LES CAHIERS PARENTS

4-12 ANS

Enfants et mouvement

staark kanner

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse
Service national de la jeunesse

«Pour les enfants, bouger signifie avoir accès au monde.»[1]

Chers parents, chères familles,

Le besoin de bouger est un besoin naturel chez les enfants. Ils bougent déjà dans le ventre de leur mère et, dès la naissance, le mouvement agit comme moteur pour explorer le monde. Il suffit d'observer quelques minutes un enfant en bas âge pour s'en rendre compte : en exploitant pleinement ses capacités corporelles, l'enfant essaie de découvrir le monde par le mouvement. Au début, il fait bouger ses yeux, puis sa tête, ensuite les autres parties de son corps. Selon l'environnement dans lequel l'enfant grandit, ce besoin inné de bouger peut être vécu de manière plus ou moins intense.

L'environnement dans lequel nos enfants grandissent se caractérise au Luxembourg par l'évolution technique, une urbanisation croissante et la croissance économique. Durant les dernières décennies, le monde du mouvement des enfants a considérablement changé. Alors qu'autrefois les enfants grimpaient dans les arbres, jouaient à chat perché dans les rues et pouvaient assouvir leur besoin inné de bouger de manière générale, les conditions-cadres d'une telle enfance insouciante et physiquement active ont changé.

La limitation des espaces propices au mouvement se traduit par une enfance « entre quatre murs», déplaçant le cadre de vie des enfants dans des espaces protégés et coupés de l'environnement naturel.

Il en résulte un changement d'attitude des enfants en matière de loisirs, qui sont de plus en plus remplacés par les jeux vidéo, Internet, la télévision et d'autres offres médiatiques : un comportement qui conduit à une perte de l'effort individuel et qui fait passer la consommation passive avant la participation active.

Compte tenu de ces évolutions et des dangers que représente cette situation, il est très important que tous les acteurs associent leurs forces pour permettre à chaque enfant de vivre au mieux sa soif de bouger.

Ce cahier pour parents permet d'illustrer pourquoi le mouvement occupe une place si importante dans le quotidien des enfants et donne des conseils pratiques aux parents sur la manière d'apporter leur contribution afin que leur enfant se dépense suffisamment.

CONTENU

Qu'est-ce que le mouvement? 3

Pourquoi le mouvement est-il important? 5

Comment les parents peuvent-ils faciliter et encourager l'activité physique de leurs enfants ? 11

Comment le mouvement des enfants est-il stimulé dans les structures d'éducation et d'accueil ? 15

« Le mouvement c'est la vie,
et sans mouvement la vie est impossible. » [2]

Qu'est-ce que le mouvement ?

Le jeu et le mouvement sont **des formes d'activités élémentaires pour les enfants** et sont une composante indissociable de leur vie. Accepter le cadre de vie de l'enfant en tant que tel signifie pour les parents, ainsi que pour les éducateurs/éducatrices, créer des conditions de vie et d'éducation qui permettent aux enfants de vivre des expériences globales avec le corps, les sentiments, les idées et l'imagination, et encourager et stimuler celles-ci.

Il est important de **différencier entre mouvement et sport** : tous les êtres humains bougent, mais ils ne pratiquent pas tous une activité sportive. Le mouvement se manifeste sous différentes formes : marcher, courir, sauter, monter les escaliers, grimper, se balader, dessiner, bricoler, enlacer, etc.

Le mouvement est varié : il permet de se déplacer, de contribuer à l'épanouissement personnel et d'exprimer sa **joie de vivre**. Il sert également de moyen de communication et permet de faire des expériences de manière autonome.

Il y a six semaines, Jo s'est cassé le bras droit. Aujourd'hui, c'est le grand jour car le plâtre lui est enlevé.

Jo est heureuse. Elle pourra à nouveau jouer avec ses amis. En effet, elle en a assez de ne pas pouvoir faire ses tâches quotidiennes comme d'habitude.

Mais, une fois le plâtre enlevé, Jo est déçue : elle ne peut pas bouger correctement son bras droit, qui est en plus beaucoup plus maigre que le bras gauche.

« Comment est-ce possible ? », se demande Jo.

Pourquoi le mouvement est-il important ?

L'histoire de Jo illustre ce qui se passe avec notre corps lorsque nous ne bougeons pas. Dans ce cas concret, le bras droit a été immobilisé pendant six semaines. Impossible pour Jo de le faire bouger. Cette période suffit amplement pour limiter fortement la mobilité des articulations et perdre une grande partie de la masse musculaire.

