Abricadabra, le **LAPIN** rencontra un **SINGE** et lui demanda où se trouvent les carottes magiques.

– Les carottes magiques sont au pied du plus gros arbre de la forêt. Mais faites attention, M. **LAPIN** ! J'ai un ami qui s'est transformé en **STATUE** parce qu'il avait mangé trop de carottes magiques !

– Ha ha ha ! s'esclaffa à nouveau le **LAPIN**. Alors c'est vous, M. **SINGE**, qui avez raconté cette blague à Mme **GRENOUILLE** ! Ne vous inquiétez pas pour moi !

– Bonne chance ! dit le **SINGE**.

Le **LAPIN** continua son « petit bonhomme de chemin » tout en riant et repéra bientôt le plus gros arbre de la forêt Abricadabra. Elles étaient là ! Au pied de l'arbre, le **LAPIN** pouvait apercevoir de belles queues de carotte bien touffues. En les déterrants, il se fit la remarque que c'étaient les plus belles carottes qu'il n'avait jamais vues ! Sans plus attendre, il croqua dans une première carotte. Elle était délicieuse ! Le **LAPIN** engloutit une deuxième carotte, ensuite une troisième et, sans s'en rendre compte, il en avait mangé cinq ! Ce que le **LAPIN** ignorait, c'est que plus il mangeait de carottes magiques, plus il se sentait affamé ! Après avoir dévoré la dixième carotte, le **LAPIN** se transforma en **STATUE** ! Aujourd'hui, on peut aller voir la **STATUE** dans la forêt Abricadabra et, si on écoute attentivement, on peut entendre le rire du **LAPIN**.

# L'HISTOIRE DE MADAME FOURMI



## VOICI LES MOUVEMENTS À FAIRE POUR LES ACTIONS SUIVANTES :

**PETIT(E)** : L'enfant se cache sous sa chaise.

**GRAND(E)** : L'enfant monte debout sur sa chaise.

**LE NOM D'UN ANIMAL** : L'enfant court sur place derrière sa chaise.



Mme **FOURMI** traversait la **GRANDE** forêt pour aller visiter son amie la **COCCINELLE**. En route, notre **PETITE** amie rencontra un joli **ÉCUREUIL** et le salua. Celui-ci, trop concentré sur sa collecte de noisettes, l'ignora; en effet, il devait se constituer une **GRANDE** réserve pour l'hiver. Il faisait très beau en cette journée d'automne et la forêt était parsemée d'une multitude de couleurs. Chaque **PETITE** feuille prenait des teintes rouge, jaune et orange. Les **OISEAUX** chantaient dans les arbres. Les **GRANDS** y allaient d'un chant fort et puissant et les **PETITS** sifflaient gaiement. Mme **FOURMI** continua sa route sur un **PETIT** sentier de terre. Sur ce sentier, elle rencontra son ami le **RENARD**. Comme elle le trouvait **GRAND** ! Son ami lui proposa de l'accompagner jusque chez la **COCCINELLE**. Notre amie la **FOURMI** accepta avec plaisir. Tout en discutant les deux amis continuaient d'avancer sur le **PETIT** sentier de terre, quand soudainement un **GRAND** précipice se dressa devant eux. N'écoutant que son courage, le **RENARD** proposa à notre amie de grimper sur son dos et il sauta de toutes ses forces pour traverser ce **GRAND** trou. Ouf, ils arrivèrent sains et saufs de l'autre côté du précipice ! Mais nos deux amis n'étaient pas au bout de leurs peines. Un **GRAND** arbre était tombé en travers du sentier. Comme la **FOURMI** était **PETITE**, elle réussit à traverser de l'autre côté en passant sous l'arbre, mais le **RENARD** dû l'escalader. Une fois ces obstacles surmontés, les amis étaient contents de voir au loin la **PETITE** maison de la **COCCINELLE**. Ils arrivèrent rapidement à la **PETITE** maison de la **COCCINELLE**. Quel **GRAND** bonheur pour Mme **FOURMI** de prendre la collation avec Mme **COCCINELLE** et M. **RENARD**. Par contre, la maison de Mme **COCCINELLE** était si **PETITE** qu'il fut décidé de manger la collation à l'extérieur. Un **PETIT** pique-nique pour de **GRANDS** amis !



