SAUTEZ DANS LE JEU

Améliorer le savoir-faire physique des enfants en milieu d'apprentissage de la petite enfance

Tout comme ils doivent apprendre à lire et à écrire, les enfants doivent apprendre à bouger!

Sautez dans le jeu : Améliorer le savoir-faire physique des enfants en milieu d'apprentissage de la petite enfance

Conçu et distribué par les membres du Groupe de travail sur l'activité physique du Réseau de prévention et de dépistage du cancer – Nord-Est :

Santé publique Algoma
Bureau de santé du district de North Bay-Parry Sound
Bureau de santé Porcupine
Services de santé du Timiskaming
Service de santé publique de Sudbury et du district

Remerciements : Nous tenons à remercier tout spécialement Jennifer Wilson du Centre de ressources d'activité physique et Francine Ross-Noël, professeure/coordonnatrice au Collège Boréal.

Soutien financier accordé par : le Réseau de prévention et de dépistage du cancer - Centre de cancérologie du Nord-Est, Horizon Santé-Nord.

Ainsi que par : la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC et la Société canadienne du cancer.

Adapté du document intitulé : *Trousse de planification et d'autoévaluation de l'environnement d'activité physique dans les garderies* avec la permission du Bureau de santé de l'est de l'Ontario. Ce document est lui-même adapté du document suivant d'Ammerman, AS, Benjamin, SE, Sommers, JK, Ward, DS intitulé *The Nutrition and Physical Activity Self-Assessment for Child Care (NAPSACC) environmental self-assessment instrument* en 2004 et publié par la Division of Public Health, NCDHHS, Raleigh, Caroline du Nord et le Center for Health Promotion and Disease Prevention, University of North Carolina at Chapel Hill. Révisé en mai 2007.

Pour obtenir plus de renseignements sur la trousse, veuillez communiquer avec :

Natalie Philippe, IA
Infirmière-hygiéniste
Service de santé publique de Sudbury et du district
1300, rue Paris
Sudbury, Ontario P3E 3A3
Téléphone : 705.522.9200, poste 556
Sans frais : 1.866.522.9200, poste 556
Courriel : **philippen@sdhu.com**

Juin 2015
Traduit par un traducteur agréé.
This document is available in English.

Table des matières

Introduction i

Section 1 : Préparer le terrain – Fournir aux enfants des occasions de vivre des expériences positives précoces 1

Section 2 : Habiletés motrices fondamentales 3

Section 3 : Acquérir les habiletés motrices fondamentales par le jeu 5

Section 4 : *Directives canadiennes en matière d'activité physique et de comportement sédentaire* 9

Section 5 : Environnements de jeux intérieurs et extérieurs, mobiles et permanents 13

Section 6 : Outil d'évaluation du milieu d'apprentissage de la petite enfance 15

Nourrissons (de 0 à 18 mois) 16

Tout-petits (de 19 à 30 mois) 17

Enfants d'âge préscolaire (de 31 mois à 4 ans) 19

Enfants (de 5 à 12 ans) 21

Adultes ayant une influence 23

Section 7 : Guide de planification 25

Aspects à améliorer/Objectifs précis 26

Mesures à prendre pour réaliser les objectifs 27

Recommandations en matière de pratiques exemplaires 30

Section 8 : Élaboration de politiques et de procédures sur l'activité physique et le comportement sédentaire 33

Section 9 : Soutenir et encourager les parents et les prestataires de soins 37

Enfants de moins de 6 ans 37

Enfants de 6 à 12 ans 38

Section 10 : Outils, ressources et sites Web 39

Références 45

Introduction

> Le mouvement est la première forme de langage de l'enfant. Une exposition précoce aux habiletés motrices fondamentales est essentielle car elles constituent les premières composantes du développement du savoir-faire physique[1].

Beaucoup de gens supposent que les jeunes enfants sont naturellement actifs et que le développement de leurs habiletés motrices est une fonction normale de la croissance. Toutefois, en réalité, bon nombre d'enfants ne sont ni actifs ni en mesure d'exécuter avec confiance et compétence une variété de mouvements. L'adoption d'un mode de vie physiquement actif à un jeune âge et son maintien tout au long de la vie favorise le maintien d'une bonne santé physique et mentale plus tard dans la vie[i].

En tant qu'intervenants en apprentissage des jeunes enfants, vous devez à tout prix reconnaître le rôle important que joue l'activité physique au chapitre de la croissance et du développement sains de l'enfant. Vous pouvez contribuer à l'acquisition du savoir-faire physique des enfants en créant pour eux des occasions de développer leurs habiletés motrices fondamentales dans les contextes de jeux et de milieux d'activité physique et en en faisant la promotion.

Pour être physiquement actifs, les gens doivent se sentir confiants et compétents dans les milieux d'activité physique. Cette confiance tient au fait que l'enfant a pu acquérir des habiletés motrices et sportives fondamentales – le savoir-faire physique – au cours de son enfance. L'apprentissage d'habiletés motrices et sportives fondamentales est la clé du développement de la confiance et de la compétence de l'enfant.

> Le savoir-faire physique ne se produit pas naturellement. Il s'agit d'un « vocabulaire » de mouvements qui doit être appris[2].

Qu'est-ce que le savoir-faire physique au juste? En termes simples, il s'agit de la capacité à exécuter avec confiance, compétence, créativité et stratégie divers mouvements et à démontrer des habiletés sportives fondamentales en les appliquant à une gamme élargie d'activités physiques. Plus les enfants acquièrent ces habiletés à un jeune âge, plus ils seront « à l'aise » et confiants dans un milieu d'activité physique. Cette confiance touche tous les aspects de leur vie, allant de leur vie scolaire à sociale. Les personnes dotées d'un savoir-faire physique prendront plus de plaisir à pratiquer toute une variété de sports et seront plus portées à être actives tout au long de leur vie.[ii].

Pour apprendre ce « vocabulaire » physique, les enfants doivent commencer à en faire l'acquisition pendant la petite enfance, avant même qu'ils ne commencent à apprendre leurs lettres et leurs chiffres. Tout comme l'acquisition des notions de base du calcul permet d'acquérir les habiletés fondamentales en comptabilité et la connaissance de l'alphabet permet un jour de rédiger des compositions et des histoires, le développement des habiletés motrices fondamentales permettra l'acquisition d'habiletés physiques et sportives plus raffinées[iii].

Les enfants qui ne développent pas le savoir-faire physique seront beaucoup plus portés à être physiquement inactifs. Or, l'inactivité physique est associée à de moins bons résultats scolaires, à une baisse de la confiance et de l'estime de soi, à de mauvaises compétences sociales et à de graves problèmes de santé aigus et chroniques[iv].

Le savoir-faire physique n'est pas seulement réservé aux « sportifs ». Il s'agit d'habiletés que doivent acquérir **tous** les enfants. Si vous voulez que les enfants soient actifs, en santé et qu'ils réussissent dans la vie, assurez-vous qu'ils acquièrent le savoir-faire physique.

Objectif de la trousse :

La présente trousse a été conçue pour vous aider à améliorer le savoir-faire physique dans votre milieu de la petite enfance en réduisant les comportements sédentaires des enfants et en multipliant les occasions de jeu actif. *Les milieux de la petite enfance sont des endroits idéaux pour offrir des activités et des programmes de qualité.*

Comment utiliser la trousse d'outils :

Sautez dans le jeu : Améliorer le savoir-faire physique des enfants en milieu d'apprentissage de la petite enfance s'adresse aux personnes qui travaillent dans les milieux de la petite enfance (garderies, centres de la petite enfance, programmes avant et après l'école, services de garde à la maison, etc.)

Il est important d'évaluer l'environnement d'activité physique de votre milieu de la petite enfance pour vous assurer qu'il soutient adéquatement la croissance et le développement des enfants dont vous avez la garde. La trousse d'outils vous aidera à évaluer le milieu d'activité physique de votre établissement et à préparer un plan d'action pour vous pencher sur les aspects qui gagneraient à être améliorés.

L'idéal serait que votre milieu de la petite enfance soit évalué au moins une fois par année. Cela vous donnerait la possibilité de tenir compte des changements et des accomplissements, et d'établir de nouveaux objectifs selon une base régulière.

Commencez par lire les **sections 1 à 5** pour vous familiariser avec le savoir-faire physique, y compris l'activité physique et les comportements sédentaires, puis passez à la **section 6 : Outil d'évaluation du milieu d'apprentissage de la petite enfance. Les sections 7 à 10** proposent d'autres outils et ressources qui vous aideront à dresser votre plan d'action et à élaborer les politiques et les procédures qui s'y rattachent.

Si vous avez besoin d'aide, veuillez communiquer avec le bureau de santé de votre région.

Algoma PUBLIC HEALTH Santé publique Algoma

Porcupine Health Unit • Bureau de santé

Services de santé du TIMISKAMING Health Unit

North Bay Parry Sound District Health Unit Bureau de santé du district de North Bay-Parry Sound

Northeast Cancer Centre Health Sciences North a Cancer Care Ontario partner
Centre de cancérologie du Nord-Est Horizon Santé-Nord un partenaire d'Action Cancer Ontario

Sudbury & District Health Unit Service de santé publique

Section 1 : Préparer le terrain — Fournir aux enfants des occasions de vivre des expériences positives précoces

Les enfants devraient découvrir les activités saines en les pratiquant. Ils apprendront ainsi le plaisir associé au mouvement et acquerront des habiletés qui leur permettront de vivre une vie active. Ils finiront également par comprendre comment appliquer les habiletés et les principes appris dans d'autres situations[v].

Il est important pour les enfants d'observer des modèles de comportement adultes incorporant de l'activité physique à leur journée et de considérer la situation comme étant normale, amusante et positive. Jouer avec les enfants et leur montrer que nous prenons plaisir à pratiquer des activités en groupe aura un effet positif sur eux et les encouragera à participer à des activités et à mener une vie active. Les programmes de qualité proposent des activités destinées à améliorer le savoir-faire physique des enfants[vi]. Vous pouvez favoriser le développement du savoir-faire physique de vos enfants en organisant et en offrant une variété d'activités qui ont pour but de les aider à acquérir des habiletés motrices grâce au jeu. Lorsque vous jouez avec des enfants, ils imiteront vos mouvements tout en s'amusant.