Il en va de même de tout notre corps lorsqu'il bouge de moins en moins ou très peu. De par sa structure, le corps a besoin de bouger pour fonctionner correctement. Si le **corps ne bouge pas, il souffre**.

Il s'agit d'**un processus long et insidieux**, raison pour laquelle l'on ne le remarque souvent que lorsqu'il est trop tard. Les conséquences tardives d'un manque de mouvement se traduisent entre autres par des troubles liés à la posture et des maladies cardiovasculaires.

Il est donc vital de laisser vivre les enfants leur besoin de **mouvement naturel** et de le préserver le plus longtemps possible pour qu'ils disposent d'une bonne base pour une vie active à l'âge adulte.

EFFETS POSITIFS DU MOUVEMENT SUR LA PERFORMANCE COGNITIVE

Des chercheurs ont démontré que le mouvement est le moteur de tout développement. Le mouvement permet de solliciter tous les sens, ce qui permet de stimuler les **interconnexions** dans le cerveau de l'enfant.

Le mouvement **contribue au bien-être général et au bon développement** de l'enfant. Il a été prouvé que le mouvement et ses bienfaits se traduisent par de meilleures performances scolaires et permettent à l'enfant d'exploiter tout son potentiel. Selon une étude américaine, les enfants qui participent à une heure de cours d'éducation physique et sportive avant l'école ne sont pas seulement émotionnellement plus équilibrés et beaucoup plus attentifs, comparés à leurs camarades qui ne font pas de sport, ils ont également de meilleures notes scolaires.

Des expériences motrices variées permettent aux enfants d'élargir leur capacité d'action et leur savoir sur leur environnement.

DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES SOCIO-AFFECTIVES

Le mouvement est indispensable au développement social de l'enfant. Par le mouvement, l'enfant communique avec les enfants de son âge et renforce ainsi les contacts sociaux. L'activité physique réalisée avec d'autres enfants renforce le sentiment de communauté et permet à l'enfant de trouver sa place au sein d'un groupe. Bouger permet également à l'enfant de gérer ses émotions et d'exprimer ses sentiments.

Les expériences vécues au travers d'actions motrices renforcent aussi l'enfant sur **son chemin vers l'autonomie**. L'enfant apprend à réagir de manière appropriée à son environnement et peut lui-même gérer ses réussites et ses échecs.
L'enfant apprend ainsi à s'estimer à sa juste valeur.

SANTÉ & RECOMMANDATIONS CONCERNANT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Selon l'organisation mondiale de la santé (OMS), la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.

Pour être en bonne santé, l'OMS recommande aux enfants et aux jeunes de **pratiquer au moins 60 minutes quotidiennes d'activité physique d'intensité modérée à forte** et **de ne pas rester immobiles plus de 60 minutes d'affilée.** Selon l'OMS une activité physique d'une durée supérieure à 60 minutes par jour leur apportera des bienfaits supplémentaires en matière de santé. En effet, les 60 minutes d'activité physique quotidiennes recommandées sont **le strict minimum**. Si ce strict minimum n'est pas respecté, le risque de maladies augmente (troubles liés à la posture, problèmes cardiovasculaires, asthme, diabète...), ce qui a été prouvé par de nombreuses études ces dernières années. Toujours selon des études, les enfants qui se dépensent beaucoup ont de meilleurs résultats en terme d'indicateurs de santé que ceux qui se dépensent que très peu.

COMBIEN DE TEMPS UN ENFANT BOUGE-T-IL ?

Les parents devraient se faire une idée du temps d'activité physique de leurs enfants. Pour cela, le meilleur moyen est de diviser le déroulement de la journée en 3 catégories : le temps passé **à dormir**, le temps passé **assis** et le temps passé à **bouger**. Les parents risquent d'être surpris par le temps passé assis et constateront sûrement que les enfants n'atteignent pas tous les jours les 60 minutes d'activité physique recommandées. Les enfants passent une grande partie de leur journée dans une structure d'éducation ou d'accueil. Les parents sont en droit de demander à l'équipe pédagogique plus d'informations sur la répartition entre le temps où les enfants restent assis et le temps où ils bougent.

