



Par Joël Beaulieu, M. Sc.
Consultant en motricité,
A+ Action
www.aplusaction.com



La motricité globale est négligée à la petite enfance

Malgré une sensibilisation plus présente ces dernières années, la motricité globale ou l'activité physique est trop souvent délaissée et sans intérêt tant chez les décideurs que des intervenants travaillant avec nos tout-petits (incluant malheureusement les parents).

Pourtant, les résultats de la recherche nous démontrent depuis 20 ans un niveau de détérioration alarmant de la motricité des enfants. Par exemple, plusieurs enfants débutent la maternelle et n'ont jamais exécuté une simple roulade avant ou un gambader. Plusieurs facteurs sont à l'origine de ce faible niveau moteur dont le mode de vie sédentaire (causé surtout par les écrans), le manque de formation des professionnels (santé, sport, éducation, petite enfance), l'accessibilité aux installations sportives et communautaires, l'offre de services adaptés aux petits et la difficulté des parents à savoir quoi faire avec leur enfant.



Un autre problème documenté récemment dans la littérature repose sur l'approche radicale que le jeu libre stimule tout. Malgré toute son importance, le jeu libre surveillé reste insuffisant pour développer la motricité et éventuellement, un mode de vie sain et actif. Il est impensable qu'un jeune enfant puisse expérimenter librement certaines habiletés motrices sans repères ou modèles. C'est le rôle de l'adulte de lui faire découvrir différentes habiletés en structurant de petites activités adaptées à son âge. À cet effet, les directives canadiennes en matière d'activité physique recommandent pour les enfants âgés de 1 an à 4 ans au moins 180 minutes d'activité physique, peu importe l'intensité, répartie sur toute la journée comprenant :

- Une variété d'activités dans divers environnements;
- Des activités structurées qui permettent de développer les habiletés motrices;
- Une progression vers au moins 60 minutes continues de jeu actif à l'âge de 5 ans.

À cet âge, ce sont les habiletés motrices fondamentales qui doivent être priorisées dès l'âge de 18 mois. Ces habiletés représentent des actions naturelles et universelles propres aux êtres humains. Elles sont principalement soutenues par les trois composantes majeures de la motricité globale soient le tonus musculaire, l'équilibre et la coordination. La littérature en dénombre une vingtaine:

Équilibre sur 1 pied	Ramper	Marcher	Courir
Galoper	Grimper	Gambader	Saut pas de géant
Pas chassés	Saut à cloche-pied	Roulade avant	Roulade de côté
Saut sans élan	Saut d'une hauteur	Saut en hauteur	Lancer par-dessus
Lancer par-dessous	Dribbler statique	Botter avec élan	Botter à la volée
Frapper avec un engin	Frapper avec une main ou raquette		

Elles sont d'une importance capitale pour les tout-petits car elles répondent aux premiers besoins moteurs des enfants, c'est-à-dire les actions de locomotion. Par exemple, quelle est la réaction des jeunes enfants lorsqu'ils arrivent dans un grand espace libre (gymnase ou cour) ? Ils partent à courir ou à se déplacer de différentes manières comme un animal en liberté.

Bref, les habiletés motrices fondamentales peuvent être pratiquées un peu partout (classe, cour, parc, garderie) et n'exige très peu de matériel. Cependant, du matériel éducatif attrayant et surtout bien adapté (tunnel, cerceau, poutre, matelas, ballon, etc.) peut contribuer significativement à motiver les enfants à l'initiation des habiletés motrices fondamentales. Que vous soyez enseignants, parents, éducateurs, moniteurs, laissez aller votre imagination et soyez des modèles actifs pour nos tout-petits !