En vue de vous assurer que tous les enfants participent, modifiez l'activité ou le jeu avant que les enfants ne commencent à jouer. Pour que leur expérience soit positive, favorisez le développement de leur savoir-faire physique et l'amélioration de leur estime de soi en choisissant des jeux et des activités convenant à leur âge et à leur stade de développement physique. Tous les participants se sentiront ainsi bien dans leur peau et seront fiers de leurs habiletés. Modifiez graduellement l'activité ou le jeu à mesure que leurs habiletés s'améliorent. La démonstration de l'activité peut aider les enfants à comprendre comment accomplir l'activité et les encouragera à y participer.

Voici quelques façons de soutenir le développement du savoir-faire physique et de l'estime de soi positive chez les enfants dans le cadre d'activités de groupe :

Comme apprendre à lire et à écrire, les enfants doivent apprendre à bouger.

- Les enfants apprennent en « faisant ». Encouragez-les à essayer de nouvelles activités et à acquérir de nouvelles habiletés, à exécuter des mouvements selon leurs habiletés, à jouer et à s'amuser!
- N'oubliez pas de féliciter les enfants pour leurs efforts, leur participation, leurs habiletés, leurs aptitudes et les progrès qu'ils ont accomplis.
- Présentez-leur des défis convenant à leur âge afin qu'ils apprennent à surmonter des obstacles de toutes sortes.
- Adaptez les jeux à tous les niveaux d'habileté. Remplacez les balles par des poulets en caoutchouc ou des ballons de plage pour que le jeu soit amusant plutôt que structuré et compétitif.

- Veillez à ce que tous les enfants aient l'occasion de participer pleinement, quel que soit leur niveau d'habileté.
- Augmentez le nombre de balles dans un jeu pour permettre à un plus grand nombre d'enfants de jouer.
- Soulignez l'importance du plaisir, des records personnels et des résultats de l'équipe plutôt que celle de la victoire ou de l'échec. Le but de l'activité physique n'est pas de « gagner », mais de donner aux enfants un sentiment d'accomplissement.
- Offrez la variété, le choix et des activités non traditionnelles en fonction des différents intérêts et niveaux d'habileté. Permettez aux enfants de choisir ce qu'ils peuvent faire, construire ou ce à quoi ils peuvent jouer.
- Encouragez les enfants à travailler en équipe pour résoudre des problèmes, à mettre en pratique la coopération et à travailler à la réalisation d'un but commun.
- Présentez des activités individuelles et récréatives comme la marche, la course, la danse, le yoga, la randonnée pédestre et la gymnastique[vii].

Apprendre aux enfants à prendre plaisir à l'activité physique ainsi qu'à remarquer la façon dont leur corps réagit à l'activité physique et les sensations qu'elle procure les aidera à développer le savoir-faire physique et à avoir une image corporelle positive. Vous pouvez montrer aux enfants que quel que soit leur âge, leur taille, leur poids, leurs habiletés naturelles ou leurs compétences, ils doivent être physiquement actifs pour rester en santé et forts et qu'ils peuvent réaliser cet objectif en s'amusant.

Section 2 : Habiletés motrices fondamentales

Que sont les habiletés motrices fondamentales? Les habiletés motrices fondamentales (que l'on appelle aussi habiletés fondamentales du mouvement ou habiletés motrices fondamentales) constituent les éléments de base du développement global du savoir-faire physique. Parmi les exemples d'habiletés motrices, mentionnons attraper, lancer, sauter et nager. Tout comme l'apprentissage de l'alphabet et de la phonétique sont des habiletés fondamentales de la lecture, de l'écriture et de la littératie, la maîtrise d'habiletés motrices fondamentales est essentielle pour que les enfants puissent participer à toute une gamme d'activités physiques[viii].

L'apprentissage et la pratique des habiletés motrices fondamentales sont essentielles car elles constituent les premières composantes du développement du savoir-faire physique.
Exemples : courir et sauter.

Les habiletés motrices fondamentales sont habituellement classées dans trois catégories de mouvements, soit celles qui favorisent l'équilibre et la stabilité, la locomotion et la manipulation d'objets[ix] :

Équilibre et stabilité : (ou maîtrise du corps) ensemble d'habiletés permettant de maintenir le corps en équilibre en restant immobile (statique) ou en se déplaçant (dynamique). Exemples : rouler le corps, esquiver, se balancer, se pencher, s'étirer, faire des torsions, se tourner, se balancer, s'arrêter, pousser, tirer, soulever ou s'étirer, s'écrouler, tanguer et secouer.

Locomotion : ensemble d'habilités nécessaires pour déplacer le corps d'un endroit à un autre. Il comprend les habiletés suivantes : marcher, courir, sauter (verticalement et horizontalement), sautiller, galoper, glisser, planer, sauter à cloche-pied, bondir, chasser, grimper, fuir, rouler à vélo, patiner, nager, skier.

Manipulation d'objets : ensemble d'habiletés nécessaires pour lancer ou attraper un objet et se déplacer en tenant un objet comme une balle, une rondelle ou un disque. Exemples : lancer par-dessous, lancer par-dessus, rouler, botter, frapper, envoyer d'un coup de volée, renvoyer de volée et attraper.

Les jeunes enfants acquièrent ces habiletés motrices fondamentales grâce au jeu en explorant leur environnement, en essayant de nouvelles activités et en mettant en pratique les compétences qu'ils ont acquises. Par exemple, les enfants peuvent faire plusieurs pas et avec la pratique, ils apprendront à marcher.

Chaque enfant se développera à son propre rythme et acquerra les habiletés motrices fondamentales lorsque son corps sera prêt à le faire.

C'est au cours de la petite enfance, par le jeu et l'exploration, que les enfants apprennent les habiletés motrices comme courir, lancer, attraper et botter un ballon, et celles-ci doivent être encouragées et raffinées.

À mesure qu'ils grandissent et acquièrent de la pratique, les enfants ont plus confiance en leurs habiletés et cherchent souvent à relever de nouveaux défis. Par exemple, ils grimperont plus haut sur les appareils au terrain de jeu. Les enfants doivent apprendre de nouvelles habiletés motrices fondamentales lorsqu'ils se sentiront capables de maîtriser celles qu'ils ont déjà acquises afin de surmonter de nouveaux obstacles.

À l'âge de ***sept ou de huit ans*** (selon leur rythme de croissance et de développement), les enfants devraient avoir acquis les habiletés de base nécessaires à la pratique de différentes activités. Ils continueront à perfectionner leurs habiletés motrices fondamentales tout en étant exposés à différentes habiletés sportives fondamentales. Le lancer, par exemple, peut être adapté selon que l'enfant lance une balle de baseball, un ballon de rugby ou une pierre de curling. À cet âge, les enfants devraient s'exercer à réunir leurs habiletés dans le contexte d'un jeu. Par exemple, les enfants devraient être en mesure de botter un ballon en courant lorsqu'ils jouent au soccer[x].

Actif pour la vie a créé un outil d'acquisition d'habiletés en ligne. Cet outil vous indique les habiletés motrices et sportives fondamentales que les enfants devraient acquérir chaque année pendant leur croissance et leur développement. Pour accéder à cette ressource, aller à **http://activeforlife.com/fr.**

Section 3 : Acquérir les habiletés motrices fondamentales par le jeu

Les intervenants en apprentissage des jeunes enfants jouent un rôle crucial en influençant les plus jeunes enfants à participer à des activités physiques structurées et non structurées. Les enfants apprennent des leçons de vie importantes en observant des modèles de rôle comme vous en faisant de l'activité physique. Ces occasions d'apprentissage contribuent non seulement à inciter les enfants à être actifs; elles leur permettent aussi d'apprendre à vivre avec le succès et l'échec, à résoudre les conflits avec les autres et à partager. De plus, l'exploration et la prise de risques, lorsqu'elles ont lieu dans un milieu sécuritaire, sont essentielles à la croissance et au développement de l'enfant. Toutes les expériences d'apprentissage ont lieu dans le cadre du ***jeu éducatif***[xi].

Le jeu éducatif est un processus par lequel les enfants peuvent manipuler des objets, jouer des rôles ou expérimenter avec divers matériels. Ils participent à l'apprentissage par le jeu[3].

Les recherches révèlent que le jeu stimule le développement physique, social, émotionnel et cognitif au cours de la petite enfance. Pour avoir une croissance et un développement sains, les enfants doivent avoir l'occasion de jouer à différentes formes de jeux. Lorsqu'ils jouent avec de petits jouets, des blocs ou des crayons de cire, ils développent les petits muscles dans leurs doigts et leurs mains. Cette forme de jeu développe les habiletés motrices fines qui sont responsables du contrôle des mouvements délicats et précis par les doigts. Ces habiletés seront utiles plus tard lorsque l'enfant apprendra à se servir d'outils comme des couteaux, des fourchettes et des ciseaux ainsi que lorsqu'il apprendra à écrire et à dessiner.

L'autre type de jeu auquel chaque enfant doit jouer met à contribution tous ses gros muscles. Cette forme de jeu développe la motricité globale et exige que l'enfant déplace tout son corps dans le cadre d'activités physiques vigoureuses. C'est cette forme de jeu qui permet à l'enfant d'apprendre les rudiments du savoir-faire physique (agilité, équilibre et coordination).

Formes de jeu qui contribuent au développement des gros muscles[xiii]

Jeux de lancer et d'attraper

Pour aider les enfants à apprendre à lancer et à attraper un objet, utilisez des objets mous qu'ils peuvent facilement tenir dans leurs mains. Vous pouvez leur montrer à lancer l'objet sur une cible, puis les inviter à le faire chacun à leur tour le plus fort possible. Demandez-leur d'essayer avec leur main gauche, puis avec leur main droite.

Le jeu actif est suffisamment vigoureux lorsque les enfants respirent plus vite et plus profondément, commencent à transpirer et à avoir chaud, sentent leur cœur battre plus vite ou ont les joues rouges.

