



Pré-développement

Enfant actif

Apprendre les mouvements fondamentaux et les relier ensemble pour jouer

- **Âges chronologiques : 6 à 9**
- **Donner à chaque jeune enfant un départ actif dans la vie**
- **Donner à chaque jeune enfant de bonnes habiletés de sécurité près de l'eau**

L'activité physique est essentielle pour le développement sain de l'enfant. Entre autres avantages, l'activité physique améliore le développement des fonctions du cerveau, la coordination, les habiletés sociales, les habiletés motrices de base, les émotions, le leadership et l'imagination.

- Aide les enfants à bâtir leur confiance et une estime de soi positive.
- Aide à bâtir des os et des muscles forts, améliore la souplesse, développe une bonne position et l'équilibre, améliore le conditionnement, réduit le stress et améliore le sommeil
- Fait la promotion d'un poids santé.
- Aide les enfants à apprendre à bouger adroitement et à aimer être actif.

L'activité physique doit être amusante et faire partie de la vie quotidienne de l'enfant, pas quelque chose qui est obligatoire. Des jeux actifs sont la manière avec laquelle les jeunes enfants sont actifs physiquement.

L'activité physique organisée et le jeu actif sont particulièrement importants pour le développement sain des enfants ayant un handicap pour qu'ils acquièrent des habitudes d'activités pour toute la vie.

Parce que c'est une période au cours de laquelle les enfants grandissent plus rapidement que leurs appareils de mobilité — échange ou location d'équipement, par exemple — pour assurer que tous les enfants ont accès à l'équipement dont ils ont besoin pour être actifs.

La sécurité d'un jeune enfant près de l'eau doit être un objectif prioritaire pour chaque parent, accéder à un programme efficace pour apprendre à nager à cette phase est une nécessité.

Les qualités pour un programme efficace pour apprendre à nager sont:

- Des instructeurs préparés et enthousiastes
- Une progression de cours en cours
- Surveiller la progression de session en session — ne pas recommencer à chaque session!
- Un défi approprié pour chaque personne et un haut ratio activité-repos au cours de la période du cours



NATATION

Les activités dans cette phase doivent inclure :

- Donner des cours de natation à chaque enfant pour faire la promotion de la sécurité près de l'eau et comme une activité efficace d'habileté motrice.
- Donner de l'activité physique organisée pendant au moins 30 minutes par jour aux tout-petits et au moins 60 minutes par jour aux enfants d'âge pré-scolaire.
- Donner une activité physique non structurée — jeu actif — pendant au moins 60 minutes par jour et jusqu'à plusieurs heures par jour aux tout-petits et aux enfants d'âge pré-scolaire Les tout-petits et les enfants d'âge pré-scolaire ne doivent pas être sédentaires pendant plus de 60 minutes à la fois sauf quand ils dorment.
- Donner de l'activité physique tous les jours, peu importe la température.
- En commençant dès l'enfance, donner aux bébés, aux tout-petits et aux enfants d'âge pré-scolaire des occasions de participer à des activités physiques quotidiennes qui font la promotion du conditionnement et des habiletés de mouvement.
- Donner aux parents et aux fournisseurs de soins de l'information appropriée à l'âge.
- Assurer que les enfants acquièrent des habiletés de mouvement qui se développent vers des mouvements plus complexes. Ces habiletés aident à implanter les bases pour une activité physique pour toute la vie.
- Encourager les habiletés de base du mouvement — elles n'apparaissent pas toutes seules pendant que l'enfant grandit, mais se développent en fonction de l'hérédité de chaque enfant, des expériences d'activités et de l'environnement. Pour les enfants ayant un handicap, l'accès à de l'équipement adapté à l'âge et au handicap est une contribution importante pour avoir du succès.
- Concentrer sur l'amélioration des habiletés de base du mouvement comme courir, sauter, tourner, botter, lancer et attraper. Ces habiletés motrices sont les fondations pour des mouvements plus complexes.
- Les activités doivent être conçues pour aider les enfants à se sentir compétents et à l'aise en participant à des sports et des activités amusantes et gratifiantes.
- Inclure des jeux pour les jeunes enfants qui ne sont pas compétitifs et concentrer sur la participation.
- Assurer que ces activités sont neutres par rapport au genre et inclusives pour que la vie active soit également appréciée et favorisée pour tous les enfants.