



CONTEXTE

Classe de maternelle 5 ans. 19 élèves.

12 enfants reçoivent une fiche d'observations et de recommandations de l'ergothérapeute suite à sa première visite au mois de septembre. Tous en lien avec le tonus au niveau du tronc et la stabilité proximale OU la préhension du crayon. Les rassemblement au tapis sont difficiles, nous disposons souvent de 5 minutes avant de perdre l'attention de la majorité des élèves. La position d'écoute est difficile à maintenir.

PROBLÉMATIQUE

« [...] Pate et al. (2004) constatent que les enfants d'âge préscolaire [...] sont **sédentaires** ou ont une activité légère pendant **plus de 50 % du temps** » (Timmons, Naylor et Pfeiffer, 2007)

Selon l'Enquête longitudinale nationale sur les enfants et les jeunes (ELNEJ), seulement 36 % des enfants âgés de 2 à 3 ans et **44 % des 4 à 5 ans** s'adonnent à des sports et à des activités physiques non organisés chaque semaine. (Krakow, 2011)

« D'ailleurs, il a été montré que l'activité physique de nature modérée à vigoureuse **n'est pas atteint pour la clientèle préscolaire**. En effet, les enfants d'âge préscolaire font en moyenne 42,8 minutes par jour d'activités physiques d'intensité modérées à vigoureuses » (Bornstein, Beets, Byun et McIver, 2011)

OBJECTIFS

- Travailler le tonus et la stabilité des enfants en position assise
- Améliorer la préhension du crayon et la motricité fine lorsqu'ils colorent ou écrivent
- Diminuer les comportements dérangeants comme les déplacements inutiles et la bougeotte au tapis.

Horaire de la classe des hiboux									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8h50		É.P.							
9h40	Collation								
	Danse guidée / Aérobic / Étirements (15 min)								
10h30					É. P.				
13h15	Jeux extérieurs ou au gymnase (20 min)								
13h35	Détente Yoga OU								
	Heure du conte animé avec Gigotte								
14h30									

Date : _____ Moment de la journée: _____			
	Déplacements inutiles au travail	Changement de position au tapis	Attention
D*****			
M*****			
R*****			

À VOS MARQUES ! PRÊTS ? BOUGEZ !

Par **Élizabeth Gosselin**

Baccalauréat en éducation préscolaire et enseignement primaire
Faculté des sciences de l'éducation
Cohorte 2015-2019

?

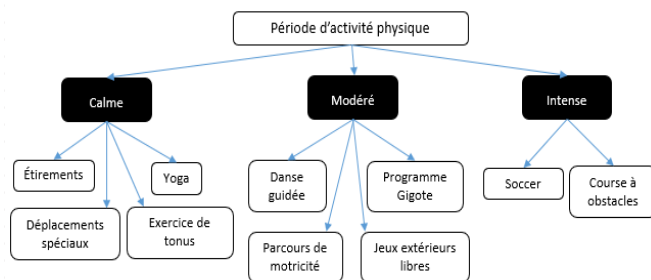
Comment l'activité physique en classe de préscolaire peut aider sur les enfants sur le plan comportemental et moteur ?

?

CONCEPTS

Motricité globale et fine : Ces habiletés motrices de base peuvent être regroupées ainsi : les habiletés de motricité globale, qui incluent les grands mouvements du corps comme les habiletés de locomotion (ramper, marcher, courir, etc.) et les habiletés fondamentales du mouvement (lancer, attraper, frapper du pied, déplacer un objet lourd, etc.); les habiletés de motricité fine, qui incluent les mouvements plus précis du corps, par exemple manipuler un crayon, manger à l'aide d'ustensiles ou utiliser des ciseaux (Ministère de la famille, 2017).

Activité physique : Activité au cours de laquelle on a recours à ses ressources corporelles pour effectuer des mouvements, entraînant une dépense énergétique (Gouvernement du Québec, 2019).