Jeux de pieds

Tout comme montrer aux enfants à lancer et à attraper un objet, faites-les jouer à des jeux qui les amènent à botter un ballon léger et mou (p. ex. un ballon de plage ou de mousse) vers une cible (p. ex. des quilles) pour les renverser.

Jeux de saut

Les jeux de saut favorisent le développement de mouvements fondamentaux comme sauter, sautiller, galoper, sauter à cloche-pied, bondir et retomber. Proposez aux enfants des jeux qui exigent qu'ils sautent et forment des figures dans les airs, ou faites-les sauter à la corde. Demandez-leur de faire semblant de sauter par-dessus des flaques d'eau en les faisant sauter par-dessus des points sur le sol. Créez un jeu qui les fera sauter le plus haut possible. Assurez-vous que les enfants fléchissent leurs genoux à l'atterrissage.

Jeux d'imitation

Les enfants devraient jouer à des jeux d'imitation. Ils pourraient, par exemple, imiter les ondulations d'un serpent ou rouler comme un rouleau à pâtisserie sur le sol. Ces jeux aideront les enfants à acquérir des habiletés motrices fondamentales : s'étirer, se tenir en équilibre, rouler et faire des torsions.

Jeux de course

Les jeux de course favorisent l'acquisition non seulement d'habiletés motrices fondamentales nécessaires à l'accomplissement de toute une gamme d'activités, mais aussi d'autres habiletés comme les arrêts et les départs. Les enfants adorent jouer à des jeux de groupe comme à chat et à cache-cache qui leur permettent de mettre en pratique ce genre d'habiletés ainsi que celles qui consistent à éviter des obstacles et à pousser. Ces jeux aideront également les enfants à améliorer leur vitesse.

Vous pouvez adapter ces jeux graduellement pour les rendre plus difficiles pour les enfants plus âgés. Par exemple, ajoutez à ces jeux l'exigence d'exécuter des mouvements rapides des mains et des pieds. Demandez aux enfants de dribbler lorsqu'ils jouent à des jeux de lancer et d'attraper.

Inclusion du savoir-faire physique dans votre programme quotidien

Il existe de nombreuses ressources assorties d'exemples de jeux et d'activités qui vous aideront à inclure le savoir-faire physique dans votre programme quotidien. En voici quelques exemples :

A Hop, Skip and a Jump: Enhancing Physical Literacy

La ressource intitulée *A Hop, Skip and a Jump: Enhancing Physical Literacy* est une collection d'activités conçues par les étudiants du cours d'éducation préscolaire et de garde d'enfants (Early Learning & Child Care (ELCC 1121)) à la Mount Royal University. Cette ressource **gratuite** peut être téléchargée à partir de l'adresse **www.mtroyal.ca/wcm/groups/public/documents/pdf/wcmdev_017044.pdf.**

Healthy Opportunities for Preschoolers

Hop™ a été conçu pour les praticiens de la petite enfance, les prestataires de soins et les familles qui ont des interactions avec les enfants de trois à cinq ans. Composante de la série de ressources intitulée LEAP BC™, Hop comprend 50 activités et idées de jeu amusantes incorporant l'activité physique, les langues orales, la littératie précoce et la saine alimentation. Cette ressource **gratuite** peut être téléchargée à partir de l'adresse **http://decoda.ca/children-families/leap-bc/hop/**.

Move with me from birth to three

Move™ a été conçu pour les prestataires de soins et les familles qui ont des interactions avec des enfants de la naissance à trois ans. Move™ propose 40 activités dans un livre merveilleusement illustré. Cette ressource appartient à la série de ressources LEAP BC™ et vise à promouvoir l'exécution de mouvements chez les nouveau-nés et les tout-petits tout en incorporant l'apprentissage précoce du langage, en favorisant le développement de la littératie et en faisant la promotion de la saine alimentation. Cette ressource **gratuite** peut être téléchargée à partir de l'adresse **http://decoda.ca/children-families/leap-bc/move/.**

Ressource d'apprentissage d'Ophea

Grâce à la ressource d'apprentissage de la petite enfance d'OPHEA, les enfants ont l'occasion de développer un savoir-faire en matière d'éducation physique et de santé sur lequel ils pourront fonder leurs apprentissages futurs. Cette ressource encourage les enfants à cultiver une attitude positive et à valoriser la participation de façon permanente afin de mener une vie saine et active. Cette ressource **gratuite** peut être téléchargée à partir de l'adresse **http://carrefourpedagogique.ophea.net/activites/la-ressource-dapprentissage-de-la-petite-enfance.**

Actif pour la vie – Plans de leçon sur le savoir-faire physique

Ces cinq plans de leçon ont été conçus en vue d'aider les coordonnateurs d'activités à enseigner les habiletés motrices fondamentales. Chaque plan de leçon propose une série de jeux amusants qui favorisent l'apprentissage d'habiletés précoces nécessaires pour courir, sauter, lancer, attraper, botter, sautiller et plus encore. Ces leçons **gratuites** sont présentées de manière soignée et sont faciles à utiliser. Vous les trouverez à l'adresse **http://activeforlife.com/fr/ressources-pour-le-developpement-de-la-litteratie-physique-chez-les-enfants/**.

Move & Play: Through Physical Literacy

Les cartes d'activité Move & Play visent à intégrer le savoir-faire physique et les mouvements fondamentaux à une variété de programmes, d'activités et de milieux. Elles s'adressent aux enfants de 3 à 12 ans.
www.provincialfitnessunit.ca/bffl-k-6-school-programs/

Section 4 : Directives canadiennes en matière d'activité physique et de comportement sédentaire

La Société canadienne de physiologie de l'exercice a publié les **Directives canadiennes en matière d'activité physique** pour tous les groupes d'âge. Ces directives donnent aux Canadiens des renseignements de base sur les types d'activités physiques à accomplir, à quelle intensité et à quelle fréquence pour favoriser la santé. En voici les grandes lignes :

- Les nourrissons (âgés de moins d'un an) devraient être physiquement actifs plusieurs fois par jour, particulièrement en participant à des jeux interactifs au sol.
- Les tout-petits (âgés de 1 an à 2 ans) et les enfants d'âge préscolaire (âgés de 3 à 4 ans) devraient faire au moins 180 minutes d'activité physique, peu importe l'intensité, réparties au cours de la journée dans divers environnements. En plus d'activités qui développent les habiletés motrices, ils devraient faire progressivement plus d'activité physique jusqu'à ce qu'ils atteignent 60 minutes de jeu vigoureux à l'âge de 5 ans[xiv].
- Les enfants âgés de 5 à 11 ans devraient faire chaque jour au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée, comprenant des activités qui renforcent les muscles et les os[xv].

Pour obtenir plus de renseignements, veuillez consulter les **Directives canadiennes en matière d'activité physique** de la Société canadienne de physiologie de l'exercice présentées en plus de détail à la Section 10 : Outils, ressources et sites Web.

Ces directives sont considérées comme étant le minimum. On encourage les nourrissons, les tout-petits et les enfants à suivre ou à dépasser ces recommandations pour multiplier les avantages de l'apprentissage par le jeu.

Les ***Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire***[xvi] ont été conçues pour aider les personnes qui prennent soin des enfants à limiter le temps qu'ils passent devant un écran (télévision, jeux vidéo ou informatiques) et à d'autres activités sédentaires. Ces directives donnent le temps maximal qui devrait être consacré aux activités sédentaires.

Un aspect clé de ces directives consiste à souligner l'importance de limiter le temps consacré à des activités sédentaires (devant un écran) dès les premières années de vie. Les directives en matière de comportement sédentaire précisent que pour assurer un développement et une croissance sains, les personnes qui prennent soin des enfants devraient :

- limiter le temps que les nourrissons (âgés de moins de 1 an), les tout-petits (âgés de 1 an à 2 ans) et les enfants d'âge préscolaire (âgés de 3 à 4 ans) consacrent à des activités sédentaires pendant l'éveil. Cela comprend les occasions où les enfants sont immobilisés ou en position assise (p. ex. dans une poussette ou une chaise haute) pendant plus d'une heure à la fois;

Pour obtenir plus de détails, veuillez consulter les **Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire** de la Société canadienne de physiologie de l'exercice présentées en plus de détail à la Section 10 : Outils, ressources et sites Web.

- pour les enfants de moins de 2 ans : l'exposition à des écrans (p. ex. télévision, ordinateur, jeux électroniques) n'est pas recommandée;
- pour les enfants âgés de 2 à 4 ans : le temps passé devant un écran devrait être limité à moins d'une heure par jour; passer moins de temps devant un écran est encore mieux;
- pour les enfants âgés de 5 à 11 ans : le temps passé devant un écran ne devrait pas dépasser 2 heures par jour; passer encore moins de temps devant un écran est encore mieux. Limitez les déplacements en véhicule motorisé, y compris le temps passé en position assise et à l'intérieur pendant la journée.

Vous jouez un rôle important quant au temps consacré par les enfants à l'activité physique pendant la journée puisqu'ils passent de nombreuses heures sous votre surveillance. Il est important de leur fournir des **occasions de faire de l'activité physique**.

Que sont les occasions de faire de l'activité physique en milieu de la petite enfance?

Donner des occasions de faire de l'activité physique aux enfants ne signifie pas seulement leur permettre d'être actifs selon les **Directives canadiennes en matière d'activité physique**, mais de leur permettre de participer à deux différents types d'activités. En milieu de la petite enfance, ces catégories sont :

- les activités menées par les adultes (que l'on appelle également apprentissage basé sur le jeu structuré) sont des activités menées par un adulte. Mentionnons à titre d'exemples jouer à Jacques a dit, au ballon-chasseur ou à des jeux avec chansons interactives ainsi qu'à des sports comme le soccer. Cette catégorie d'activités favorise le développement d'habiletés motrices fondamentales puisque les praticiens de la petite enfance peuvent prendre le temps de les enseigner aux enfants pendant qu'ils mènent les activités.
- les activités menées par les enfants (que l'on appelle également jeu non structuré ou jeu laissé à l'initiative de l'enfant) sont des activités que les enfants peuvent accomplir seuls, en compagnie d'autres enfants ou avec un adulte. Courir, sauter, grimper et explorer à son propre rythme en sont des exemples. Ce type d'activités favorise l'acquisition d'habiletés motrices fondamentales puisque l'enfant met en pratique les compétences acquises en y participant.

