

# Quelles sont les conséquences du manque de mouvement chez les enfants ?

## UN ACCROISSEMENT DES PROBLÈMES SENSORIELS ET MOTEURS

- Chutes plus fréquentes,
- Problèmes de repérage dans l'espace,
- Motricité fine peu précise,
- Problèmes de maintien de l'attention,
- Sens de l'équilibre perturbé,
- Moindre force des muscles longs



Exemple : les muscles extenseurs de la tête et du cou assurent la stabilité de la tête qui est elle-même nécessaire à la stabilité des yeux, utile à la lecture.

## LI'IMPORTANT DU MOUVEMENT DANS L'ENFANCE...



Savoir maintenir son attention, savoir rester assis plusieurs minutes d'affilée n'est pas le fruit d'une obligation à rester attentif et assis dès le plus jeune âge.

Il s'agit plutôt du résultat final de beaucoup de mouvement !



## ... AU SERVICE DES COMPÉTENCES SCOLAIRES

S'asseoir sur une chaise, tenir un crayon, tourner les pages d'un livre trouvent leurs racines dans la construction progressive de la stabilité du bras, de la précision de la motricité fine, de la longueur des muscles ou encore du repérage dans l'espace. Cette construction ne passe pas par le fait de rester assis et contraint, mais par le mouvement.

### + DE MOUVEMENT À L'ÉCOLE

- Ne pas priver de récréation
- Favoriser tous types de mouvement (tête en bas, tourner en rond, escalader, sauter par dessus des choses...)
- Activités de motricité fine variées (piquage, Lego, pinces à linge, pâte à modeler...)

### + DE MOUVEMENT HORS DE L'ÉCOLE

- Marcher aussi souvent que possible
- Jouer dehors par toute météo
- Prendre les escaliers
- Diminuer les temps structurés iAutoriser des mouvements qui semblent risqués (grimper, se hisser, franchir, courir, glisser, faire la brouette...)