La communication à la fin de la journée dans le milieu de garde est un des moments importants pour discuter de l'impact du jeu actif sur le développement global de l'enfant. Les observations sur l'évolution des habiletés motrices et les liens entre les jeux actifs et le développement des cinq dimensions de l'enfant sont des éléments clés qui unissent le parent et le personnel éducateur.

**OBJECTIF**

- Sensibiliser le personnel éducateur à prendre en considération les réalités parentales afin de soutenir les parents utilisateurs de leur service à adhérer au changement de pratique, soit de favoriser au quotidien le jeu actif initié par l'enfant.

**CONSIGNE**

- Prendre connaissance de cet outil pour bien répondre aux interrogations et aux besoins des parents. Ceci n'est pas un document à transmettre aux parents, mais plutôt un outil pour enrichir les discussions entre les parents et le personnel éducateur.



## Références :

COMITÉ SCIENTIFIQUE DE KINO-QUÉBEC. *L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir*. Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, gouvernement du Québec, 2011, 104 pages.

SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE. Soins de nos enfants. *L'activité physique et les comportements sédentaires chez les enfants et les adolescents*. Un guide pour les médecins. [En ligne] [http://www.cps.ca/active/AKHK\\_Guide\\_Medecins.pdf](http://www.cps.ca/active/AKHK_Guide_Medecins.pdf)

« Qu'est-ce que je peux faire si nous manquons de temps pour l'activité physique ? »

Intégrer l'activité à vos habitudes quotidiennes. Allez au service de garde à pied ou en vélo avec votre enfant plutôt qu'en voiture, empruntez les escaliers, descendez de l'autobus un arrêt plus tôt.

Privilégier la marche au lieu de la poussette.

Aller au parc avec votre enfant après la journée de travail.

Encourager votre enfant à jouer à des jeux actifs avec ses amis.

Pendant ses temps libres, mettre à la disposition de votre enfant du petit matériel pour qu'ils choisissent son propre jeu (balles, ballons, cônes, cerceaux, etc.).

Ne pas diriger le jeu. Laisser de la place au jeu actif initié par votre enfant.

« Qu'est-ce que je peux faire si mon enfant n'est pas en forme ? »

Demander à votre enfant ce qu'il aimerait faire.

Laisser-le planifier une activité familiale.

Encourager votre enfant à faire des activités avec ses amis.

Commencer progressivement — chaque minute compte.

Privilégier des activités de courte durée, car les enfants sont très actifs dans les 10 premières minutes d'un jeu. Offrez à votre enfant des occasions d'être actif plusieurs fois dans la journée.

« Comment je peux limiter le temps que passent mes enfants devant un écran ? »

Fixer des limites claires et concrètes quant au temps passé devant des écrans.

Utiliser un chronomètre.

Retirer les écrans de la chambre à coucher.

Les solutions de rechange au temps passé devant un écran sont de jouer dehors, de marcher, de faire du vélo, de passer du temps de qualité en famille, etc.

« Mon enfant n'aime pas les activités de grande énergie; qu'est-ce que je peux faire pour qu'il développe son intérêt ? »

Offrir des jeux actifs selon le niveau de développement, les intérêts et les besoins de votre enfant.

Exercer les trois formes d'influence les plus efficaces : encouragement, participation et facilitation.

Montrer de la fierté, peu importe sa performance. Il s'agit de reconnaître ses progrès et de ne pas insister sur les erreurs ou les défaites.

Intégrer l'activité à vos habitudes quotidiennes. Allez au service de garde à pied ou en vélo avec votre enfant plutôt qu'en voiture, et le laisser monter les escaliers.

