

## Comment faire bouger les enfants?

Nous considérons le mouvement comme le déplacement, le changement de positions du corps dans l'espace. A partir de cette courte définition nous pouvons imaginer, inventer et créer toutes sortes d'activités favorisant le mouvement. Il y a le mouvement que l'on peut faire **sur le corps propre** sans aucun objet ou matériel, le mouvement que l'on pratique **avec du matériel** et le mouvement que l'on fait **avec les autres**. Chaque sorte d'activité de mouvements cités peut être réalisée séparément ou conjointement.

Il y mille façons d'encourager le mouvement que cela soit sur le corps propre, avec des objets ou avec les autres. Se rappeler les différents points (non exhaustifs) des bienfaits du mouvement, peut permettre de cibler le but des activités que l'on souhaite faire et encourage la créativité de l'adulte qui les met en place. En voici quelques exemples.

\*\*\*\*\*

Rappelons-nous que le mouvement est important pour permettre à l'enfant de se sentir exister : **Inventer des activités de mouvement qui permettent de sentir et découvrir son corps.**

*Par exemple, faire « tomber des gouttes de pluie » avec le bout de ses doigts sur sa tête, ses épaules, etc., se faire le plus grand possible et/ou le plus petit possible, adopter différentes postures selon une consigne « tout le monde se touche le nez et lève un pied »*

\*\*\*\*\*

Le mouvement permet d'apprendre à découvrir l'environnement matériel qui entoure l'enfant et favorise l'apprentissage des notions d'espace et de rythme : **Inventer des activités de mouvements pour lesquelles l'enfant soit s'adapter aux objets et à l'espace mis à sa disposition.**

*Par exemple, ramper sous une table, passer sous une chaise sans la toucher, marcher sur une corde, sauter dans un cerceau, courir autour d'un tapis, etc. L'enfant apprend à ajuster son corps et découvre par l'expérience les différentes notions spatiales.*



Le mouvement permet d'exprimer ses émotions et de prendre confiance en ses capacités et en soi : **Inventer des activités où l'enfant peut mettre en forme son corps pour s'exprimer.**

*Par exemple, en dansant librement sur de la musique, en jouant à faire semblant d'être des personnages, des animaux ou en variant les intensités de l'activités en cours : plus vite, tout doucement, de plus en plus fort, etc.*

\*\*\*\*\*

Le mouvement permet d'entrer en contact et de communiquer avec les autres : **Inventer des activités où l'accent est mis sur la relation et le contact avec autrui.**

*Par exemple, à travers des objets comme le ballon que l'on s'échange, une corde qu'on tire tous ensemble, une grande couverture secouée ensemble, etc. Mais également à travers le contact corporel : se déplacer dos contre dos, faire une ronde, se regarder et s'imiter dans un jeu construit ou non, etc.*

\*\*\*\*\*

Le mouvement permet de développer ses habiletés motrices, son équilibre, ses coordinations offrant ainsi une aisance corporelle à l'enfant qui lui permet d'évoluer avec facilité dans le monde qui l'entoure : **Inventer des activités encourageant ses différentes dimensions corporelles en pensant à trouver des images comme support au mouvement et à la mise en forme du corps.**

*Par exemple, sauter comme un lapin, faire le pantin, jouer au cirque, etc.*

\*\*\*\*\*

Le mouvement permet le bon développement de la santé et garanti son maintien dans le futur notamment sur le plan cardio-vasculaire : **Inventer des activités où l'enfant doit être dans un rythme soutenu.**

*Par exemple, ramasser le plus d'objet possible ou faire le plus de sauts possible sur un temps donné. Courir sans s'arrêter dans le cadre d'un jeu d'attrape ou personne n'est éliminé, etc.*