

POUR QUE LES JEUNES *acquièrent et perfectionnent leurs habiletés motrices*

Les habiletés motrices sont à la base des mouvements humains, car elles nous permettent d'explorer divers aspects de notre environnement, de nous y adapter et d'interagir avec notre entourage. Une habileté motrice est une séquence de mouvements coordonnés afin de produire un mouvement efficace lors de l'accomplissement d'une tâche (marcher, courir, prendre un objet, etc.).

Les spécialistes du développement de l'enfant reconnaissent l'importance de prioriser l'acquisition des habiletés motrices de base et la pratique régulière d'activités physiques parce qu'elles :

- sont essentielles au **développement global** de l'enfant (bienfaits démontrés sur les dimensions physique, sociale, affective, cognitive, langagière) et à sa **réussite éducative** (concentration et attention, prérequis à l'apprentissage de la lecture, de l'écriture et des mathématiques);
- favorisent le **maintien d'un mode de vie physiquement actif à l'adolescence et à l'âge adulte**.

POURQUOI AGIR?

Les habiletés motrices constituent les assises de l'apprentissage des habiletés sportives et des mouvements complexes. Le manque d'habiletés, qui contribue à une perte de plaisir et d'intérêt pour l'activité physique, est aussi reconnu comme un **déterminant de l'abandon** de la pratique d'activités physiques et sportives à l'adolescence. En effet, le manque d'aptitudes et d'habiletés physiques est identifié comme l'un des obstacles à être actif par près de la moitié des filles et le quart des garçons de 10 à 17 ans. De plus, les habiletés motrices sont étroitement liées au statut socioéconomique alors que les résultats sont plus faibles chez les jeunes défavorisés comparativement aux jeunes issus de milieux plus favorisés.

PLUSIEURS FACTEURS INFLUENCENT LE DÉVELOPPEMENT DES HABILETÉS MOTRICES

Chaque enfant évolue à son propre rythme. Sa progression est toutefois étroitement liée au **nombre et à la qualité de ses expériences** motrices. Il est donc crucial de donner aux enfants un « départ actif dans la vie » grâce au **jeu** et à une **variété d'activités**.

Toutefois, selon une croyance bien établie, les enfants en bas âge sont naturellement actifs. Or, force est de constater que notre mode de vie place trop souvent l'enfant dans un environnement qui favorise davantage un comportement sédentaire.

Parce que, dès la petite enfance, les jeunes sont moins actifs physiquement

L'enfant fréquente plusieurs milieux de vie (CPE, école, service de garde en milieu scolaire, camp de jour, etc.) dans lesquels il passe de plus en plus de temps avec de nombreux intervenants. Cette nouvelle réalité met en évidence toute l'importance de l'offre de service faite aux jeunes, de son encadrement et des messages et valeurs qui y sont véhiculés.

COMMENT CHANGER LA SITUATION?

Il importe à tous les acteurs concernés de redonner aux enfants une diversité d'occasions de bouger, d'explorer et de vivre des expériences de réussite. Il importe tout autant que les enfants soient entourés de gens qualifiés qui reconnaissent l'importance du jeu et de l'activité physique quotidienne, et qui s'engagent à mettre les conditions en place afin que le jeune et sa famille aient accès à des services de qualité répondant à leurs besoins.

EXEMPLES D' ACTIONS

CPE ET MILIEUX DE GARDE — ÉCOLES ET SERVICES DE GARDE MILIEUX COMMUNAUTAIRES ET ASSOCIATIFS

- Intégrer l'activité physique aux horaires et programmations habituels grâce à une variété d'expériences motrices (courir, grimper, lancer, danser) et à des contextes favorables (**jeu libre**, récréations, cours d'éducation physique, transport actif, pauses actives, devoirs actifs, etc.).
- Proposer du **matériel de petite dimension** attrayant et adapté au stade de développement de l'enfant.
- **Jouer dehors** le plus souvent possible. L'extérieur permet aux enfants d'explorer plus facilement différents aspects de la motricité.
- **Éviter la spécialisation** hâtive en permettant au jeune de vivre et de découvrir une panoplie de sports et d'activités (ex. : Saisons du primaire du RSEQ)
- Proposer des activités et des **occasions de valorisation pour tous** en fonction de leurs aptitudes et habiletés.
- Soutenir la **formation des intervenants** afin qu'ils puissent augmenter et améliorer les occasions de bouger des jeunes.
- Élaborer des mécanismes de communication et d'implication des **parents** afin qu'ils puissent notamment assurer ou faciliter la poursuite des apprentissages à la maison.

MUNICIPALITÉS

- Aménager des aires de jeu stimulantes, sécuritaires et accessibles, à l'extérieur comme à l'intérieur.
- Établir des ententes entre les organisations pour maximiser l'utilisation et l'accès aux installations et aux équipements disponibles dans la communauté.

Chaque enfant mérite de se sentir compétent pour pratiquer les activités physiques et sportives de son choix. Et c'est grâce à des expériences stimulantes, adaptées à ses capacités et à ses goûts, mais aussi associées au plaisir et au jeu, qu'il éprouvera, maintenant et plus tard, ce précieux sentiment d'efficacité personnelle.

Pour en savoir plus sur cette thématique, consultez la version plus détaillée

quebecenforme.org

Pour échanger avec nous sur le sujet



Et sur notre blogue : blogue.quebecenforme.org



Québec

Prévention
Fondation Lucie
et André Chagnon