

3. STADE DE L'ENFANCE

Durant le stade de l'enfance, période qui s'étend approximativement de 6 à 12 ans, les habiletés motrices se raffinent davantage, les mouvements sont plus complexes. Il s'agit donc de la période des habiletés sportives, telles que la danse, la course, les jeux d'équipe (hockey, soccer, gymnastique), les jeux pour la cour (ballon chasseur, drapeau) et les sports individuels (nage, tennis, ski, karaté).



L'aide de l'adulte doit ensuite se diversifier suivant la nature des différentes fonctions. Mais cette aide doit toujours s'exercer en fonction des possibilités fonctionnelles de chaque âge et prendre la forme d'une stimulation de l'activité autonome de l'enfant et non d'une substitution à cette activité ou d'un simple dressage. (Thong, 1969)

Rôle de l'adulte pour soutenir l'activité physique de l'enfant scolarisé

Certains chercheurs (Thong, 1969) considèrent que le jeu moteur dirigé, comme le sport adapté ou les jeux de course, pourrait être inclus peu à peu dans les paramètres pédagogiques des enfants d'âge préscolaire. C'est par la suite, à l'école, que des éducateurs physiques formés travailleront avec les élèves, en accord avec le programme pédagogique défini.

Bien que le développement moteur soit le but principal des programmes d'éducation physique, une expérience ludique et agréable a tout avantage à y être également préconisée. Ainsi, si le professeur d'éducation physique est le premier responsable du programme d'éducation physique, les enseignants, les éducateurs du service de garde, et même les parents, devraient devenir des défenseurs de possibilités d'activité physique au-delà des activités prévues pendant les cours d'éducation physique. Ce plaidoyer devrait inclure le respect en tout temps du temps de jeu libre prévu aux récréations dans des environnements sécuritaires et aménagés pour les besoins d'affinement du développement des habiletés physiques des enfants de 5 à 12 ans, beau temps mauvais temps, peu importe la saison.

Ce que tout adulte peut faire pour promouvoir l'activité physique

- Offrir aux enfants du temps et la possibilité de jeux libres, à l'école et en dehors des heures scolaires ;
- Faire en sorte que des environnements de qualité pour le jeu en plein air et à l'intérieur soient disponibles pour les enfants, à l'école et dans la communauté ;
- Aider les enfants à gérer de façon équilibrée les activités physiques et les activités sédentaires ;
- Encourager les enfants à être sélectifs quant au sport choisi afin de maintenir une possibilité d'initier leur propre jeu ;
- Soutenir les enfants des deux sexes quant à leur désir de participer à des sports ou à toute autre activité physique, tout en acceptant les différences entre les sexes dans leurs sélections de jeu.

Conclusion

Il est facile d'établir une corrélation entre le fait que les enfants d'aujourd'hui ne bougent pas et qu'il faille établir des programmes pour les faire bouger. Toutefois, il serait plus pertinent de se demander ce que l'on a fait collectivement pour empêcher les enfants de bouger! Il nous semble donc nécessaire de revoir les environnements offerts et de se questionner sur les attitudes des adultes qui les accompagnent pour permettre la manifestation du mouvement naturel et inné de ces enfants accueillis en collectivité.

Le mouvement est pour nous tous la clé de la vie, dans tous les domaines de la vie. En fait, bouger c'est naturel!

POUR EN SAVOIR PLUS

Corbel-Dhorne, C. (2011). *Motricité libre : bien dans son corps, bien dans sa tête*. [Vidéo en ligne]. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=Q7Xd4FgfgKc>

Falk, J. (2014). *Mettre les nourrissons sur le ventre : nécessité ou obstacle dans le processus de développement ?* Saint-Hubert, Québec : RCPEM.

Gabbard C.P. (2011). *Lifelong Motor Development* (Sixth Edition). Don Mills, Ontario : Pearson - Benjamin Cummings.

