

Problématique

Au Québec, depuis environ une dizaine d'années, la condition physique des jeunes enfants de 6 à 11 ans s'est beaucoup détériorée. Non seulement, de plus en plus d'enfants souffrent d'embonpoint, mais ils sont aussi limités dans leur motricité. L'activité physique permet aux enfants de mieux développer leur motricité globale, leur motricité fine ainsi que leur posture. Au préscolaire, ce sont trois éléments importants dans le développement des élèves. De plus, bouger dès la maternelle activerait chez les jeunes certaines zones du cerveau qui stimulent plusieurs habiletés intellectuelles. (Prince, 2016)

Question de recherche

Quels sont les bénéfices de garder les élèves du préscolaire actifs dans leur quotidien?



Références

- Prince, F. (2016). L'activité physique chez les enfants d'âge scolaire. *Naître et grandir*. <https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/jouer-bouger/fiche.aspx?doc=activite-physique-enfants-age-scolaire>.
- St-Louis-Deschênes, M. (2017). Activité physique à l'école: 6 bonnes raisons pour encourager les jeunes à bouger. *Cent degrés*. <https://centdegres.ca/magazine/activite-physique/6-bonnes-raisons-pour-faire-bouger-les-jeunes-a-lecole/>.
- Université de Sherbrooke. (2019). Les avantages de bouger. *Université de Sherbrooke*. <https://www.usherbrooke.ca/reussir-en-sante/habitudes-de-vie/activite-physique/notions-de-base/les-avantages-de-bouger/>.
- Force 4. <https://www.force4.tv> Actif au quotidien. <http://actifauquotidien.com/>

Contexte

Classe de 14 élèves

1 élève à besoins particuliers

60 minutes d'éducation physique sur un cycle de 10 jours

Besoin de transitions actives pour rester concentrés tout au long des tâches statiques.

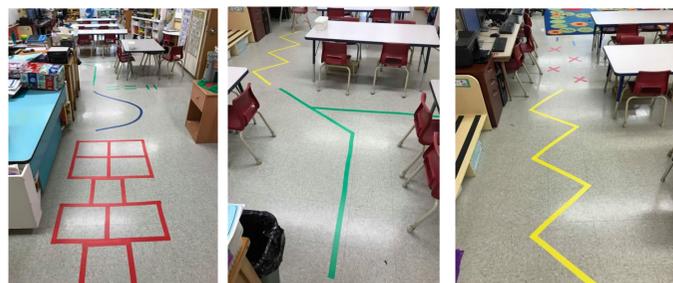
4 à 5 élèves ayant des difficultés de posture, de motricité globale et/ou de motricité fine.

Analyse et résultats

❖ Activités proposées

1. Faire danser les élèves à l'aide de vidéos projetées au TNI ou sur les comptines chantées durant la routine du matin.
2. Activité de yoga au tapis à la suite d'activités plus exigeantes pour les élèves.
3. Création d'un parcours au sol à l'entrée de la classe pour l'entrée du matin ou pour dégourdir les élèves durant une activité assise.
4. Intégration du Spikeball pendant les transitions pour l'intégrer dans un coin actif lors des jeux libres.
5. Continuité des cours d'éducation physique en apportant les élèves au gymnase.
6. Donner la possibilité aux élèves de travailler debout pour limiter les périodes assises.
7. Apprendre aux enfants où et comment tirer des balles de neige. Rendre les activités interdites plus éducatives avec l'accord de l'équipe-école.
8. Création d'un coin parcours dans le coin maison lors des jeux libres où ils peuvent utiliser tout le matériel utilisé lors des jeux de transitions.

(Actif au quotidien, Force 4)



❖ Motivation et observation

- Atteindre l'objectif de 60 minutes d'exercice d'intensité moyenne à élevée par jour
 - Amélioration des résultats scolaires
 - Donner le goût à l'école, développer un sentiment d'appartenance
 - Réduction des signes d'agitation et de distraction
 - Réduction de l'anxiété et du stress
 - Augmentation de l'estime de soi
 - Accroître la socialisation
 - Amélioration de la concentration et de la mémoire
 - Amélioration de la motricité fine et globale
 - Être capable de mieux se situer dans l'espace
- (St-Louis-Deschênes, 2017), (Université de Sherbrooke, 2019)



Conclusion

Bouger quotidiennement au préscolaire entraîne le goût d'aller à l'école et le goût d'apprendre. On peut voir une augmentation de la motivation des élèves ainsi que des enseignants. Limite: Parfois l'espace en classe nous limite. Il faut donc innover et trouver d'autres endroits à l'école pour être actif.