À l'école, l'activité sportive (et donc un temps de mouvement fixe) est prévue dans le programme scolaire. Pour les cycles 2 et 3, il s'agit de 3 heures de cours d'éducation physique et sportive par semaine, pour le cycle 4 de deux heures par semaine. Il faut toutefois souligner que les enfants sont que dans les très rares cas actifs durant toutes ces heures. En effet, aller jusqu'au hall sportif ou se changer réduit nettement le temps d'activité physique réel.

Plusieurs facteurs déterminent si la récréation à l'école est active et si elle peut donc être considérée comme un temps d'activité physique. Outre la motivation des enfants, ce sont l'aménagement de la cour de récréation, l'intervention et l'approche des enseignants/enseignantes ainsi que le fait d'aborder la question au sein du cercle familial qui déterminent si les récréations sont vécues plutôt de manière active ou passive.

« Saisissons-nous toutes les chances pour donner aux enfants de l'espace et des occasions pour un bon développement global, qui comprend également les expériences à travers le corps et tous les sens ? »[3]

Comment les parents peuvent-ils faciliter et encourager l'activité physique de leurs enfants ?

Cette question permet d'aborder le rôle des parents en matière d'éducation au mouvement. Il s'agit surtout d'offrir aux enfants toutes les conditions indispensables pour assouvir leur besoin inné de bouger et leur permettre de faire leurs propres expériences. Les enfants ont cette soif de découvrir, de tester et d'expérimenter d'eux-mêmes. Le rôle des parents est de leur faciliter la tâche et de les encourager.

Un autre élément important est de faire de l'exercice un plaisir. En effet, les enfants ne devraient pas avoir l'impression que les parents leur imposent l'activité physique ou qu'il s'agit d'une contrainte. Les enfants devraient associer le mouvement à des expériences positives pour qu'ils prennent la voie d'un mode de vie actif et sain. Le rôle des parents consiste à inciter les enfants à se dépenser.

Il faudra veiller à ce que les activités physiques se fassent sans pression ou influence négative. Cela ne signifie pas pour autant que les compétitions ne soient pas souhaitables ; au contraire, se mesurer à d'autres enfants du même âge est très important pour les enfants.

CONSEILS PRATIQUES

La liste suivante contient quelques conseils pratiques permettant aux parents d'améliorer la qualité et d'augmenter la quantité du temps de mouvement de leurs enfants :

➔ **Montrez l'exemple à vos enfants.** Adoptez un mode de vie actif et vos enfants en feront de même !

➔ **Parlez de l'activité physique avec vos enfants en utilisant un niveau de langage adapté à leur âge.** Expliquez-leur pourquoi il est important de bouger.

➔ **Explorez avec vos enfants tous les espaces propices au mouvement dans votre quartier.** Jouer sur les aires de jeux, faire des promenades découvertes dans la forêt, parcourir les pistes cyclables de votre région, etc..

➔ **Introduisez plus d'activité physique dans la vie quotidienne.** Emmener les enfants à l'école à pieds ou à vélo, organiser des pédibus, monter les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur.

➔ **Réduisez le temps passé devant les écrans.** Passez le plus de temps possible avec vos enfants à l'extérieur. Utilisez les smartphones et autres appareils numériques pour rendre les activités motrices plus ludiques (p.ex. Activity Tracker).

➔ **Encouragez vos enfants à faire une activité avec leurs amis et les enfants de leur âge.** Informez-vous sur les offres d'activité physique près de chez vous.

➔ **Faites de votre temps libre un temps actif.** Profitez des jours libres et des vacances pour faire des activités physiques avec vos enfants : faire une promenade à vélo le weekend, aller à la piscine, jouer et se défouler dans un parc de loisirs ou faire du patin à glace.

➔ **Stimulez l'activité physique de vos enfants en les défiant.** « Qui sautera le plus haut ? Qui fait le plus grand bonhomme de neige ? Qui saute par-dessus ce grand château de sable ? Qui saute le plus loin à cloche-pied ? »

➔ **Introduisez des rituels de mouvement dans votre quotidien.**

➔ **Accordez à vos enfants suffisamment de temps pour se défouler et jouer librement.**

➔ **Aménagez votre habitation de sorte qu'elle ait un effet positif sur le comportement moteur des enfants.** Les jouets et les meubles peuvent inciter les enfants à bouger.

➔ **Ne soyez pas trop précautionneux.** Il faut protéger les enfants, mais il est contre-productif d'empêcher les enfants de faire certaines expériences à cause de la peur des parents.

Comment le mouvement des enfants est-il stimulé dans les structures d'éducation et d'accueil?