Ministère de la Famille. (2014). *Gazelle et Potiron. Cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance*. Québec, Québec : Gouvernement du Québec.

Paoletti, R. (1999). *Éducation et motricité de l'enfant de deux à huit ans*. Boucherville, Québec : Gaëtan Morin Éditeur.

Thong, T. (1969) dans Pikler, E. (1969). *Se mouvoir en liberté dès le premier âge*. Paris, France : Presses Universitaires de France. 9-13.

Regroupement
des centres de la petite enfance
de la Montérégie



Bouger c'est naturel

Comprendre les mouvements de l'enfant pour mieux le soutenir

Bouger c'est naturel est une invitation à entrer dans le monde de l'enfance ; il nous permet de voir l'enfant à travers sa grandeur et son potentiel et nous offre la possibilité d'engager une réflexion sur son environnement éducatif quotidien.

La vision que nous défendons reconnaît l'importance fondamentale de respecter le rythme de développement individuel de l'enfant, de ses besoins et de ses champs d'intérêt. De plus, en assurant son bien-être et en nourrissant son plaisir d'apprendre, l'adulte favorise chez l'enfant l'acquisition de saines habitudes de vie.

Depuis longtemps, on reconnaît l'importance de l'activité autonome des enfants, l'activité qu'il a lui-même initiée et qui lui permet de développer son plein potentiel. On sait d'emblée qu'il est nécessaire que l'adulte qui accompagne l'enfant lui donne la possibilité d'exploiter ses capacités naturelles à jouer pour éliminer tous les facteurs de carences qui pourraient émaner du manque de soin ou d'un trop grand contrôle sur ses besoins d'action. Ces quelques pages visent à transmettre cette confiance en la capacité des enfants à lancer leurs propres activités et à travailler sur leurs propres projets de développement, certitudes acquises par notre longue expérience professionnelle auprès de collectivités d'enfants.

LE MOUVEMENT ENCOURAGÉ PAR UN CONTEXTE FAVORABLE

La motricité chez l'enfant, c'est un mode de vie, c'est sa façon d'entrer en relation avec les autres, de découvrir son environnement, d'expérimenter et de grandir.

En offrant aux enfants le temps et l'espace pour exercer leurs mouvements, il leur est ainsi possible d'acquérir un meilleur contrôle de leur posture, une agilité plus fluide et une plus grande assurance. Un enfant confiant en ses capacités aura tendance à être plus actif et à faire sien ce mode de vie.

Grâce à une organisation et à un aménagement adéquats, il est possible d'offrir aux enfants la possibilité de s'adonner à différentes activités de niveaux d'intensité distincts. L'enfant peut ainsi entreprendre une variété de mouvements tout en s'amusant et le meilleur contexte pour développer une saine motricité durant l'enfance sera toujours à l'extérieur, à l'air frais et dans de grands espaces. En effet, à l'extérieur, les enfants peuvent vivre des activités nécessitant une plus grande énergie et libérer leurs tensions. Dehors, c'est le réel ! C'est la variété des lieux, des stimulations motrices et sensorielles, c'est la possibilité de vivre des expériences de toutes sortes, de faire des choix, de résoudre par soi-même des problématiques corporelles qui encouragent une vie saine et équilibrée.

L'expérience de vie à l'extérieur pourra être enrichie, dès que les enfants auront acquis la capacité de marcher avec aisance et développé un intérêt à marcher avec d'autres enfants, en élargissant les endroits à fréquenter : en dehors du service de garde, au-delà de la maison, partout où l'enfant pourra réaliser une activité motrice (la piscine, le centre communautaire, le gymnase d'école, etc.)



