

## Courir, sauter, danser, que du plaisir

L'activité physique joue un rôle prépondérant sur la santé et le développement des jeunes enfants. Le développement moteur est essentiel chez l'Homme, et cela dès le plus jeune âge. Il va assurer le bon développement physique, psychologique et social de l'enfant puis de l'adulte.



### Le terme « motricité libre »

Il correspond au fait de laisser votre enfant libre de faire ses découvertes, seul et à son rythme, sans le mettre dans des positions qu'il ne peut pas acquérir de lui-même.

### Chez Les petits pirates,

Nous faisons le choix de respecter cette pédagogie. Mais pour autant notre présence auprès de vos enfants n'est pas inactive. Par notre voix et notre regard nous l'encourageons et le valorisons dans ses acquisitions.

Essayez ; installez-vous confortablement sur un tapis ou une couverture, allongez votre enfant près de vous et observez-le. Votre présence va le rassurer et vos paroles vont lui permettre de prendre confiance en lui. Regardez-le essayer de se retourner, se regarder dans le miroir et sourire, attraper un jeu et le porter à sa bouche. Chaque geste est une nouvelle acquisition lui permettant de mieux

connaître son corps et ses capacités. Il le referra plusieurs fois pour prendre totalement conscience des sensations que cela provoque chez lui.

En grandissant, ses envies et ses besoins moteurs évoluent. C'est pour cela que dans nos structures les petits pirates, les espaces moteurs (parcours, blocs moteurs...) et propositions motrices (dances, éveil corporel...) prennent une place importante dans le quotidien de votre enfant.

N'avez-vous jamais vu votre enfant grimper sur le canapé, bouger une chaise, se cacher sous la table ? Il est à ce moment-là en pleine acquisition motrice. Il découvre son corps, prend conscience de ses capacités de mouvements, teste son équilibre. Il est libre de ces découvertes tant qu'il ne se met pas en danger.

## L'accompagner en toute sécurité

Il est avant tout essentiel d'avoir confiance en votre enfant, en lui autorisant certaines prises de risques... oui mais des risques mesurés.

En effet, si vous estimez que ce qu'il fait est trop dangereux vous pouvez lui interdire l'action ou lui proposer de l'aide en restant à côté.

En lui faisant confiance vous lui montrerez qu'il est capable de faire ses propres expériences, vous valorisez sa fierté et son estime qu'il a de lui-même !

## Assouvir ce besoin moteur

Le développement moteur de votre enfant ne se résume pas au fait de marcher et de courir. Il s'agit aussi de développer son équilibre, d'apprendre à sauter à pieds joints, de tirer, de soulever des objets... Voici quelques exemples concrets qui peuvent vous permettre de répondre aux besoins de vos enfants. Lorsque vous le pouvez, proposez à votre enfant de se mettre pieds nus, pour qu'il soit plus stable sur le sol.

**Porter** : Ne jetez plus vos bidons de lessives ou autres récipients. Remplissez-les d'eau et vissez fortement. Vos enfants pourront ainsi les porter dans toute la maison. Variez les quantités d'eau pour les surprendre.

**Courir** : Permettez à vos enfants de courir dans un lieu ou à un moment particulier. Il en a réellement besoin.

**Danser** : Quel que soit vos goûts musicaux, vos enfants seront certainement ravis de partager quelques pas de danse avec vous et nul besoin de faire quelque chose d'élaborer : tourner sur soi-même ou faire une ronde n'est déjà pas si évident à faire pour vos tout-petits.

**Tester son équilibre** : Pour l'entraîner à devenir adroit avec tout son corps vous pouvez proposer à votre enfant de marcher sur une ligne tracée au sol ou matérialisée par un ruban. Votre maison peut ainsi devenir le lieu d'une course folle entre vous et lui sur un circuit tracé au sol. Et vous verrez que ce n'est pas si facile !

**Sauter** : « saute, saute, saute mon petit lapin... », « dansons la capucine... »... Rien de mieux qu'une chanson pour s'entraîner à sauter ou à se baisser.

**Lancer** : Vos enfants apprécient toujours de lancer des cerceaux ou la balle dans un panier ou le plus haut possible. Et que c'est amusant de comparer l'envol du ballon de baudruche à celui du ballon de foot beaucoup plus lourd !

L'extérieur regorge aussi de possibilités pour développer les acquisitions motrices de vos enfants. Le morceau de bois peut se transformer en poutre, la pomme de pin en ballon, la pierre en objet à soulever et l'herbe en parcours sensoriel quand vos enfants peuvent se mettre pieds nus. Alors n'hésitez plus, sortez et ayez confiance en eux ! L'essentiel reste que votre enfant puisse expérimenter et découvrir par lui-même ses possibilités motrices quand il est prêt. Votre rôle est de l'accompagner en sécurité et de préparer un environnement propice à l'épanouissement de votre enfant.