



**À vous
de jouer
ensemble!**

**best start
meilleur départ**
by/par health **nexus** santé

Financé par
**LAWSON
FOUNDATION**

Le savoir-faire physique

L'activité physique procure de nombreux bienfaits aux enfants, particulièrement pendant les premières années de la vie. Elle les aide à grandir en santé et leur permet d'acquérir de bonnes habitudes pour la vie.

L'activité physique mène au savoir-faire physique, c'est-à-dire qu'elle donne à l'enfant la confiance, la motivation et les habiletés nécessaires pour réussir à faire les mouvements dans les jeux, les activités et les loisirs.

Les habiletés motrices fondamentales sont les éléments de base du savoir-faire physique. Tout comme l'alphabet pour la lecture et l'écriture ou les nombres pour le calcul, le savoir-faire physique a également des composantes élémentaires qui forment la base d'une vie active.

Grâce au savoir-faire physique, les enfants aiment bouger et restent actifs toute leur vie. Cela les aide à rester en santé et à se développer!

Pour aider les enfants à acquérir un savoir-faire physique, vous pouvez :

- essayer de nouvelles activités et de nouvelles habiletés motrices;
- leur donner souvent l'occasion de bouger;
- faire des activités dans différents environnements (sur le sol, dans les airs, dans l'eau et sur la neige ou la glace);
- choisir des activités et des équipements qui conviennent aux habiletés et au développement de l'enfant.

À la maison, à la garderie, à l'école ou dans la communauté, nous devons tous encourager les enfants à bouger. Aidez-les à avoir une enfance heureuse et une vie saine!

Voici quelques exemples d'habiletés motrices fondamentales qui mènent au savoir-faire physique :

S'étirer, pivoter et tourner...

Ramper, courir et sauter...

Lancer, attraper et donner des coups de pied...



Pour en savoir plus ou obtenir des trucs et des idées d'activités, consultez vousdejouerensemble.ca.