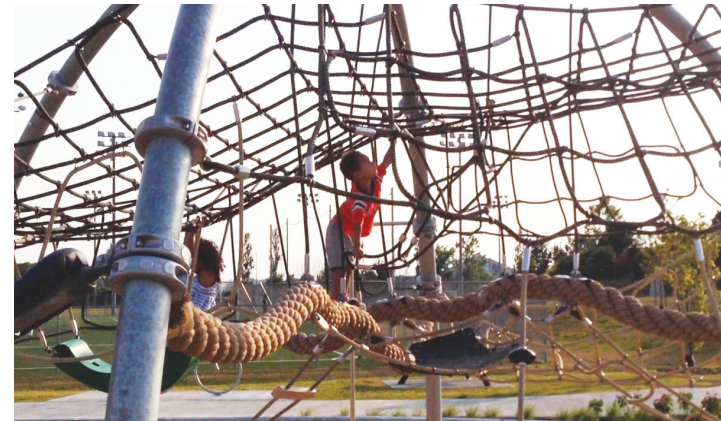
Bouger
c'est
naturel

C'est également

- Un **LIVRE** essentiel pour toute personne qui accompagne un enfant de 0 à 9 ans.
- Une **FORMATION** pour les personnes qui accompagnent l'enfant et une **CONFÉRENCE** pour les parents.

Regroupement des centres de la petite enfance de la Montérégie
Consultez le www.rcpem.com | 450.672.8826

Quant à l'attitude de l'adulte, on sait que des interventions trop nombreuses ou excessives auront comme conséquence d'étouffer les initiatives de l'enfant. Lui montrer comment faire, faire à sa place, le faire jouer, sont toutes des interventions qui empêchent l'enfant d'agir et qui lui transmettent le message qu'« il est capable », mais « seulement avec l'aide d'un adulte ». Parfois, le soutenir par une présence et un regard attentifs ou par la parole, lui proposer une piste d'action à partir de ce qu'il a d'abord initié sont des attitudes qui peuvent l'amener un petit plus loin; mais pas plus, pas trop loin, et surtout en s'assurant que la parole soit adressée au bon moment et au bon enfant.



Evan monte dans une structure de câbles et reste pris à un niveau. Il doute, ne semble pas trouver de solution, se tourne vers l'adulte qui lui dit : « Tu peux peut-être poser ton genou ici et tirer très fort avec tes bras, là ». Le regard tourné vers ces câbles, avec une attention soutenue, Evan hisse son genou, se tire et continue son ascension pour atteindre le sommet tant désiré.

LES STADES DU DÉVELOPPEMENT DES MOUVEMENTS

Chaque enfant se construira selon un rythme et une durée qui lui seront propres. Il apprendra à se connaître, à connaître ses capacités et ses limites, mais seulement s'il est apte à répondre aux sollicitations venues de l'environnement physique et social.

1. STADE PRÉNATAL

Ce stade est celui qui s'étend de la conception à la naissance de l'enfant. Déjà, dans le ventre de la mère, l'histoire de l'être humain commence.

Au cours de ce stade, plusieurs **réflexes et mouvements spontanés** sont présents. De la période prénatale à environ une année de vie, on répertorie vingt-sept réflexes différents (Gabbard, 2011). D'ailleurs, à travers ces réflexes et mouvements spontanés, l'enfant exerce sa motricité, stimule son système nerveux et ses muscles.

2. STADE DE LA PETITE ENFANCE

Au Québec, on s'entend pour considérer la petite enfance comme la période qui s'échelonne entre l'âge du poupon et la première année scolaire. Durant cette période, l'enfant est amené à faire une multitude d'apprentissages, tant sur le plan cognitif (la pensée symbolique ou la coordination sensorimotrice par exemple) et moteur, que sur les plans langagier, affectif, social et moral.

Les poupons et les trottineurs

À la naissance, l'humain est certainement l'espèce la moins fonctionnelle du point de vue de son autonomie. En effet, le petit d'homme dépend entièrement de ses parents qui répondent à

ses besoins fondamentaux. Au cours de sa première année de vie, l'enfant devient une véritable machine à réflexes, en regard de la nutrition et de la protection, tout autant qu'en ce qui a trait aux fonctions posturales. La croissance et l'augmentation des stimulations extérieures dans l'environnement de l'enfant feront peu à peu disparaître les réflexes et les mouvements spontanés.