Il est important pour les enfants de participer à des activités des deux catégories, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur.

Faut-il retirer du jeu actif les enfants qui se comportent mal?

Certaines personnes estiment que le fait de retirer les enfants qui se comportent mal du jeu actif est une manière efficace de réagir à leur mauvais comportement. Mais en fait, le fait de retirer un enfant du jeu présente des désavantages importants. Cette mesure disciplinaire est non seulement inefficace, elle prive l'enfant de l'occasion de jouer – d'acquérir des habiletés motrices fondamentales et de les mettre en pratique – ce qui réduira l'activité physique qu'il aura accomplie ce jour-là. Les recherches dans le domaine révèlent que la participation des enfants à l'activité physique régulière améliore leur concentration, leur mémoire, leur créativité, leur capacité à résoudre des problèmes, leurs aptitudes sociales et bien plus encore[xvii].

Lorsque vous travaillez avec des enfants qui présentent des niveaux variés de déficiences développementales et comportementales, la sécurité de tous les enfants est toujours une priorité. Il y aura des moments où le comportement d'un l'enfant qui a « des accès de colère » ou « un épisode » pourrait menacer la sécurité de l'enfant ou celle des autres. Dans ce genre de situation, il convient de retirer l'enfant de l'activité afin de le placer dans un milieu plus sécuritaire où il sera possible de régler le problème et de lui permettre de retrouver son calme. Une personne qui connaît plus les besoins et les comportements de l'enfant devrait être à ses côtés en tout temps[xviii].

Comment pouvez-vous réduire le comportement sédentaire dans un milieu de la petite enfance?

Réduisez le temps passé devant un écran! Des faits de plus en plus nombreux démontrent que consacrer du temps devant un écran à regarder la télévision, à jouer à des jeux vidéo ou à l'ordinateur peuvent avoir des effets néfastes sur le développement du cerveau et du corps[xix]. Suivez les ***Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire*** et n'oubliez pas que moins les enfants passent de temps devant l'écran, meilleure sera leur santé.

Limitez le temps que passent les enfants immobilisés en position assise! Par « immobilisé en position assise », on entend que l'enfant est sédentaire et accomplit peu de mouvements pendant plus d'une heure. Mentionnons, à titre d'exemple, le temps passé par un tout-petit dans une poussette ou une chaise haute.

Encouragez les enfants à participer à des jeux tranquilles. Par jeux tranquilles, on entend habituellement les jeux auxquels les enfants peuvent jouer assis en train de relaxer. Il s'agit d'une forme de jeu très saine puisqu'elle leur permet de développer leurs habiletés motrices fines. Pendant le jeu tranquille, songez à lire aux enfants des livres sur l'activité physique et le jeu. Les enfants pourront ainsi découvrir ce que signifie être actif et avoir une conversation tranquille au sujet des thèmes abordés. Le jeu tranquille est également une excellente occasion pour les enfants de jouer avec des blocs ou de faire un casse-tête.

Section 5 : Environnements de jeu intérieurs et extérieurs, mobiles et permanents

De plus en plus de preuves montrent que les environnements de jeu intérieurs et extérieurs ont des effets positifs importants sur le bien-être physique, social et mental des enfants à court et à long terme. Les enfants sont plus susceptibles de jouer à des jeux de mise en scène à l'intérieur et à explorer et à mettre en pratique les habiletés motrices fondamentales à l'extérieur. Ces deux environnements jouent donc un rôle complémentaire dans le développement et l'éducation des enfants[xx].

Les enfants d'âge préscolaire participent à des activités physiques d'intensité modérée à élevée lorsqu'ils jouent dehors. Il est donc important de favoriser les activités faisant appel aux gros muscles lorsqu'ils jouent dehors pour compenser les jeux d'intensité moindre et les activités sédentaires accomplies à l'intérieur[xxi]. Dans cette optique, il est important de s'assurer que les environnements de jeux intérieurs et extérieurs sont dotés d'équipements de jeux mobiles et permanents convenant à l'âge de tous les enfants.

Environnements de jeux mobiles : ils se réfèrent à des équipements de jeux qui peuvent être transportés et utilisés dans divers milieux. Il est bon d'avoir des jouets et des objets de ce genre mis à la disposition des enfants.

Comment peut-on créer un environnement de jeu mobile et convenant à l'âge des enfants?

Les nourrissons devraient avoir accès à des jouets et à des objets leur permettant de découvrir diverses textures : mou, souple, dur, bosselé, rugueux. Fournissez-leur également des jouets et de l'équipement qui leur permettent de mettre en pratique les habiletés motrices fondamentales. Par exemple : jouets à pousser qui les inciteront à marcher, tapis de sol sur lesquels ils pourront ramper et petits jouets qu'ils pourront prendre dans leurs mains.

Les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire devraient avoir accès en tout temps à du matériel qu'ils peuvent utiliser à l'intérieur et à l'extérieur. Par exemple : petits camions, jouets à enfourcher, ballons, tapis de sol et tunnels. Les enfants devraient pouvoir utiliser tous ces jouets simultanément. De plus, il est important de fournir aux tout-petits et aux enfants d'âge préscolaire des jouets qui leur permettent de construire des structures ou de laisser libre cours à leur imagination. Mentionnons, à titre d'exemples, des blocs, des casse-tête, des crayons de cire et de la peinture.

Les enfants âgés de quatre à douze ans devraient avoir accès à des équipements de jeux mobiles à l'extérieur afin qu'ils puissent mettre en pratique leurs habiletés motrices fondamentales et être initiés aux habiletés sportives fondamentales. Exemples : bicyclettes, équipement de sport comme les accessoires nécessaires pour jouer au baseball.

Environnements de jeux permanents : ils se réfèrent à des équipements de jeux solides qui sont ancrés et qui ne peuvent pas être déplacés par les enfants.

Comment créer un environnement de jeu permanent convenant à l'âge des enfants?

Les nourrissons devraient avoir accès à de l'équipement solide comme des meubles ou des structures stables. Il pourrait s'agir, par exemple, d'une table pour les encourager à marcher (se déplacer en prenant appui sur les meubles – il s'agit de l'habileté motrice fondamentale qui leur permettra un jour de marcher sans appui). Les nourrissons devraient également avoir accès à un espace sécuritaire dégagé et sans obstacles où ils peuvent ramper et marcher.

Les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire devraient avoir accès à des équipements de jeux variés et en nombre suffisant pour stimuler différents types de jeu. Les environnements de jeu extérieurs devraient inclure des surfaces gazonnées et une piste où les enfants pourront jouer avec des jouets sur roues, des bacs de sable et des structures sur lesquelles ils pourront grimper. Les environnements de jeux intérieurs devraient comprendre un grand espace ouvert où les enfants peuvent courir et mettre en pratique leurs habiletés motrices fondamentales.

Tout comme les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire, **les enfants d'âge scolaire** doivent avoir accès à des équipements de jeux permanents à l'extérieur. L'équipement de jeu convenant à l'âge des enfants comprend des structures de terrain de jeu sur lesquelles ils peuvent mettre en pratique leurs habiletés motrices fondamentales comme grimper et se balancer. Les enfants doivent également avoir accès à des espaces gazonnés et à un endroit où ils peuvent faire du vélo. Ils doivent également avoir accès à un environnement de jeu intérieur où ils pourront développer leurs habiletés sportives fondamentales en pratiquant des sports comme le volleyball et le basketball.

L'environnement de jeu extérieur est tout aussi important que l'environnement de jeu intérieur puisqu'il donne des chances égales à tous les enfants d'être actifs physiquement et d'aimer leur environnement.

Section 6 : Outil d'évaluation du milieu d'apprentissage de la petite enfance

Comme nous l'avions mentionné précédemment, les milieux d'apprentissage de la petite enfance sont des milieux idéaux où offrir des activités et des programmes de qualité pour favoriser l'apprentissage et le développement du savoir-faire physique, augmenter l'activité physique et réduire les comportements sédentaires chez les enfants. L'Outil d'évaluation du milieu d'apprentissage de la petite enfance a été conçu pour aider les praticiens de la petite enfance à cerner les forces de leurs programmes et les aspects qui gagneraient à être modifiés.

Qu'est-ce que l'Outil d'évaluation du milieu d'apprentissage de la petite enfance?

L'Outil d'évaluation du milieu d'apprentissage de la petite enfance (qui est présenté sur la page suivante) comprend une série de listes de contrôle faciles à remplir qui vous aideront à évaluer les programmes que vous offrez dans votre milieu d'apprentissage de la petite enfance pour favoriser l'acquisition des habiletés motrices fondamentales. En remplissant les listes de contrôle, vous pourrez cerner les forces de vos programmes et les aspects qui gagneraient à être modifiés.

Comment remplir l'Outil?

Remplissez la liste de contrôle s'appliquant à l'âge des enfants avec qui vous travaillez. Par exemple, si vos programmes s'adressent aux enfants âgés de 5 à 12 ans, vous n'avez pas à remplir les listes de contrôle s'appliquant aux nourrissons, aux tout-petits et aux enfants d'âge préscolaire. Ne remplissez que celles qui s'appliquent aux enfants à qui vous offrez des services et aux adultes qui en prennent soin.

Pour remplir une liste de contrôle :

- Lisez soigneusement chaque énoncé et cochez la réponse qui correspond le plus à la situation existant dans votre milieu d'apprentissage de la petite enfance.
- Évaluez honnêtement le milieu d'apprentissage de votre établissement et vos pratiques pour cerner les forces et les aspects qui gagneraient à être modifiés.
- Pensez à ce que votre milieu offre et aux pratiques qui y sont observées la plupart du temps.
- Invitez les membres clés de votre personnel à vous aider à répondre aux questions.

Que dois-je faire une fois que les listes de contrôle ont été remplies?