Dans leurs concepts, et lors de la réalisation pédagogique concrète, les structures d'éducation et d'accueil se réfèrent au cadre de référence national sur l'éducation non formelle des enfants et des jeunes. Ce cadre de référence prend en compte plusieurs domaines, appelés champs d'action, dans lesquels le développement des enfants doit être **soutenu et encouragé**. En vue d'une éducation globale à la santé, l'importance d'un comportement axé sur la santé est soulignée dans le champ d'action « **Mouvement, conscience corporelle et santé** ». Raison pour laquelle le mouvement, le jeu et le sport sont encouragés d'une manière ciblée dans les structures de l'éducation non formelle.

L'objectif des programmes des structures pour les enfants âgés de 4 à 12 ans est de proposer aux enfants une activité physique variée et de mettre en avant **l'envie et le plaisir de bouger.**

➔ Les enfants disposent de diverses possibilités pour tester leur force, leur coordination, leur endurance, leur rapidité et leur souplesse.

➔ Le jeu libre et donc l'expression créative sont encouragés de manière consciente.

➔ L'envie et la curiosité pour de nouvelles offres de jeux et de sport sont éveillées.

➔ Les jeux de mouvement, les activités sportives en groupe, et donc le plaisir partagé de bouger, et le respect des règles sont stimulés.

➔ Le mouvement est associé aux compliments et à la reconnaissance et donc à des sentiments de réussite.

De nombreuses structures ont aménagé leurs espaces extérieur et intérieur pour offrir aux enfants différentes expériences motrices et laisser libre cours à leur besoin d'explorer et de bouger. Ainsi, certaines structures disposent d'une « salle de motricité » ou d'objets qui invitent au mouvement (matelas, coussins, cerceaux…) et qui transmettent donc le plaisir de bouger. Une collaboration étroite avec les associations et clubs sportifs locaux ou avec la commune vient compléter l'offre d'activités physiques.

Ici encore, il est important que les parents s'informent sur les différentes possibilités et qu'ils encouragent leurs enfants à profiter de ces offres.

CITATIONS

[1] Zimmer, R. ; Handbuch Bewegungserziehung – *Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis, S.61;* Herder Verlag, Freiburg; 2014

[2] Feldenkrais, M. ; *Bewusstheit durch Bewegung*; Suhrkamp Verlag, Berlin; 1978

[3] Zimmer, R. ; *Handbuch Bewegungserziehung – Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis*, S.8; Herder Verlag, Freiburg; 2014

Les citations en langue française ont été librement traduites par le snj.

BIBLIOGRAPHIE

Eliot, L. : *Was geht da drinnen vor? Die Gehirnentwicklung in den ersten fünf Lebensjahren;* Berlin Verlag; 2002

Gopnik, A. : *Forschergeist in Windel*; Piper Verlag, München; 2003

Ministère de l'Education nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse & Service National de la Jeunesse: *Nationaler Rahmenplan zur non-formalen Bildung im Kindes-und Jugendalter;* 2018.

Ratey, J. : *SPARK, The Revolutionary New Science of Exercise and The Brain;* Little Brown and Company, Hachette Book Group USA, New York; 2008

Sygusch, R., Brehm, W. & Ungerer-Röhrich, U. : *Gesundheit und körperliche Aktivität bei Kindern und Jugendlichen; Erster deutscher Kinder- und Jugendsportbericht (S.63-84);* Hofmann Verlag, Schorndorf; 2003

Zahner, L. : *Aktive Kindheit – gesund durchs Leben: Handbuch für Fachpersonen, Bundesamt für Sport (BASPO), ISSW Universität Basel, Stiftung für Schadenbekämpfung der Winterthur Versicherungen;* Bern 2004

Zimmer, R. : *Handbuch Bewegungserziehung – Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis;* Herder Verlag, Freiburg; 2014

DOCUMENTS

Cadre de référence national sur l'éducation non formelle des enfants et des jeunes : *https://www.enfancejeunesse.lu/wpcontent/uploads/2018/02/Rahmenplan_FR_Web.pdf*

OMS : *http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf*

IMPRESSUM

Éditeur : Service National de la Jeunesse
Rédaction : Yves Bley, Claude Bodeving, Jeff Kirch, Thierry Krieps, Yves Picard
Layout : www.lola.lu
Impression : Imprimerie Centrale
Date : Mai 2018
ISBN : 978-2-9199499-2-2