À l'exception de la toux, du clignement des yeux et des éternuements, les mouvements réflexes disparaîtront au profit d'autres capacités motrices, telles que les mouvements volontaires que l'on appellera « **mouvements rudimentaires** ». En effet, le début de la petite enfance est la période des mouvements rudimentaires. C'est avec la maturation du système nerveux que l'enfant délaissera peu à peu les réflexes et les mouvements spontanés pour faire place à des mouvements plus contrôlés, plus volontaires, orientés vers un but. Ceux-ci sont prévisibles et suivent une séquence logique et prédéterminée.

La psychomotricienne Claire Corbel-Dhorne aborde cette question dans la vidéo *La motricité libre, bien dans son corps, bien dans sa tête*. Elle y précise, entre autres, qu'interférer dans le mouvement d'un enfant qui entreprend lui-même quelque chose, c'est lui dire indirectement et inconsciemment que « Sans moi, tu n'es pas capable ». L'enfant se construit, de même qu'il construit sa confiance et son estime de soi, grâce aux mouvements qu'il initie et réussira, à force d'essais.

« À partir du moment où nous, systématiquement, on apporte l'objet, on met l'enfant assis, on le met debout, on le fait marcher, on lui donne chaque fois des messages « oui, tu as raison, mais sans moi, t'es pas capable ». Le fil conducteur de la motricité libre, c'est que l'on ne met pas un enfant dans une situation (dans laquelle) il n'est pas capable d'aller tout seul. On ne va pas le mettre en haut du toboggan s'il ne sait pas monter tout seul, car on le met en danger et parce qu'on le met en situation de ne plus avoir confiance en lui », dit la psychomotricienne.

Les enfants ne devraient pas devoir se soucier de leur équilibre s'ils veulent pouvoir bien explorer un objet. C'est d'ailleurs pourquoi on favorisera des objets qu'il pourra porter à la bouche, frotter contre son corps, échapper et rattraper.

Si l'on installe l'enfant en position assise alors qu'il n'est pas physiologiquement prêt à l'être, il se voulera. Cette position a d'abord des conséquences sur sa respiration et sa digestion, qui seront moins bonnes. Pour un tout-petit, respirer moins bien veut aussi dire qu'il s'exprimera moins bien, parce qu'il prend moins d'air pour pousser des petits cris. Puis, l'enfant manipule également moins bien puisqu'il est toujours en appréhension de glisser et de tomber, même si l'on a mis des coussins partout puisque du moment qu'ils sont en mouvement, « ça glisse, ça glisse, puis ça tombe ! ». (Corbel-Dhorne, D. 2011)



Plus l'enfant arrive à maintenir sa posture par lui-même et à bouger son corps volontairement, plus il développe ses capacités motrices de façon harmonieuse et intégrée.

Rôle de l'adulte pour soutenir le développement des mouvements des poupons et des trottineurs

L'adulte peut favoriser le développement des mouvements du tout-petit par l'organisation d'un environnement qui soutient et incite à l'exploration, à la manipulation et à l'actualisation de ses compétences actuelles et en devenir. L'adulte peut raconter au bébé ce que ce dernier est en train de faire et l'assister au besoin, en particulier pendant les périodes de soin.

Ce que tout adulte peut faire pour promouvoir le jeu moteur

- Mettre à la disposition du tout-petit des objets qu'il peut voir, chercher à atteindre, frapper avec les mains et les pieds ;
- Dans l'environnement immédiat de l'enfant, déposer des hochets et tout autre objet qu'il pourra saisir et tenir, cogner ensemble et porter à la bouche ;
- S'assurer que les jouets et le matériel de manipulation soient sécuritaires ;
- Encourager, par un espace suffisant et par un regard attentif, les nouvelles actions initiées par l'enfant telles que rouler, se tenir à demi-assis et ramper ;
- Offrir des objets solides (chaise, barrière avec barreaux, balustrade, etc.) pour qu'il puisse se tirer vers le haut, s'appuyer pour se tenir debout, marcher d'un objet à l'autre sur de courtes distances ;
- Prévoir, pendant l'alimentation, des objets qu'il pourra tenir (la bouteille, puis le verre, par exemple), des aliments qu'il pourra saisir avec les doigts, favorisant ainsi l'auto-alimentation puis l'exercice de mouvements plus fins.