Une fois que vous aurez rempli les listes de contrôle pertinentes, veuillez les faire circuler auprès des personnes qui sont responsables de l'élaboration de politiques à votre lieu de travail. Elles pourront ainsi recueillir les réponses que vous et vos collègues aurez fournies afin d'examiner les forces de vos programmes et les aspects qui gagneraient à être modifiés. Ensemble, vous pourrez vous servir des réponses pour dresser un plan d'action à l'aide du ***Guide de planification à la section 7***. Les renseignements qui vous aurez recueillis serviront à la planification de l'activité physique.

Nourrissons (de 0 à 18 mois)

Occasions de faire de l'activité physique	toujours	habituellement	à l'ocassion	rarement	jamais	commentaires
Les nourrissons participent à des jeux interactifs au sol plusieurs fois par jour.						
Les nourrissons passent du temps sur le ventre, soit de 30 à 60 minutes au total chaque jour.						
Les enfants de plus d'un an participent à des jeux actifs (p. ex. monter des marches et se déplacer dans l'établissement).						
Comportement sédentaire	toujours	habituellement	à l'ocassion	rarement	jamais	commentaires
Les nourrissons restent assis (sauf pendant les siestes et les repas) plus de 60 minutes à la fois.						
Environnement de jeu mobile	toujours	habituellement	à l'occasion	rarement	jamais	commentaires
On remet aux nourrissons des jouets et des objets qui conviennent à leur âge pour explorer les textures suivantes : douces, souples, dures, bosselées et rugueuses.						
On fournit de l'équipement et des jouets aux nourrissons qui leur permettent d'acquérir des habiletés liées aux mouvements (p. ex. un jouet à pousser pour marcher, des tapis de sol pour ramper, de petits jouets pour les mettre dans leurs mains).						
Environnement de jeu permanent	toujours	habituellement	à l'occasion	rarement	jamais	commentaires
Les nourrissons ont accès à de l'équipement, à des meubles ou à des équipements de jeux solides pour favoriser la stabilité (p. ex. grande table et chaises pour les encourager à marcher de façon sécuritaire).						
Les nourrissons ont accès à un espace sécuritaire dégagé et sans obstacles où ils peuvent ramper et marcher.						

Tout-petits (de 19 à 30 mois)

Occasions de faire de l'activité physique	toujours	habituellement	à l'ocassion	rarement	jamais	commentaires
Les tout-petits participent à des jeux actifs (p. ex. courir, sauter, danser) 180 minutes et plus chaque jour.						
Les tout-petits participent à des activités menées par les adultes (jeux structurés).						
Les tout-petits sont encouragés à participer à des activités menées par les enfants (jeux non structurés).						
Le personnel joue avec les tout-petits pour qu'ils puissent se pratiquer à botter (p. ex. une grosse balle molle).						
Le personnel joue avec les tout-petits pour qu'ils puissent se pratiquer à lancer et à attraper (p. ex. lancer une grosse balle molle).						
Les tout-petits jouent dans différents environnements de l'établissement (p. ex. monter des marches, jouer dehors).						
Les tout-petits jouent dehors chaque jour.						
Les tout-petits sont retirés du jeu lorsqu'ils se comportent mal.						
Des sorties sont planifiées pour permettre aux tout-petits de jouer dans différents environnements (p. ex. parcs, terrains de jeu, jeux d'eau).						
Comportement sédentaire	toujours	habituellement	à l'ocassion	rarement	jamais	commentaires
Les tout-petits restent assis (sauf pendant les siestes et les repas) plus de 60 minutes à la fois.						
Les enfants de moins de 2 ans ne passent pas de temps devant un écran (p. ex. télévision, ordinateurs, jeux vidéo).						
Chaque après-midi, les enfants passent de 20 à 30 minutes à s'adonner à des activités tranquilles (p. ex. lecture, conversation calme, casse-tête, blocs).						

Environnement de jeu mobile	toujours	habituellement	à l'ocassion	rarement	jamais	commentaires
Des équipements de jeux extérieurs portatifs sont facilement accessibles aux tout-petits (p. ex. petits camions, jouets à enfourcher, tunnels).						
On remet de l'équipement de jeu aux tout-petits qui leur permet de construire des blocs, faire des casse-tête.						
On remet de l'équipement de jeu aux tout-petits qui favorise le développement de leurs gros muscles (p. ex. balles, tapis de sol).						
On remet de l'équipement de jeu aux tout-petits qui favorise le développement de leurs petits muscles (p. ex., crayons de cire, peinture).						
Environnement de jeu permanent	toujours	habituellement	à l'ocassion	rarement	jamais	commentaires
Des espaces intérieurs sont prévus pour toutes sortes d'activités (p. ex. courir).						
Les tout-petits ont accès à des environnements de jeux extérieurs permanents qui comprennent des surfaces gazonnées, une piste ou un sentier pour les jouets à roues, des carrés de sable, des structures sur lesquelles les enfants peuvent grimper, etc.						

Enfants d'âge préscolaire (de 31 mois à 4 ans)

Occasions de faire de l'activité physique	toujours	habituellement	à l'occasion	rarement	jamais	commentaires
Les enfants d'âge préscolaire participent à des jeux actifs (p. ex. courir, sauter, danser) 180 minutes et plus par jour.						
Les enfants d'âge préscolaire participent à des activités menées par les adultes (jeux structurés).						
Les enfants d'âge préscolaire participent à des activités menées par les enfants (jeux non structurés).						
Le personnel joue avec les enfants d'âge préscolaire pour qu'ils puissent se pratiquer à botter (p. ex. botter une grosse balle molle).						
On enseigne aux enfants d'âge préscolaire à galoper, à sauter, à sauter à cloche-pied, à marcher à reculons, etc.						
Le personnel joue avec les enfants d'âge préscolaire pour qu'ils puissent se pratiquer à lancer et à attraper (p. ex. lancer et attraper une grosse balle molle).						
Les enfants d'âge préscolaire jouent dehors chaque jour.						
Les enfants d'âge préscolaire jouent dans diverses sections de l'établissement (p. ex. monter des marches, jouer dehors).						
On encourage les enfants d'âge préscolaire à progresser vers 60 minutes de jeux actifs (p. ex. jouer à la tag).						
Les enfants d'âge préscolaire sont retirés du jeu lorsqu'ils se comportent mal.						
Des sorties sont planifiées pour que les enfants d'âge préscolaire puissent jouer dans différents environnements (p. ex. parcs, terrains de jeu, jeux d'eau).						

Comportement sédentaire	toujours	habituellement	à l'occasion	rarement	jamais	commentaires
Les enfants d'âge préscolaire restent assis (sauf pendant les siestes et les repas) plus de 60 minutes à la fois.						
Les enfants d'âge préscolaire passent moins d'une heure devant un écran (p. ex. télévision, ordinateur, jeux vidéo).						
Chaque après-midi, les enfants d'âge préscolaire passent de 20 à 30 minutes à des activités tranquilles (p. ex. lecture, conversation, casse-tête, blocs).						
Environnement de jeu mobile	toujours	habituellement	à l'occasion	rarement	jamais	commentaires
Les équipements de jeux extérieurs portatifs sont facilement accessibles aux enfants d'âge préscolaire (p. ex. petits camions, jouets à enfourcher, tunnels).						
On remet de l'équipement de jeu aux enfants d'âge préscolaire qui leur permet de construire des blocs, faire des casse-tête.						
On remet de l'équipement de jeu aux enfants d'âge préscolaire qui favorise le développement de leurs gros muscles (p. ex. balles, tapis de sol, cordes à sauter).						
On remet de l'équipement de jeu aux enfants d'âge préscolaire qui favorise le développement de leurs petits muscles (p. ex. crayons de cire, peinture).						
Environnement de jeu permanent	toujours	habituellement	à l'occasion	rarement	jamais	commentaires
Des espaces intérieurs sont prévus pour toutes les activités (p. ex. courir).						
Les environnements de jeux extérieurs permanents comprennent des surfaces gazonnées, une piste ou un sentier pour les jouets à roues, des carrés de sable, des structures pour grimper, etc.						

Enfants (de 5 à 12 ans)

Occasions de faire de l'activité physique	toujours	habituellement	à l'occasion	rarement	jamais	commentaires
Les enfants participent à des jeux actifs (p. ex. courir, sauter, danser) pendant au moins 60 minutes chaque jour.						
Les enfants participent à des activités physiques vigoureuses au moins trois fois par semaine.						
Les enfants participent à des activités qui renforcent les muscles et les os au moins trois fois par semaine.						
Les enfants participent à des activités menées par les adultes (jeu structuré).						
Les enfants participent à des activités menées par les enfants (jeu non structuré).						
Le personnel joue avec les enfants pour qu'ils puissent se pratiquer à botter (p. ex. botter un ballon de soccer).						
Le personnel joue avec les enfants pour qu'ils puissent se pratiquer à lancer et à attraper (p. ex. lancer une balle de baseball).						
Les enfants jouent dehors chaque jour.						
Les enfants jouent dans diverses sections de l'établissement (monter des marches, jouer dehors).						
Les enfants sont retirés du jeu lorsqu'ils se comportent mal.						
Des sorties planifiées permettent aux enfants de jouer dans divers environnements (p. ex. parcs, terrains de jeu, jeux d'eau).						
Comportement sédentaire	toujours	habituellement	à l'occasion	rarement	jamais	commentaires
Les enfants restent assis (sauf pendant les siestes et les repas) pendant plus de 60 minutes à la fois.						
Les enfants passent moins de deux heures devant un écran (p. ex. télévision, ordinateur, jeux vidéo).						
Chaque après-midi, les enfants passent de 20 à 30 minutes à s'adonner des activités tranquilles (lecture, conversation, casse-tête, blocs).						

Environnement de jeu mobile	toujours	habituellement	à l'occasion	rarement	jamais	commentaires
L'équipement de jeu extérieur mobile (p. ex., bicyclettes, équipement de baseball) est facilement accessible aux enfants.						
L'équipement de jeu intérieur mobile (p. ex., équipement de sport comme le ballon volant) est facilement accessible aux enfants.						
Environnement de jeu permanent	toujours	habituellement	à l'occasion	rarement	jamais	commentaires
L'équipement de jeu permanent (p. ex. tunnels, structures pour garder son équilibre, équipement pour grimper, échelles) est accessible aux enfants.						
Les environnements de jeux extérieurs comprennent de nombreux endroits ouverts où les enfants peuvent courir ou jouer à des jeux en groupe.						
Les environnements de jeux intérieurs peuvent être utilisés pour toutes sortes d'activités (p. ex courir).						

