

# BIEN BOUGER POUR BIEN APPRENDRE À L'ÉCOLE!

À la petite enfance, il est primordial pour votre enfant de bouger le plus souvent possible. Par des jeux actifs, il développe le tonus de son tronc et de ses bras, la connaissance de son corps, sa coordination et sa compréhension des notions de temps et d'espace. S'il ne bouge pas suffisamment, il est susceptible de vivre des difficultés d'apprentissage dès ses premières années du primaire. Il aura de la difficulté à accomplir des tâches faisant appel à sa motricité fine, à faire ses devoirs, à se concentrer ou même à écouter.

## Comparons le développement de votre enfant à un arbre.

- Le tronc d'un arbre est la partie la plus solide. Plus il est fort, plus les branches pourront bien se développer et produire de belles feuilles.
- Pour votre enfant, c'est le tonus du tronc qui permettra un meilleur tonus des bras pour en arriver à une meilleure motricité fine.



## Le tronc de votre enfant n'est pas assez fort s'il:

- appuie sa tête sur sa main ou pose sa tête sur son bras sur la table;
- bouge dans tous les sens sur sa chaise en se tournant d'un côté à l'autre;
- s'affale sur sa chaise;
- semble fatigué ou se plaint d'être fatigué.

## TRÈS TÔT, ON DEMANDE À L'ENFANT D'ÉCRIRE DES LETTRES OU SON NOM, ALORS QU'IL DEVRAIT:

- faire la brouette, des postures de yoga et des déplacements d'animaux pour développer les muscles du tronc afin d'être assis confortablement à son pupitre et être concentré sur ses apprentissages;
- lancer des objets ou ramper au sol pour préparer son bras à l'action d'écrire;
- jongler avec des foulards pour coordonner le mouvement de ses yeux avec le travail de sa main et de ses doigts dans l'action d'écrire;
- grimper dans des modules pour connaître son côté dominant et développer la force de ses bras et de ses mains, nécessaire dans l'action d'écrire;
- marcher sur une ligne pour pouvoir éventuellement écrire, tracer ou découper sur la ligne;
- sauter d'une hauteur pour apprendre les notions d'espace pour reconnaître l'espace entre deux mots et faire la différence entre les lettres majuscules et les lettres minuscules;
- jouer à des jeux de poursuite pour contrôler l'interruption du mouvement des doigts et de la main dans l'action d'écrire.

**DÉVELOPPER LE TONUS DU TRONC  
EST NÉCESSAIRE À L'APPRENTISSAGE DE L'ÉCRITURE**

