



# Bienvenue à l'infolettre d'ergothérapie CSPGNO

## *Sujet de la semaine : Activité physique et le développement des habiletés motrices.*

*L'activité physique favorise l'autorégulation et la santé physique globale, augmente la concentration et la durée d'attention et a des avantages pour la santé mentale qui a aussi un impact direct sur le bien-être et le succès de nos enfants.*

*Dès la naissance, l'enfant apprend à contrôler les mouvements de leur corps. Ce processus d'apprentissage s'appelle le développement des habiletés motrices. À travers le jeu et l'activité physique, les enfants apprennent et développent leurs habiletés pour accomplir des mouvements plus complexes.*



**La motricité globale est à la base du développement de l'enfant.**

*L'activité physique aide les enfants à développer les habiletés motrices dont ils auront besoin plus tard!*



### ***Motricité globale***

*La motricité globale englobe les grands mouvements que l'enfant accomplit avec ses bras, ses jambes ou ses pieds. Ces mouvements nécessitent l'utilisation des muscles stabilisateurs du tronc.*

*Les habiletés motrices peuvent être divisées en trois catégories :*

- ***Locomotrice (p. ex. courir, sauter, sautiller)***
- ***Contrôle des objets (p. ex. lancer, attraper, coup de pied)***
- ***Équilibre***

*Il est bien connu que les enfants ont **besoin de bouger**. La recherche démontre que les enfants qui sont plus actifs ont tendance à avoir des habiletés motrices plus développées. Ceci peut être relié au fait que les enfants physiquement actifs passent plus de temps à apprendre et améliorer de nouvelles habiletés motrices.*

*Nous savons que les habiletés motrices ne s'améliorent pas toujours naturellement. Certains enfants éprouvent des difficultés au niveau des habiletés motrices qui peuvent avoir un impact sur leur participation. Ces enfants sont souvent ceux qui participent moins aux activités physiques lors des temps libres ou ont de la difficulté à se maintenir avec leurs pairs lors des jeux sportifs ou autres activités physiques.*

*Lorsqu'on encourage l'activité physique, l'enfant aura non seulement des améliorations au niveau de la motricité, mais aussi sur l'estime de soi, leur confiance, leur motivation et donc ils auront l'occasion de participer davantage à des expériences sociales enrichissantes.*



*Il est important de créer des occasions d'apprentissage, d'encourager la participation et de donner du soutien!*

## Conseils

- **Démontrer et expliquer** une nouvelle compétence. Les enfants apprennent mieux en vous copiant!
- **Consacrer suffisamment d'espace et d'équipement** pour aider l'enfant à améliorer leurs compétences. Profiter de la belle température pour jouer dehors. Désigner un endroit dans la maison où l'enfant peut courir et jouer avec un ballon.
- **Être créatif** lorsque vous enseignez de nouvelles habiletés motrices. Les enfants adorent jouer, donc apprendre et pratiquer devrait être amusant.

(Shenouda, Gabel, & Timmons, 2011)

## Amusez-vous!

*Voici des exemples d'activités amusantes qui peuvent motiver les enfants à bouger et pratiquer de nouvelles habiletés motrices!*

- *Créer une course d'obstacles! Baser le parcours sur un thème, p. ex. éviter la lave, entraînement d'espionnage, Ninja Warrior ...*
- *Jouer un sport! Essayer de dribbler un ballon de basket, lancer/attraper une balle de tennis, piéger un ballon de soccer...*
- *Aller pour une marche en famille! Ajout : faire une chasse à trésor lors de la marche (p. ex. trouver une roche blanche, une feuille verte, une fleur)*
- *Effectuer des marches d'animaux dans la maison.*
- *Libérer votre danseur intérieur en regardant les vidéos "Just Dance" sur YouTube.*



### Ressources additionnelles:

- Child Health & Exercise medicine program – McMaster University : <https://fhs.mcmaster.ca/chemp/>
- Centre de ressources Meilleur départ : <https://www.avousdejouerensemble.ca/>
- ParticipACTION : <https://www.participaction.com/fr-ca>

### Référence :

Josiane Caron Santha, Corridor Moteur. Retirer de <https://www.josianecaronsantha.com/blog/corridor-moteur>

Nexus santé (n.d.). Les Faits. Retirer de <https://www.avousdejouerensemble.ca/les-faits/>

Shenouda, N., Gabel, L., & Timmons, B.W., (2011) Child Health & Exercise medicine program – McMaster University. Retirer de <https://fhs.mcmaster.ca/chemp/>



## Activité de la semaine

### Aventure dans la jungle !

Créer un parcours moteur pour traverser la jungle! Le parcours peut contenir des défis, des obstacles à traverser, des aspects sensoriels (ouïe, toucher, odeur, goût), et toute autre idée pour rendre l'activité amusante pour l'enfant. L'activité peut se dérouler à l'intérieur ou à l'extérieur! Ce jeu travaille la motricité et la planification. Amusez-vous!

#### Exemple d'outils et pistes d'utilisations :

1. **Table / chaise** : L'enfant peut passer sous ou sur la table/chaise en imaginant que celle-ci est un pont ou des arbres tombés.
2. **Tapis** : L'enfant traverse une rivière en imaginant que le tapis est une roche, un bateau, ou autre.  
Ajout : demander à l'enfant de faire une galipette ou roulade sur le tapis.
3. **Corde** : Placer la corde en forme de spirale, courbe ou zigzag afin que l'enfant puisse marcher dessus. La corde peut aussi être utilisée comme lasso pour attraper des objets.
4. **Oreillers/coussins** : Ceux-ci peuvent être utilisés comme chemin pour éviter la lave d'un volcan.
5. **Cerceaux** : L'enfant peut sauter d'un cerceau à l'autre pour se déplacer.
6. **Peluche** : Objets à récupérer pendant le parcours.
7. **Ballons** : Les ballons peuvent être utilisés pour ajouter des défis. L'enfant peut rebondir ou lancer un ballon vers une cible afin de continuer son parcours.
8. **Banderole** : Coller des banderoles entre les murs pour que l'enfant imagine qu'il marche à travers les arbres de la jungle.
9. **Craie/peinture** : Créer des parcours dehors avec de la craie ou de la peinture.
10. **S'inspirer des objets retrouvés dans la maison pour développer le parcours**. Avec un peu d'imagination, n'importe quoi peut être utilisé.

**Autres idées** : Vous pouvez ajouter des défis de motricité fine (p. ex. écriture, découpage, activités avec des pinces à linge) ou éducationnelle (p. ex. équation mathématique, orthographe d'un mot) le long du parcours. L'enfant peut imiter des marches d'animaux pendant le circuit ou marcher sur la pointe des pieds devant un animal endormi. Vous pouvez ajouter de la musique lors du parcours ou demander à l'enfant de manger une collation ou boire de l'eau pour lui donner plus d'énergie. Tout est possible!

#### Soyez créatif et amusez-vous!

*\*N'oubliez pas de développer le parcours avec l'enfant pour l'aider à développer ses capacités de planification et d'organisation.*

**\*Attention !** Afin d'éviter des blessures, voici quelques mesures de sécurité.

1. Éviter l'utilisation de chaussette, l'enfant risque de glisser.
2. Observer et rester proche de l'enfant.
3. Modifier le circuit selon l'âge de l'enfant.

