

BOUGER, UN BESOIN DES ENFANTS SOUVENT NÉGLIGÉ : CAUSES ET CONSÉQUENCES



DES ENFANTS DE L'INTÉRIEUR

Dans nos sociétés urbaines, nous pouvons oublier que respirer l'air du **dehors**, courir, marcher, se dépenser physiquement, jouer à l'extérieur, être en contact avec la **nature** sont des besoins communs à tous les humains. La majorité des enfants rentrent chez eux après l'école et passent de l'**intérieur à l'intérieur** : école, voiture, maison, écran, éventuellement un peu de parc ou jardin public.

UN MANQUE DE MOUVEMENT EXPLIQUABLE

- Montée de la proportion d'enfants habitant en **ville**,
- Urbanisation accordant **peu de place à la verdure et aux jeux libres des enfants**,
- Les **médias** qui poussent à la peur (malgré des chiffres qui montrent que l'insécurité est en baisse),
- Règles d'encadrement de plus en plus **sécuritaires**,
- **Érosion du temps libre** chez les enfants au profit d'activités éducatives et de loisirs structurés,
- **Sédentarisation**,
- Présence attrayante des **écrans**.



BOUGER, UN BESOIN FONDAMENTAL

Escalader, grimper, se hisser, franchir, courir, monter, glisser, sauter... ces mouvements ont une fonction essentielle pour le développement des enfants.

Dans nos sociétés dites développées, l'expression d'un besoin humain naturel a tendance à être assimilée à une **pathologie** chez les enfants (signes de tension que de nombreux adultes vont étiqueter comme de l'hyperactivité, de l'instabilité, ou de l'agressivité.)

DES BÉNÉFICES SUR TOUTES SORTES DE COMPÉTENCES

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 mais par le **mouvement...**