Adultes ayant une influence

Participation des adultes	toujours	habituellement	à l'occasion	rarement	jamais	commentaires
Pendant le jeu actif, le personnel encourage souvent les enfants à être actifs et à se joindre aux autres enfants qui jouent.						
Milieu favorable	toujours	habituellement	à l'occasion	rarement	jamais	commentaires
Le matériel de soutien sur l'activité physique est placé bien en vue à des endroits communs de notre établissement (p. ex. affiches, photos et livres sur l'activité physique et le savoir-faire physique).						
Éducation sur l'activité physique pour le personnel, les enfants, les parents et les prestataires de soins	toujours	habituellement	à l'occasion	rarement	jamais	commentaires
Des possibilités de formation sur l'activité physique sont offertes au personnel (sans compter la sécurité des enfants lorsqu'ils utilisent de l'équipement de terrain de jeu).						
Une formation en activité physique (développement des habiletés motrices) est offerte aux enfants dans le cadre d'un programme continu.						
Une formation en activité physique est offerte aux parents (p. ex. ateliers, activités et documents à apporter à la maison).						
Politique sur l'activité physique	toujours	habituellement	à l'occasion	rarement	jamais	commentaires
Notre établissement dispose d'une politique écrite sur l'activité physique.						

Section 7 : Guide de planification

Cette section est destinée à vous aider à mettre à profit les résultats de l'évaluation que vous avez effectuée à la ***Section 6 : Outil d'évaluation du milieu d'apprentissage de la petite enfance.*** Commencez par recueillir toutes les réponses de vos collègues pour examiner les forces de votre programme et les aspects qui doivent être améliorés. Une fois que vous aurez compilé toutes les réponses, vous pourrez commencer à cerner les objectifs pour chaque domaine évalué à l'aide des tableaux ci-dessous ***(Aspects à améliorer/Objectifs précis et Mesures à prendre pour réaliser les objectifs)***. Remplissez les tableaux pour cerner les mesures précises (quoi, qui et quand) devant être prises pour réaliser chaque objectif.

Reportez-vous aux recommandations sur les pratiques exemplaires, aux outils et aux ressources indiqués à la ***Section 10 : Outils, ressources et sites Web*** pour vous aider à fixer vos objectifs et à consulter les ressources qui pourraient vous être utiles sur le plan de la planification et de la mise en œuvre. Une fois que vous aurez rempli votre plan d'action, reportez-vous à la ***Section 8 : Élaboration de politiques et de procédures sur l'activité physique et le comportement sédentaire*** pour vous aider à élaborer vos politiques et vos procédures.

Aspects à améliorer/Objectifs précis

Auto-évaluation	Objectifs	Date cible de réalisation des objectifs
1. Occasions de faire de l'activité physique		
2. Comportement sédentaire		
3. Environnement de jeu mobile		
4. Environnement de jeu permanent		
5. Participation des adultes		
6. Milieu favorable		
7. Formation sur l'activité physique		

Mesures à prendre pour réaliser les objectifs

1er objectif _____

Mesures à prendre pour réaliser l'objectif – (quoi)	Personnes responsables (qui)	Date d'achèvement prévue (quand)

2e objectif _____

Mesures à prendre pour réaliser l'objectif – (quoi)	Personnes responsables (qui)	Date d'achèvement prévue (quand)

3e objectif _____

Mesures à prendre pour réaliser l'objectif – (quoi)	Personnes responsables (qui)	Date d'achèvement prévue (quand)

4e objectif

Mesures à prendre pour réaliser l'objectif – (quoi)	Personnes responsables (qui)	Date d'achèvement prévue (quand)

5e objectif

Mesures à prendre pour réaliser l'objectif – (quoi)	Personnes responsables (qui)	Date d'achèvement prévue (quand)

6e objectif

Mesures à prendre pour réaliser l'objectif – (quoi)	Personnes responsables (qui)	Date d'achèvement prévue (quand)

7e objectif

Mesures à prendre pour réaliser l'objectif – (quoi)	Personnes responsables (qui)	Date d'achèvement prévue (quand)

8e objectif

Mesures à prendre pour réaliser l'objectif – (quoi)	Personnes responsables (qui)	Date d'achèvement prévue (quand)

Recommandations en matière de pratiques exemplaires

Domaine évalué	Recommandations en matière de pratiques exemplaires
1. Occasions de faire de l'activité physique	• S'assurer que chaque enfant suit chaque jour les **Directives canadiennes en matière d'activité physique** pour son groupe d'âge. • S'assurer que les nourrissons participent à des jeux interactifs au sol plusieurs fois par jour. • S'assurer que les nourrissons passent du temps sur le ventre, soit de 30 à 60 minutes chaque jour au total. • Offrir aux enfants des occasions de **mettre en pratique leurs habiletés physiques fondamentales** comme botter, lancer, attraper, courir et sauter. • Offrir des *activités physiques structurées (menées par les adultes)* au moins deux fois par jour. • Permettre aux enfants de jouer dehors pendant au moins 120 minutes chaque jour (si le temps le permet).
2. Comportement sédentaire	• S'assurer que chaque enfant ne participe pas à des **activités sédentaires** (à l'exclusion des siestes et des repas) pendant plus de 30 minutes à la fois chaque jour. • Permettez rarement (moins d'une heure par jour) ou jamais aux enfants de **passer du temps devant l'écran** (y compris la télévision, l'ordinateur et les jeux vidéo).
3. Environnement de jeu mobile	• Mettez à la disposition des enfants une grande variété **d'équipements de jeux mobiles** que les enfants pourront utiliser en même temps. • Assurez-vous que l'équipement de jeu extérieur mobile (comme les tricycles, les glissoires, les ballons, etc.) est facilement accessible en tout temps.
4. Environnement de jeu permanent	• Mettez à la disposition des enfants de **l'équipement de jeu permanent** varié pour répondre aux besoins de tous les enfants. • Assurez-vous d'avoir de grands espaces à l'extérieur pour permettre aux enfants de courir ainsi qu'une piste, un sentier ou un endroit où les enfants pourront jouer avec des jouets à roues. • Veillez à ce qu'il y ait de l'espace de jeu à l'intérieur pour toutes les activités comme courir.
5. Participation des adultes	• Le personnel encourage les enfants à être actifs et à se joindre à d'autres enfants pour participer à des jeux actifs. • Le personnel encourage tous les jours les enfants à participer à des activités menées par les adultes et à des activités menées par les enfants.
6. Milieu favorable	• Fournir du matériel de soutien sur l'activité physique convenant à l'âge des enfants (comme des affiches, des livres, des photos) dans toutes les sections de l'établissement.

Domaine évalué	Recommandations en matière de pratiques exemplaires
7. Formation en activité physique	• Fournir au personnel des possibilités de participer à des activités de formation sur l'activité physique (webinaires, cours en ligne, ateliers, conférences, etc.) au moins une fois par année. • Assurez-vous que le personnel a accès à des ressources et à de l'information sur **l'activité physique** sur place et pendant les heures de travail. • Offrir aux enfants un enseignement sur l'activité physique fondé sur un programme-cadre normalisé au moins une fois par semaine.
8. Politique sur l'activité physique	• Élaborer **une politique** sur l'activité physique qui est accessible, mise en œuvre et révisée annuellement. La politique peut inclure tous les domaines précités ou seulement certains d'entre eux.

Section 8 : Élaboration de politiques et de procédures sur l'activité physique et le comportement sédentaire

Vous jouez un rôle clé dans la santé de votre enfant

Créer un milieu sain qui aidera les enfants à adopter et à maintenir un mode de vie sain devrait être une priorité à cibler dans votre établissement. L'élaboration et la mise en œuvre de politiques et de procédures relatives à l'activité physique et au comportement sédentaire vous aideront à réaliser cet objectif.

Les politiques et les procédures sont des documents essentiels à la création d'un milieu qui favorise l'activité physique et réduit le comportement sédentaire des enfants. Une politique est un plan d'action qui pourrait s'intituler, par exemple, soutien et promotion de l'activité physique. Une procédure est une marche à suivre plus précise qui vise à atteindre l'objectif visé dans la politique. Exemple de procédure : les enfants de moins de 2 ans ne passent pas de temps devant un écran.

Comment élaborer vos propres politiques et procédures sur l'activité physique et le comportement sédentaire

Les gens sont plus susceptibles d'être enthousiastes à l'idée d'adopter une politique et de l'appuyer s'ils ont participé à son élaboration.

Ces quelques conseils vous aideront à démarrer :

1. Organisez une réunion pour discuter de l'élaboration d'une politique portant sur l'activité physique et le comportement sédentaire. Invitez des représentants de groupes clés, y compris des membres de l'équipe de direction, des coordonnateurs de la santé et de la sécurité, du personnel et des personnes qui seront directement touchées par cette politique comme les enfants, les parents et les prestataires de soins.

   À la réunion, désignez les responsables de l'élaboration et de la promotion de la politique.

2. À l'aide de **l'Outil d'évaluation du milieu d'apprentissage de la petite enfance**, déterminez ce que fait déjà votre établissement pour augmenter l'activité physique et réduire le comportement sédentaire. Cela vous aidera à déterminer les mesures qui doivent être prises et les progrès accomplis. Posez-vous les questions suivantes :

    a. Les employés sont-ils bien informés des *Directives canadiennes en matière d'activité physique et de comportement sédentaire* s'appliquant aux tout-petits et aux enfants?

    b. Les employés reçoivent-ils une formation sur l'activité physique et le comportement sédentaire?

    c. Les employés se servent-ils de l'approche d'apprentissage fondée sur le jeu?

    d. Les employés agissent-ils comme des modèles de rôle?

    e. Les employés se joignent-ils aux enfants pendant le jeu actif?

    f. À quelle fréquence les employés jouent-ils avec les enfants à l'extérieur?

    g. Quels aspects notés dans **l'Outil d'évaluation du milieu d'apprentissage de la petite enfance** doivent être améliorés?

