

Conseils pour les parents et les personnes qui s'occupent des enfants

- Encouragez les enfants à essayer toute une variété d'activités.
- Cherchez des activités que vous pouvez accomplir ensemble. Donnez l'exemple en étant vous-même physiquement actif.
- Les enfants acquièrent les habiletés motrices à leur propre rythme. En les encourageant et en faisant preuve de patience, vous les aiderez à gagner de la confiance.
- Fournissez un milieu sécuritaire et assurez une surveillance adéquate.

Amusez-vous!



Activité physique
pour la vie

Ressources utiles

Actif pour la vie
www.actifpurlavie.ca

Directives canadiennes en matière
d'activité physique
www.scpe.ca

Meilleur départ
www.meilleurdepart.org

Bureau de santé de Middlesex-London
50, rue King
London (Ontario) N6A 5L7
519 663-5317
www.healthunit.com

Adapté avec la permission
du Bureau de santé du comté d'Oxford



Savoir-faire physique

Le fondement
d'une vie active

Renforcez la confiance

Renforcez les compétences

Renforcez l'estime de soi

Multipliez les possibilités

Savoir-faire physique

On entend par savoir-faire physique l'acquisition d'habiletés motrices et sportives de base, comme sauter, nager et lancer. Les enfants qui exécutent ces mouvements de base avec confiance sont plus susceptibles de pratiquer des activités qui font appel à ces habiletés en grandissant.



Les personnes qui peuvent lancer sont plus susceptibles de participer aux activités suivantes :

- baseball
- football
- soccer
- balle molle
- frisbee
- quilles

HABILETÉS MOTRICES DE BASE

Ramper Sauter Sauter sur un pied

Courir Nager S'étirer

Botter Lancer Se tenir en équilibre

Esquiver Attraper Dribler

Frapper Patiner Sauter à la corde



Les personnes qui peuvent nager sont plus susceptibles de participer aux activités suivantes :

- plongeon
- ski nautique
- plongée autonome
- canoé
- planche à voile

Notions élémentaires du savoir-faire physique

Pendant la petite enfance, il faut mettre l'accent sur le plaisir et aider les enfants à acquérir les habiletés motrices de base.

Agilité

Courir, esquiver, sauter et dribler.

Équilibre

Ramper, sauter sur un pied, patiner et s'étirer.

Coordination

Lancer, attraper, botter et courir.



Pour obtenir plus de renseignements, visitez le : www.healthunit.com