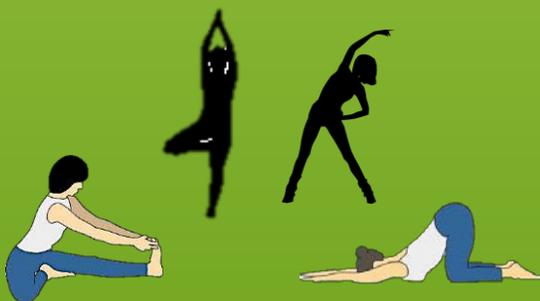


## Comment pouvez-vous contribuer à la maison

- Faites des tâches ménagères un jeu. Par exemple, lancer les bas dans le panier à linge.
- Demander à votre enfant de vous montrer les déplacements et les positions tonus qu'il a découvert à l'école.
- Faites un parcours à obstacle en faisant ramper votre enfant sous la table, sautez par-dessus un livre, traversez le canapé à 4 pattes, marchez sur une corde à danser, etc.
- Jouer aux quilles avec des bouteilles de plastique vides et une balle.
- Avant le dodo, faire des étirements avec votre enfant. En voici des exemples :



## Quelques statistiques et constats

Des études démontrent que :

- Seulement 7% des enfants de 5 à 11 ans sont suffisamment actifs.
- Au Canada, les enfants de 5 à 11 ans sont sédentaires plus de 7 heures par jour.
- Certains enfants font leur entrée à l'école et n'ont jamais joué au ballon.
- Les enfants qui pratiquent régulièrement une activité physique sont généralement en meilleure santé, obtiennent de meilleures notes, sont émotionnellement plus adaptés et développent leurs aptitudes sociales.

### Liens intéressants :

- <http://activeforlife.com/fr/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=beR0Xiizizl>
- [http://www.quebecenforme.org/media/265681/qef\\_mvpa\\_activites-psychomotricite-en-](http://www.quebecenforme.org/media/265681/qef_mvpa_activites-psychomotricite-en-)

### Références :

- [http://www.quebecenforme.org/media/264505/QEF\\_Fiche-Detaillée\\_habiletés\\_motrices\\_2012.pdf](http://www.quebecenforme.org/media/264505/QEF_Fiche-Detaillée_habiletés_motrices_2012.pdf)
- <http://activeforlife.com/fr/>



 **l'Arbrisseau** **ÉCOLE**

# C'est quoi Actif au quotidien?

Cette année, notre école participe au projet Actif au quotidien. Ce projet vise à développer la concertation auprès de tous les intervenants qui gravitent autour de votre enfant pendant la journée. L'enseignant en éducation physique et à la santé, l'éducateur en service de garde ainsi que l'enseignant de votre enfant font équipe afin de s'assurer que ce dernier bouge suffisamment dans la journée, et ce librement ou avec des intentions pédagogiques. Par ce programme, les apprentissages par l'action motrice sont favorisés. Des formations et de l'accompagnement individuel sont offerts tout au long de l'année par une équipe de consultantes externes.



Les **habiletés motrices** développées pendant l'enfance représentent un prédictif d'un mode de vie physiquement actif à l'âge adulte.

Elles sont de plus reconnues comme étant des préalables essentiels au développement global de l'enfant et à sa réussite éducative. Le tonus postural et la coordination de l'œil avec la main sont deux prérequis indispensables à l'apprentissage de la lecture et de l'écriture.

## Concrètement ...

C'est dans l'objectif de permettre à votre enfant de développer ses habiletés motrices à leur plein potentiel que nous innovons dans ce qui est proposé à votre enfant. L'apprentissage par le jeu actif est priorisé quotidiennement, et ce à l'extérieur comme dans les endroits restreints ou peu conventionnels (exemples : corridors, vestiaires, salles de classe, etc.).

*Ça veut dire quoi?*

**Au service de garde :**

- Plus de jeux extérieurs;
- Une plus grande variété d'activités adaptées pour tous;
- Des périodes de jeux libres qui stimulent l'imaginaire;
- Des transitions stimulantes;
- Etc.

**En classe :**

- Acquisition des connaissances par l'action motrice;
- Moins de temps assis;
- Des périodes de jeux libres qui stimulent l'imaginaire;
- Activités dans le corridor, le gymnase et à l'extérieur;
- Etc.

**En éducation physique et à la santé:**

- Optimiser l'utilisation du matériel et du gymnase;
- Variété d'activités;
- Partager de l'expertise;
- Etc.