CE QUE LES EXPERTS EN DISENT

« L'activité physique est également susceptible d'avoir un impact positif sur la réussite et la disposition à apprendre des élèves. Les recherches montrent que les élèves qui pratiquent une activité physique régulière démontrent une amélioration de leurs résultats scolaires et de leur productivité, et sont capables de consacrer leur attention à des tâches plus longues. » (Gouvernement de l'Ontario, 2006)

« Kubesch et al. (2009) ont remarqué aussi qu'un cours d'éducation physique qui mettait l'accent sur des exercices d'endurance aérobic pouvait considérablement améliorer le maintien de l'attention sur la tâche à effectuer, ce qui pourrait indirectement améliorer les résultats scolaires des jeunes. » (Kubesch et al., 2009)

« Des études démontrent les effets positifs de l'activité physique quotidienne sur les performances et la réussite scolaire des élèves en termes de mémoire, d'observation, de résolution de problèmes et de prise de décision, ainsi que sur les améliorations significatives apportées aux attitudes, à la discipline, aux comportements et à la créativité. » (Keays, Allison. 1995)

« Les activités proposées dans le programme d'éducation motrice ou d'éducation physique vont affiner la qualité du contrôle moteur et par le fait même améliorer la performance motrice des enfants. » (Rigal, 2009)

CADRE

Instauration d'une période **de 15 minutes d'activités physiques par demi-journée** (danse guidée ou aérobic le matin et étirements en après-midi). Période de **20 minutes de jeux libres dans la cour extérieure ou de jeux organisés dans le gymnase**.

Utilisation des déplacements pour travailler la motricité globale en imitant des animaux, parcours de motricité globale en classe, détente de style yoga, l'heure du conte est animée avec le programme Gigotte.

Je remarque une forte attirance pour le TBI, les élèves sont très attentifs lorsqu'on projette quelque chose et qu'ils ont la responsabilité de choisir ou d'intervenir. J'ai donc utilisé des ressources numériques conçues pour les enfants, sous forme de vidéos, pour les faire bouger (Wixx, GoNoodle, PédaYoga, Just Dance Kids).

- **Observations en classe :**
 - Haut taux de participation des élèves lors des vidéos
 - Diminution des comportements dérangeants en classe à la suite d'une activité physique
 - Amélioration dans la position d'écoute au tapis (tonus)
 - Meilleur contrôle de leur crayon
 - Les élèves anticipent les périodes d'activités physiques.
 - Les élèves pratiquent certains mouvements d'endurances et de stabilités durant les périodes de jeux libres.

L'ANALYSE DES TRACES

À l'implantation du PIC, j'ai ciblé 3 élèves pour qui l'attention au rassemblement était nettement moins facile. J'ai donc commencé à noter le nombre d'interventions que je devais faire pour avoir leur attention ou les remettre en position d'écoute, de cette façon, j'ai pu obtenir un portrait général de chaque enfant. Ensuite, en variant le moment des observations (moments de la journée, nombre de minutes d'activités faites depuis le début de la journée), j'ai noté les changements, leur temps d'attention, leur participation à la conversation et leur implication dans les interactions.

Au fil des jours et puis des semaines, j'ai pu expérimenter en modifiant l'activité physique, l'intensité, la durée et aussi le moment de la journée. Nous avons pu établir un horaire qui génère les plus belles journées. Certes, plusieurs autres variables entrent en jeu, mais de façon générale, nous obtenons d'agréables journées lorsque nous suivons cet horaire.

Les traces recueillies ne me permettent pas de lier l'activité physique et l'amélioration de la motricité fine. Toutefois, nous remarquons des progrès liés à la coordination et à la fluidité des mouvements des bras, des poignets et des mains lors des activités de motricité fines impliquant des crayons ou des ciseaux.