Donner le plus tôt possible à votre enfant l'occasion d'apprendre et de pratiquer les habiletés motrices de base, pour qu'il puisse en profiter tout au long de sa vie.

Jouer activement ne veut pas dire faire du sport.

Sautiller, galoper, et faire une roulade sont des mouvements simples qui favorisent le développement moteur.

« Qu'est-ce que je peux faire pour aider mon enfant à diminuer son stress et à améliorer la qualité de son sommeil ? »

Un jeu actif où l'enfant est essoufflé permet de libérer les tensions internes, une meilleure gestion du stress et améliore la qualité du sommeil.

L'enfant qui joue activement dans des environnements naturels extérieurs démontre de la résilience, du contrôle de soi et développe des habiletés qui l'aidera à réagir de façon appropriée au stress au cours de sa vie.

« Qu'est-ce que je peux faire si nous vivons dans un quartier peu sécuritaire ? »

Aménager un espace stimulant et sécuritaire à l'intérieur comme à l'extérieur.

Inclure graduellement des consignes de sécurité lors de vos déplacements à pied ou à vélo. À long terme, votre enfant développera des aptitudes à évaluer les risques de danger.

## JOUER, EXPLORER ET S'AMUSER POUR DÉVELOPPER DES BASES SOLIDES POUR L'AVENIR

Chers parents,

C'est avec plaisir que nous vous annonçons en primeur que notre milieu a pris de nouvelles orientations en matière de saines habitudes de vie, en mettant en place des actions concrètes favorisant le jeu actif pour un développement global optimal des enfants. En ce sens, les intervenants ont participé à une formation sur le développement moteur par le jeu actif. La formation avait pour objectif de soutenir et outiller le personnel afin d'offrir aux tout-petits davantage d'occasions d'initier des jeux où ils seront physiquement actifs. Tout ceci dans le but de faire vivre des expériences diversifiées et plaisantes pour développer le plein potentiel des enfants!

Le jeu actif initié par l'enfant est un incontournable pour le développement harmonieux des enfants. Les moments passés à jouer librement développent des habiletés sous plusieurs angles : ils s'expriment, interagissent, bougent et trouvent des solutions à leurs problèmes. Des activités organisées et dirigées par l'adulte limitent les enfants et restreignent le développement de leur autonomie du fait qu'elles ne sont pas issues de leurs besoins et de leurs champs d'intérêt.

Pour favoriser un développement global optimal, l'enfant devra acquérir des habiletés telles qu'un bon tonus musculaire, un bon équilibre en plus d'avoir développé toutes ses habiletés motrices fondamentales du mouvement (comme sauter, grimper, lancer, etc.). Il devra vivre des réussites afin de développer son sentiment de compétence et être bien dans son corps. En développant son plein potentiel moteur, l'enfant sera capable de s'asseoir, se concentrer et tenir son crayon et ainsi favoriser une transition scolaire réussie.

Nous sommes conscients de votre réalité familiale qui vous demande beaucoup de temps. C'est pourquoi, votre collaboration est souhaitée afin d'offrir davantage d'occasions aux enfants de bouger et jouer à des jeux de grande énergie de façon régulière.

Bonne énergie!



## JOUER, EXPLORER ET S'AMUSER POUR DÉVELOPPER DES BASES SOLIDES POUR L'AVENIR

### ENCOURAGER LES ACTIVITÉS DE GRANDE ÉNERGIE !

Saviez-vous que jouer au ballon avec votre enfant c'est favoriser son développement moteur et que les déplacements tels que ramper et marcher à quatre pattes sont positivement liés à leurs apprentissages scolaires ?

Le développement moteur de votre enfant se fait à travers les activités de la vie de tous les jours. Amusez-vous avec lui en proposant ces petits exercices, vous lui donnerez ainsi le goût de l'activité physique.

Tout en lui offrant un cadre de jeu sécuritaire, permettez à votre enfant de prendre des risques. Vous lui apprendrez ainsi à connaître ses limites et favoriserez grandement son développement. Les apprentissages viennent parfois avec des petits bobos !