3. Préparez une ébauche de la politique en consultation avec les utilisateurs. Essayez de :

    - vous assurer que chaque point de la politique s'applique à votre situation et aux utilisateurs;
    - voir à ce que la politique soit réaliste compte tenu des fonds à votre disposition et du temps disponible;
    - préciser clairement les tâches devant être accomplies par chaque personne;
    - convenir de l'échéance pour la mise en œuvre de chaque point de votre plan.

4. Obtenez une rétroaction sur votre politique et présentez la dernière ébauche aux décideurs clés en vue d'obtenir leur approbation.

5. Mettez en œuvre la politique et annoncez-la pour que tout le monde connaisse les raisons pour lesquelles vous adoptez cette politique et les objectifs que vous cherchez à atteindre. Il est utile pour les familles qui font affaire avec votre établissement d'être au courant de l'existence de la politique et de comprendre ce qu'elles peuvent faire pour vous aider. Assurez-vous de les tenir au courant. Songez à leur envoyer des renseignements à ce sujet tels que les trousses d'inscription, les bulletins ou les afficher sur vos tableaux d'affichage.

De plus, vous pourriez décider d'organiser une assemblée où les parents et les prestataires de soins auront l'occasion de poser des questions. Les parents vous accorderont leur soutien s'ils sont convaincus que vous assumez la responsabilité du bien-être de leurs enfants pendant que vous en avez la garde.

6. Réexamen de la politique

   Il est important de fixer une date pour le réexamen de la politique. Indiquez la date dans la politique elle-même. Réexaminez la politique au moins une fois par année ou aux deux ans. Les réexamens réguliers vous permettent de vous assurer que tout fonctionne comme prévu et que la politique contient les renseignements les plus à jour. Il convient de continuellement mettre à jour vos plans. Voici quelques conseils pour vous aider à le faire :

   - Tenez un registre sur le processus de mise en œuvre : dates, coûts et nom des personnes qui participent à ce processus.
   - Continuez à utiliser l'outil d'évaluation. Cela vous aidera à cerner les forces de votre établissement (inutile de modifier la politique) et les aspects qui doivent être améliorés (déterminez les changements qui pourraient être apportés).

7. Listes de contrôle sur la politique (Outil d'évaluation du milieu d'apprentissage de la petite enfance)

   La liste de contrôle aidera votre établissement à réfléchir à la politique portant sur l'activité physique et le comportement sédentaire. Elle vous permettra de cerner les forces de votre programme et les aspects qui doivent être améliorés pour favoriser la pratique d'activité physique et réduire les comportements sédentaires. Nous vous recommandons de demander à vos employés de remplir la liste de contrôle qui s'applique à leur situation une fois par année. Compilez toutes les réponses et présentez-les sous forme d'une seule liste de contrôle.
   Par exemple, si sept employés ont coché « à l'occasion » en réponse à l'énoncé « les nourrissons participent à des activités sur le plancher plusieurs fois par jour », entrez le chiffre 7 sous la rubrique « à l'occasion ». Une fois la liste de contrôle remplie, vous pourrez vous en servir pour vous aider à cerner les forces de votre programme et les aspects qui doivent être améliorés en fonction des réponses de vos employés. Demandez également à des décideurs clés de remplir la liste de contrôle, notamment celle qui s'adresse aux adultes ayant une influence. Pour faire avancer votre plan, mettez en œuvre les changements progressivement.

N'oubliez pas que le bureau de santé de votre région peut vous aider à élaborer des politiques répondant à vos besoins.

Pour obtenir des examples de politiques que vous pouvez utiliser afin d'élaborer votre propre politiques s'appliquant à votre milieu de la petite enfance, reportez-vous à la section 10 : Outils, ressources et sites Web. Elle se trouve à la page 39.

Section 9 : Soutenir et encourager les parents et les prestataires de soins

C'est aux parents et aux prestataires de soins qu'il incombe de prendre les mesures nécessaires pour que les enfants acquièrent un savoir-faire physique. Tout comme les parents et les prestataires de soins voient à ce que les enfants puissent profiter d'occasions d'apprentissage liées à la lecture, à l'écriture et au calcul, ils doivent également voir à ce qu'ils puissent acquérir un savoir-faire physique.

En qualité de praticiens de la petite enfance, il se peut que des parents et des prestataires de soins leur posent des questions au sujet de la croissance et du développement sains de leur enfant. Voici quelques renseignements importants que vous pouvez leur donner en ce qui concerne le savoir-faire physique de leur enfant[xxii].

Enfants de moins de 6 ans

Rappelez aux parents qu'il est important que l'activité physique soit toujours amusante et qu'elle fasse partie du quotidien de l'enfant. Les Centres canadiens multisports (2008) recommandent que les parents songent à faire ce qui suit[xxiii] :

- Jouer à des jeux d'imitation. Par exemple, des jeux qui exigent des enfants qu'ils imitent les ondulations du serpent, roulent comme un rouleau à pâtisserie sur le plancher ou roulent sur l'herbe en dévalant une petite pente douce.
- Jouer à des jeux de lancer avec des objets mous que les enfants peuvent facilement tenir dans leurs mains. Ils peuvent, par exemple, lancer une balle vers une cible ou la lancer parfois aussi fort que possible. Invitez-les à se servir de leur main droite et de leur main gauche.
- Lorsqu'ils se trouvent dans un espace restreint ou pendant les moments tranquilles, songez à les faire jouer à des jeux d'équilibre comme à un jeu qui exige qu'ils se tiennent en équilibre sur différentes parties de leur corps, comme se tenir sur une jambe, puis sur l'autre, et ainsi de suite.
- Sauter est une activité amusante. Essayez de sauter et de former des figures dans l'air. Jouez à un jeu avec votre enfant pour voir à quelle hauteur il peut sauter. Assurez-vous qu'il fléchisse ses genoux à l'atterrissage.

Vous trouverez des exemples et des conseils supplémentaires pour les parents, les prestataires de soins et les praticiens de la petitie enfance en consultant la fiche d'information « Active Start » figurant à la fin de cette trousse.

Enfants de 6 à 12 ans

Selon les Centres canadiens multisports, les parents et les prestataires de soins d'enfants de ce groupe d'âge devraient songer à[xiv] :

- jouer avec les enfants dans les parcs, les sentiers et les terrains de jeux locaux ainsi que sur les patinoires. Les enfants de ce groupe d'âge devraient participer à une vaste gamme d'activités sportives (récréatives, pas nécessairement dans le cadre d'une ligue). On devrait les encourager à participer à des activités sur le sol, dans l'eau, sur la glace et dans la neige selon la saison;
- continuer à encourager les enfants à participer chaque jour à des jeux non structurés avec leurs amis;
- encourager les enfants à profiter de toutes les occasions pour pratiquer divers sports et faire de l'activité physique à l'école, pendant le cours d'éducation physique et les activités intramurales ainsi qu'en participant à des sports d'équipe à l'école (le cas échéant);
- s'assurer que l'activité physique et les sports sont AMUSANTS.

Les parents peuvent obtenir plus de renseignements ainsi que des idées pour inciter leurs enfants à rester actifs sur le site Web **http://activeforlife.com/fr/**.

Section 10 : Outils, ressources et sites Web

Domaine évalué	Recommandations en matière de pratiques exemplaires	Ressources
1. Occasions de faire de l'activité physique	• S'assurer que chaque enfant suit chaque jour les **Directives canadiennes en matière d'activité physique** pour son groupe d'âge. • S'assurer que les nourrissons participent à des activités sur le sol plusieurs fois par jour. • S'assurer que les nourrissons passent du temps sur le ventre, soit de 30 à 60 minutes chaque jour au total. • Offrir chaque jour aux enfants des occasions de mettre en pratique leurs habiletés motrices fondamentales comme botter, lancer, attraper, courir et sauter. • Offrir les **activités physiques structurées (menées par les adultes)** au moins deux fois par jour. • Permettre aux enfants de jouer dehors pendant au moins 120 minutes chaque jour (si le temps le permet).	***Directives canadiennes en matière d'activité physique* – Société canadienne de physiologie de l'exercice :** - pour la petite enfance (de 0 à 4 ans) - pour les enfants (de 5 à 11 ans) **www.scpe.ca/directives** ***LeapBC™ et Move™*** – intègrent l'activité physique, le développement précoce du langage et la saine alimentation pour les nourrissons et les tout-petits de la naissance à 3 ans. **http://decoda.ca/children-families/leap-bc/move/** ***Hop™*** – ces ressources portent sur les mêmes domaines, mais s'adressent davantage aux enfants d'âge préscolaire âgés de 3 à 5 ans. **http://decoda.ca/children-families/leap-bc/hop/** ***Application Recommençons à jouer de ParticipACTION*** **www.bringbackplay.mobi/francais/** ***A Hop, Skip and a Jump: Enhancing Physical Literacy*** (l'original) est une collection d'activités conçues par les étudiants du cours d'éducation préscolaire et de garde d'enfants *Early Learning & Child Care* (ELCC 1121) à la Mount Royal University. Cette ressource gratuite peut être téléchargée à l'adresse **www.mtroyal.ca/wcm/groups/public/documents/pdf/wcmdev_017044.pdf**.

