

Le savoir-faire physique

Les programmes d'éveil à l'écrit encouragent les parents à présenter des livres et des comptines à leur jeune bébé afin de le préparer à l'apprentissage en milieu scolaire. Mais le développement cognitif n'est qu'un facteur qui contribue à la réussite et au bien-être éventuels de l'enfant. Des études récentes sur le niveau d'activité des enfants révèlent que nous ne prêtons pas suffisamment d'attention au développement des habiletés physiques en bas âge. Le manque de « savoir-faire physique » risque d'exposer les enfants à des effets négatifs qui pourraient durer toute leur vie.

Le savoir-faire physique

Les mots « savoir-faire physique » font référence aux habiletés qui permettent à une personne de se mouvoir avec aisance et confiance. Ces habiletés ne sont pas forcément innées, mais on commence à les acquérir très jeune. Le fait de les maîtriser ouvre la voie à une large gamme de choix d'activités physiques et sportives qui contribuent à la fois à la bonne santé et au plaisir dans la vie.

Les avantages

L'activité physique contribue à l'épanouissement des enfants de nombreuses façons. Notamment, l'activité régulière améliore la **force physique**, l'**endurance**, l'**aisance de mouvement**, la **flexibilité**, la **coordination** et l'**équilibre**. Les parents et les éducatrices remarquent également que les enfants actifs **se calment** souvent plus facilement, ont de **meilleures habitudes de sommeil** et ont un **meilleur appétit**.

Les enfants renforcent leur **sens d'identité propre** et leur **confiance en soi** grâce aux occasions de s'exprimer par le mouvement. Ils apprennent à **collaborer** avec d'autres quand ils s'exercent en groupe. Les études démontrent aussi que les enfants qui sont actifs physiquement **ont de meilleurs résultats à l'école**. Nous savons d'ailleurs que l'activité physique contribue à la **santé physique et mentale** et est un facteur clé dans la prévention de l'obésité, du diabète, des maladies cardiaques, de la dépression et de plusieurs autres conditions chroniques.

Les habiletés de base

Les enfants ont besoin d'acquérir certaines **habiletés motrices de base** afin de pouvoir participer pleinement aux activités physiques et aux sports organisés. Pour commencer, ils doivent être capables de **courir**; de **lancer**, **attraper** et **botter** un ballon; de **sauter**; de **patiner**; et de **rouler** en tricycle et plus tard en bicyclette. Les études ont établi une fourchette d'âges durant laquelle ces habiletés sont habituellement acquises, en tenant compte des différences entre individus et leur rythme de développement. Par exemple, les enfants maîtrisent normalement la course entre les âges de deux et quatre ans. La capacité de lancer une balle s'acquiert entre deux et six ans. La capacité de l'attraper vient plus tard, entre quatre et six ans. Il est évident que les enfants continueront à peaufiner leur technique avec l'âge et l'amélioration de leur force, leur équilibre et leur coordination.

Idéalement, toutes les habiletés de base seraient en place à **l'âge de neuf ans**. Les enfants peuvent les apprendre plus tard, mais ils auront déjà passé à côté de nombreuses occasions de s'amuser. Par exemple, s'ils n'ont jamais appris à botter un ballon en courant, ils ne seront pas capables de jouer au soccer avec leurs amis au parc. De plus, s'ils « accusent un retard » par rapport à leurs camarades de classe, ils risquent de s'être déjà étiquetés comme n'étant « pas bons aux sports ». Ils pourraient ne pas vouloir essayer de nouvelles activités de peur que les autres se moquent de leur maladresse.

Selon la recherche, les enfants qui n'acquièrent pas de bonnes habiletés physiques de base quand ils sont jeunes **ont tendance à être moins actifs physiquement à l'adolescence et à l'âge adulte**. De tels enfants délaissent progressivement l'activité physique pour se tourner vers des loisirs qui les font moins bouger.

Les occasions de s'exercer

Au-delà d'un niveau de compétence très bas, les habiletés de base ne s'acquièrent pas toutes seules, de manière « naturelle ». Les enfants ont besoin de **temps consacré à l'activité** de façon régulière et de **milieux sécuritaires** où s'exercer. Ils ont aussi besoin de **partenaires accommodants**, tant des adultes que d'autres enfants, qui leur montreront les habiletés et qui encourageront leurs efforts. Le meilleur moment de commencer, c'est quand les enfants sont très jeunes.

Les experts recommandent au moins 90 minutes par jour de jeu actif pour les **bambins** et au moins deux heures pour les enfants d'âge **préscolaire**. Le jeu non dirigé devrait prédominer, avec un certain temps consacré aux activités dirigées par des adultes. Les enfants d'âge **scolaire** devraient viser 90 minutes d'activité physique par jour, accumulées dans le jeu libre, des jeux organisés, le transport et la récréation.

Malheureusement, **un faible pourcentage des enfants au Canada atteignent ces cibles**. Pour les enfants d'âge scolaire et les jeunes, il s'agit de seulement 12 %. De nombreux enfants passent de longues heures dans des véhicules qui les transportent à l'école ou à la garderie. Une fois arrivés, ils passent le plus clair de leur temps assis ou à faire des activités tranquilles. Ce mode continue à la maison où ils risquent de passer plusieurs heures devant l'écran de la télévision ou de l'ordinateur.

Les activités tranquilles sont plus faciles à surveiller et à contrôler, mais elles privent les enfants des occasions d'apprendre les habiletés motrices de base et de s'y exercer. Les parents et le personnel des garderies et des écoles doivent **s'engager à appuyer l'acquisition du savoir-faire physique dès le plus jeune âge** pour que les enfants puissent jeter les bases d'un mode de vie sain et épanouissant.

Écrit par Betsy Mann à partir de renseignements provenant de l'Éducation physique et santé Canada (www.phecanada.ca) et du Bulletin de l'activité physique chez les enfants et les jeunes publié par Jeunes en forme (www.activehealthykids.ca). Voir aussi la série *Mouvement et croissance* qui porte sur les activités visant les enfants âgés de la naissance à huit ans, publiée par la Fédération canadienne des services de garde à l'enfance (www.cccf-fsge.ca).