« Les enfants ont besoin de bouger, de faire du bruit, de galoper, de sautiller et de crier. La vie à l'intérieur impose certaines limites et exige d'eux qu'ils retiennent leurs pulsions de mouvement. Les activités de grande énergie leur permettent de se laisser aller, de se libérer et de satisfaire leurs besoins !<sup>1</sup>. »

### Voici quelques pistes d'actions à intégrer au quotidien :

- privilégier la marche au lieu de la poussette pour vos déplacements ;
- laisser l'enfant grimper dans son siège d'auto au lieu de le prendre dans vos bras ;
- permettre de sauter, grimper, courir, pédaler, nager, danser, lancer, attraper, botter, etc. ;
- se tenir sur une jambe comme un flamant rose lors des moments d'attente ;
- utiliser votre environnement : escalier, chaise, rocher pour grimper et sauter ! ;
- sauter à cloche-pied jusqu'à la salle de bain ;
- offrir du petit matériel tel que ballons, balles, paniers, bâtons, etc. ;
- faire des sauts de kangourou avant d'aller manger ;
- longer les lignes de trottoir ou les lignes de pistes cyclables ;
- jouer dehors le plus souvent possible ;
- permettre à l'enfant d'utiliser les deux côtés de son corps (ex. : lancer de la main droite et de la main gauche) ;
- permettre à l'enfant de relever seul de nouveaux défis !



<sup>1</sup>MINISTÈRE DE LA FAMILLE ET DE L'ENFANCE, Guide sur les *Activités extérieures dans les centres de la petite enfance et les garderies*, Gouvernement du Québec, 2002.

# RESSOURCES

## Actif pour la vie

Leur site Web offre des conseils d'experts et des idées sur la pratique quotidienne d'activité physique chez les enfants. C'est une entreprise sociale et un mouvement national portant sur la littératie physique.

Site Web : <http://activeforlife.com/fr/>

## Clubs 4-H du Québec

Fondé en 1942, les Clubs 4-H offre plusieurs ressources, dont le nouveau projet Club Micro 4-H. C'est un outil clés en main qui vous donne de nouvelles idées d'activités amusantes sur la nature. Consulter leur site Web pour connaître les détails de la formation sur ce projet.

Site Web : <http://www.clubs4h.qc.ca>

## Groupe Promo-Santé Laval

Leur mission est de promouvoir et favoriser auprès des Lavallois l'acquisition de saines habitudes de vie, soit la pratique régulière d'activité physique, la saine alimentation et le non-usage du tabac. Il déploie la formation *Attention ! Enfants en mouvement* dans la région de Laval.

Site Web : [www.gpslaval.com](http://www.gpslaval.com)

## Portail Veille action : pour de saines habitudes de vie

Leur site Web offre de l'information crédible et des connaissances pratiques sur les actions à mettre en œuvre pour favoriser la saine alimentation, le mode de vie physiquement actif, une image corporelle saine ainsi que la prévention des problèmes reliés au poids chez les jeunes et l'ensemble de la population.

Site Web : [www.veilleaction.org](http://www.veilleaction.org)

## Projet Petite enfance, grande forme

Le projet est une initiative de l'Association québécoise des CPE. Il vise à assurer la création d'environnements favorables grâce à la mise en place de mesures structurantes en matière de saine alimentation, de jeu actif et de développement moteur. La plateforme Web propose un outil complet pour une démarche dans un milieu de garde :

- un questionnaire permettant d'avoir un portrait des saines habitudes de vie dans un milieu à partir des orientations du Cadre de référence Gazelle et Potiron ;
- une section pour élaborer un plan d'action ;
- une boîte à outils utile à la réalisation d'un plan d'action ;
- l'accès à un portrait évolutif de la démarche.

Site Web : <https://www.grandeforme.aqcpe.com/>





# Attention!

## enfants en mouvement