Domaine évalué	Recommandations en matière de pratiques exemplaires	Ressources
		Application KidActive–Actif pour la vie. Cette application Web offre aux parents des douzaines d'activités amusantes pour aider leurs enfants à acquérir un savoir-faire physique. Elle tient compte également des progrès accomplis par l'enfant dans la pratique de ses activités. **www.kidactive.activeforlife.ca/login** ***CIRAOntario (Association canadienne de loisirs intramuros)*** Jeux et ressources **https://ciraontario.com/resources/downloads**
2. Comportement sédentaire	• S'assurer que chaque enfant ne participe pas à **des activités sédentaires** (à l'exclusion des siestes et des repas) pendant plus de 30 minutes à la fois chaque jour. • Permettez rarement (moins d'une heure par jour) ou jamais aux enfants de **passer du temps devant l'écran** (y compris la télévision, l'ordinateur et les jeux vidéo).	***Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire*** **– Société canadienne de physiologie de l'exercice :** - pour la petite enfance (de 0 an à 4 ans) - pour les enfants (de 5 à 11 ans) **www.scpe.ca/directives**
3. Environnement de jeu mobile	• Mettez à la disposition des enfants de **l'équipement de jeu mobile** varié que les enfants pourront utiliser en même temps. • Assurez-vous que l'équipement de jeu extérieur mobile (comme les tricycles, les glissoires, les ballons, etc.) est facilement accessible à chaque enfant en tout temps.	***Liste du matériel et de l'équipement à prévoir dans les garderies pour enfants en bas âge – Services à la famille et Travail Manitoba :*** - pour les nourrissons et les tout-petits - pour les enfants d'âge préscolaire - pour les enfants d'âge scolaire **www.gov.mb.ca/fs/childcare/pubs/equipment_todler_fr.pdf**

Domaine évalué	Recommandations en matière de pratiques exemplaires	Ressources
4. Environnement de jeu permanent	• Mettez à la disposition des enfants de **l'équipement de jeu permanent** varié pour répondre à leurs besoins. • Assurez-vous d'avoir de grands espaces à l'extérieur pour permettre aux enfants de courir ainsi qu'une piste, un sentier ou un endroit où les enfants pourront jouer avec des jouets à roues. • Veillez à ce qu'il y ait de l'espace de jeu à l'intérieur pour des activités comme courir.	**Terrain de jeu extérieur, équipement de jeu extérieur – *Loi sur les garderies* à *l'intention des superviseurs de garderie de l'Ontario*** **www.edu.gov.on.ca/fre/dna** ***Planning & Design Guidelines for Child Care Centres* (seulement disponible en anglais) – ministère de l'Éducation** **www.edu.gov.on.ca/eng/parents/planning_and_design.pdf**
5. Participation des adultes	• Le personnel encourage les enfants à être actifs et à se joindre à d'autres enfants pour participer à des jeux actifs.	Actif pour la vie – **www.activeforlife.com/fr** Jeunes en forme Canada – **www.activehealthykids.ca/Home.aspx** Au Canada, le sport c'est pour la vie – **www.canadiansportforlife.ca/fr** SportJeunesse Canada **www.kidsportcanada.ca** Association pour la santé et l'éducation physique de l'Ontario (Ophea) **www.ophea.net/fr** ParticipACTION – **www.participaction.com** Éducation physique et santé Canada – **www.phecanada.ca**

Domaine évalué	Recommandations en matière de pratiques exemplaires	Ressources
6. Milieu favorable	• Fournir du matériel de soutien sur l'activité physique convenant à l'âge des enfants (comme des affiches, des livres et des photos) dans toutes les sections de l'établissement.	***Jouons à la balle* – Centre ontarien de ressources en activité physique de Meilleur départ** Des affiches, des dépliants, des cartes d'activités, des signets et des autocollants peuvent être commandés en ligne. **www.beststart.org/resources/physical_activity/index.html** ***Affiches sur les Directives canadiennes en matière d'activité physique et de comportement sédentaire* – PARC** **http://parc.ophea.net/fr/resources** ***Jeunes en action, jeunes en santé*** – Affiches et autre matériel de la Société canadienne de pédiatrie **www.soinsdenosenfants.cps.ca/active-kids/active-actifs**
7. Formation en activité physique	• Offrir au personnel des possibilités de participer à des activités de formation sur l'activité physique (webinaires, cours en ligne, ateliers, conférences, etc.) au moins une fois par année. • Assurez-vous que le personnel a accès à des ressources et à de l'information sur **l'activité physique** sur place et pendant les heures de travail.	***College of Early Childhood Educators of Canada*** **www.college-ece.ca/Pages/default.aspx** ***Programme de formation complémentaire des éducatrices et praticiens de la petite enfance*** **www.ecegrants.on.ca/French/home_fr.html** ***Ressource d'apprentissage de la petite enfance – Ophea*** La Ressource d'apprentissage de la petite enfance d'Ophea aide les enseignants de la maternelle et les praticiens de la petite enfance à mettre en œuvre le domaine d'éducation physique et santé du Programme d'apprentissage à temps plein de la maternelle et du jardin d'enfants 2010 - 2011 (version provisoire). **http://earlylearning.ophea.net/fr**

Domaine évalué	Recommandations en matière de pratiques exemplaires	Ressources
	• Offrir aux enfants un enseignement sur l'activité physique fondé sur un programme-cadre normalisé au moins une fois par semaine.	***RécréAgir – Ophea*** RécréAgir est une ressource éducative en ligne qui comprend un vaste éventail d'activités amusantes destinées à montrer aux enfants des jeux en les faisant jouer! RécréAgir vous permet de chercher des activités en fonction de l'équipement dont vous disposez, des habiletés que vous voulez enseigner, de la complexité du jeu ou de l'espace à votre disposition. **www.recreagir.net/how-use-playsport-0** ***Outil d'acquisition d'habiletés en ligne*** - Actif pour la vie vous indique les habiletés motrices et sportives que les enfants ont besoin d'acquérir chaque année pendant leur développement. Allez à **http://activeforlife.com/kids-skills-builder/**. ***Sport New Zealand - Vidéos Active Movement*** *Ces vidéos montrent comment faire bouger les enfants de moins de cinq ans et par conséquent, faciliter leur apprentissage.* **www.youtube.com/channel/UCOh1-UZlQNtUKggJl7D63eg**
8. Politique sur l'activité physique	• Élaborer **une politique** sur l'activité physique qui est accessible, mise en œuvre et révisée annuellement. La politique peut inclure tous les domaines précités ou seulement certains d'entre eux.	

Références

[i] Centres canadiens multisports (2008) : *Développer le savoir-faire physique : Guide pour les parents d'enfants de 0 à 12 ans,* p. 4.

[ii] Centres canadiens multisports (2008) : *Développer le savoir-faire physique : Guide pour les parents d'enfants de 0 à 12 ans.*

[iii] Centres canadiens multisports (2008) : *Développer le savoir-faire physique : Guide pour les parents d'enfants de 0 à 12 ans,* p. 5.

[iv] Centres canadiens multisports (2008) : *Développer le savoir-faire physique : Guide pour les parents d'enfants de 0 à 12 ans,* p.5.

[v] Ophea (2010) : *A New Year, A revised Curriculum, A New Way of Looking at Students Health: How the Revised Elementary H&PE Curriculum Will Help Kids Choose a Healthy Lifestyle*

[vi] J. Mandigo, N.Francis, K. Lodewyk, and R. Lopez (2009) : « Physical Literacy for Educators, » *Physical and Health Education Journal* 75, no 3 : p. 27-30.

[vii] HIGHFIVE : *Participant Manual*, p. 25-35.

[viii] Centres canadiens multisports (2008) : *Développer le savoir-faire physique : Guide pour les parents d'enfants de 0 à 12 ans.*

[ix] Mandigo, N.Francis, K. Lodewyk, and R. Lopez (2009) : « Physical Literacy Concept Paper Ages 0-12 years », *Physical and Health Education*, p. 13 -15.

[x] Centres canadiens multisports (2008) : *Développer le savoir-faire physique : Guide pour les parents d'enfants de 0 à 12 ans*, p. 14-16.

[xi] Canadien Council on Learning (Early Learning Knowledge Centre) (2006). « Let the Children Play: Nature's Answer to Early Learning, lessons in Learning »

[xii] Canadian Sport for Life (2008) : « Active Start Fact Sheet #3: Encouraging Different Types of Play »

[xiii] Centres canadiens multisports (2008) : *Développer le savoir-faire physique : Guide pour les parents d'enfants de 0 à 12 ans*, p. 14-16.

[xiv] M. Tremblay et al (2012) : « Canadian Physical Activity Guidelines For Early Years (aged 0-4 Years) » *NRC Research Press*, vol. 37, p. 345-356.

[xv] M. Tremblay et al (2011). « New Canadian Physical Activity Guidelines. » NRC Research Press, vol. 36, p. 36-46.

[xvi] Canadian Society for Exercise Physiology (2012) « Canadian Sedentary Behaviour Guidelines For Early Years (Aged 0-4 years) : Clinical Practice Guidelines Development Report ».

[xvii] K. Ginsburg (2007) : « The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds, » *Official Journal of American Academy of Pediatrics*, p. 182.

[xviii] PHE Canada (2010) : « Fundamental Movement Skills: The Building Block For The Development Of Physical Literacy:

Active Start and Fundamental Stages For Children with Developmental and/or Behavioural Disabilities », p. 14.

[xix] Canadian Society for Exercise Physiology (2012) : « Canadian Sedentary Behaviour Guidelines For Early Years (Aged 0-4 years) : Clinical Practice Guidelines Development Report », p. 2.

[xx] T. Hirose, N.Koda & T.Minami (2012) : « Correspondence between Children's indoor and Outdoor playing Japanese preschool daily life », *Early Child Development and Care*, vol. 182, no. 12, p. 1611-1622.

[xxi] Tucker, Patrician (2008) : «The Physical Activity levels of preschool-aged children: A systematic review », *Early Childhood Research Quarterly* 23:547-558.

[xxii] Centres canadiens multisports (2008) : *Développer le savoir-faire physique : Guide pour les parents d'enfants de 0 à 12 ans*, p. 6.

[xxiii] Centres canadiens multisports (2008) : *Développer le savoir-faire physique : Guide pour les parents d'enfants de 0 à 12 ans*, p. 14-16.

[xxiv] Centres canadiens multisports (2008) : *Développer le savoir-faire physique : Guide pour les parents d'enfants de 0 à 12 ans*, p. 14-16.

1. Centres canadiens multisports (2008) : *Développer le savoir-faire physique : Guide pour les parents d'enfants de 0 à 12 ans*, p. 5.

2. Centres canadiens multisports (2008) : *Développer le savoir-faire physique : Guide pour les parents d'enfants de 0 à 12 ans*, p.63.