



**Capsule éducation physique mercredi 22 avril 2020**  
**Bien bouger pour bien penser**

**1- Sécurité, 2- Adapter, efforts, persévérance 3- plaisir et progression 4- dépassement**

Plusieurs activités peuvent être pratiquées en dyade. J'ai déjà abordé indirectement le sujet dans une capsule précédente (frapper avec un outil). Pour reprendre l'exemple du 2 avril, échanger au badminton ou au tennis devient une activité pratiquée en dyade.

Dans les faits, on peut se fier à la sémantique du terme pour réaliser que n'importe quelle activité pratiquée à deux devient une activité pratiquée en dyade.

**L'idée de la capsule d'aujourd'hui est davantage d'introduire des éléments d'habiletés sociales essentiels pour interagir que de nouvelles activités.**

Abordons quelques traits de caractère (Impulsivité, timidité, rigidité, anxiété, agressivité

Confiance, tristesse, joyeux, méfiant, têtu, calme, paresseux, poli, raisonnable, optimiste ou pessimiste, curieux, dynamique, extraverti ou introverti, rusé ou naïf, tenace, ordonné ou désordonné, etc.)

Et oui, l'éducation physique n'est pas que physique! Régulièrement, il faut intervenir sur les façons d'agir avec autrui. L'activité en dyade est une situation qui favorise une intervention sans que le regard des autres n'influence négativement l'enfant.

La plupart des activités permettent d'accentuer certains profils. Joies et peines sont souvent présentes lors des victoires ou des défaites. Des efforts sont nécessaires pour atteindre des objectifs. Le questionnement face à de nouveaux apprentissages peut ralentir la progression d'un enfant anxieux. Etcétera.

Vous comprenez ici qu'il est futile de parler de nouvelles activités! Vous avez ici beaucoup pour vous occuper longtemps et différemment pour chacun des enfants. Donc, peu importe l'activité pratiquée à deux, vous aurez, par exemple, lorsque vous lancez le ballon avec votre enfant, un moment privilégié pour travailler sur ses traits de caractère.

Évidemment, l'activité que vous pratiquerez doit rester une activité récréative et non une thérapie.

Suggestions :

Parler doucement, prendre une pause. Ramener à votre vécu une situation X, Y ou Z. Par exemple, moi aussi je me fâche parfois quand je perds! C'est dommage, car se fâcher diminue notre capacité de concentration. Pour bien réussir dans le sport ou dans la vie, on a besoin de bien se concentrer!

Amener l'enfant à porter une réflexion par rapport à une réaction X, Y ou Z. serait-il préférable d'agir autrement?

Le questionner sur comment lui se sentirait. Est-ce que toi, tu aimerais que quelqu'un agisse de telle ou telle façon avec toi?

Féliciter les bonnes façons d'être ou d'agir pendant l'activité.

Après une réprimande, faites un retour et souvent un câlin ou un geste d'affection est bienfaiteur. (Heureusement, même en distanciation sociale, les câlins sont permis en famille )

Autant que possible, terminer l'activité sur une note positive. WoW! Quels progrès! Super! Ton coup du revers me surprend beaucoup. Ton attitude positive est vraiment agréable, il faudra rejouer en fin de semaine...

**Intention pédagogique**

Patience et persévérance valent mieux que force et rage! Vous êtes de bons parents, vous avez semé de bonnes graines! Il suffit de les arroser de bons conseils pour voir éclore les fruits de l'encadrement. Ça va bien aller. .

Demain, je vous parle de jouer avec une balloune...

Passez une belle journée .

Richard Couture  
Éducation physique  
École Sainte-Hélène