RÉSULTATS

Après avoir compilé les résultats, les trois élèves ciblés au début de projet répondent positivement aux changements. En effet, à la suite d'une activité physique à l'extérieure, les trois enfants gardent plus longtemps la position assise demandée et leur attention est plus constante.

Lorsque l'activité physique est d'intensité faible, comme des séances de yoga ou d'étirements, les comportements ne sont pas différents, les avertissements sont tout aussi nombreux qu'en l'absence d'activité physique.

À la fin de mon stage, les activités d'étirement, d'endurance musculaire ou d'équilibre ne semblent pas avoir eu d'effet sur la posture et le tonus des enfants. Toutefois, lors de la troisième visite de l'ergothérapeute en mars, elle confirme une nette amélioration de 7 des 12 élèves qui avaient été ciblés pour lacune au niveau du tonus.

CONCLUSION

L'activité physique dans les écoles est de plus en plus présente, une foule de programmes ont fait leur apparition pour encourager les élèves à bouger plus souvent (Défi moi je croque, École en forme et en santé, Grand Défi Pierre Lavoie, journées sportives). Toutefois, les recherches montrent que les enfants sont plus sédentaires qu'auparavant, les activités physiques non organisées ne sont plus aussi présentes à la maison. Les enfants passent plus de temps devant les écrans qu'à faire de l'activité physique. L'école tente, d'une certaine façon, de compenser ce manque en augmentant le temps réservé au sport à l'école.

Bornstein, D. B., Beets, M. W., Byun, W., & McIver, K. (2011). Accelerometer-derived physical activity levels of preschoolers: a meta-analysis. Journal of Science and Medicine in Sport, 14(6), 504-511. (https://savoirs.usherbrooke.ca/bitstream/handle/11143/9762/Goyette_Michel_MSc_2016.pdf?sequence=4&isAllowed=y) // Gouvernement du Québec. (2019). Fiche du terme : Activité physique. <http://www.thesaurus.gouv.qc.ca/tag/terme.do?id=232> // Gouvernement de l'Ontario, (2006). Daily physical activitie in schools. PDF en ligne http://www.edu.gov.on.ca/eng/teachers/dpa_boards.pdf // J. J. Keays and K. R. Allison, (1995). "The Effects of Regular Moderate to Vigorous Physical Activity on Student Outcomes: A Review", Canadian Journal of Public Health 86, no. 1, p. 64. http://www.edu.gov.on.ca/eng/teachers/dpa_boards.pdf // Krakow, E., (2011). L'activité physique chez les jeunes enfants : adopter très tôt des habitudes de vie saines et durables. Série Art d'être parents. http://www.excellence-jeunesenfants.ca/documents/Etre_parent_2011-04.pdf // Kubesch et al., (2009). A 30-Minute Physical Education Program Improves Students' Executive Attention. Mind, brain and education. Vol 3, Issue 4, (décembre 2000). p. 235-242. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1751-228X.2009.01076.x> // Ministère de la famille. (2017). Gazelle et Potiron. PDF en ligne. https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/guide_gazelle_potiron.pdf // Rigal, R. (2009). L'éducation motrice et l'éducation psychomotrice au préscolaire et au primaire. Presse de l'Université du Québec, Québec, Canada. <https://books.google.fr/books?hl=fr&lr=&id=mxNvBjDvb8lC&oi=fnd&pg=PR7&dq=activit%C3%A9+physique+au+pr%C3%A9scolaire&ots=1qOsNf2ji1&sig=ox164jvYAhXDYibVHOBbcmYBqus#v=onepage&q&f=false> // Timmons, B., Naylor, P.-J., Pfeiffer, K. A., (2007). L'activité physique des enfants d'âge préscolaire. <https://www.ncresearchpress.com/doi/pdf/10.1139/H07-166> // Université de Sherbrooke. (n.d.). Intensité de l'activité physique. <https://www.usherbrooke.ca/reussir-en-sante/habitudes-de-vie/active-physique/notions-de-base/intensite/>