Les explorateurs



C'est au cours de la petite enfance qu'émergent les étapes significatives du développement des habiletés motrices et perceptuelles, et des habiletés à prendre soin de soi. À la période précédente, soit celle des mouvements rudimentaires, la base s'est installée pour permettre l'émergence des mouvements fondamentaux. S'il a été libre de ses mouvements, l'enfant a pu améliorer son contrôle postural. Il peut maintenant passer d'une posture à l'autre ; il possède une meilleure coordination oculo-manuelle, arrive à saisir, à manipuler et à relâcher des objets, et il effectue ses premiers déplacements.

Il sera donc ici question de la période des mouvements fondamentaux de base. Ces mouvements serviront de pierre d'assise pour les habiletés plus complexes du prochain stade. Pendant la période des mouvements fondamentaux de base, de nombreuses habiletés s'affinent. En fait, l'enfant acquiert une meilleure conscience perceptivo-motrice (schéma corporel, équilibre). Ses mouvements non locomoteurs et locomoteurs se précisent, de même que ses mouvements de manipulation. Plus de trente caractéristiques des compétences motrices apparaissent durant ce stade (Gabbard, 2011). Parmi les mouvements développés, signaux, par exemple, courir, grimper, nager, sauter, se balancer ou dessiner.

L'aide que l'adulte apporte au développement de l'enfant doit être d'abord indirecte, c'est-à-dire consister dans l'organisation d'un environnement approprié aux besoins de développement de chaque âge. Il s'agit là sans doute d'un principe éducatif essentiel et général. (Thong, 1969)

Rôle de l'adulte pour soutenir le jeu physique des explorateurs

À une époque où les enfants passent beaucoup de temps à regarder la télévision ou avec des jeux vidéo, les adultes ont une grande responsabilité pour les amener à jouer au grand air dans de grands espaces.

Il est nécessaire pour un enfant de jouer librement, autant à la maison et dans la cour du service de garde que dans un parc public, à proximité. En se familiarisant et en consolidant leurs connaissances du développement des habiletés motrices du jeune enfant, les éducatrices peuvent soutenir l'émergence naturelle des mouvements fondamentaux de base. Elles doivent s'assurer que les enfants puissent quotidiennement exercer librement leur motricité et faire des jeux moteurs, idéalement en plein air, ou à l'intérieur, quand c'est possible. Elles doivent ainsi devenir les défenseurs de temps de jeux physiques libres pour les enfants.

Ce que tout adulte peut faire pour promouvoir le jeu physique

- Faire en sorte que les enfants se livrent quotidiennement à des jeux physiques ;
- S'assurer d'amener quotidiennement les enfants jouer dans un environnement de jeu en plein air qui offre de l'équipement de jeu leur permettant d'exercer tous les types de motricité ;
- Limiter l'écoute de la télévision et encourager plutôt les enfants à se livrer au jeu physique ;
- Accepter les différences entre les sexes dans le jeu, soutenir les comportements de jeu des garçons et des filles et bien les soutenir dans leurs intérêts respectifs, peu importe leur genre.

Ce que le personnel éducatif peut faire pour promouvoir le jeu physique

- Devenir les défenseurs du jeu en plein air en informant les parents des bienfaits du jeu libre à l'extérieur et sa nécessité dans un programme qui répond au plein développement du potentiel de l'enfant ;
- Élaborer une planification qui permet d'alterner les expériences de jeux calmes et plus actifs.