



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

La motivation

Qu'est-ce qui nous motive à bouger?

Le besoin de bouger est naturel chez l'enfant! Vous le constatez bien malgré vous en cette période de confinement. Il faut cependant guider l'enfant dans ses démarches de mouvement. N'oublions pas que les plus petits sont en développement et ne maîtrisent pas nécessairement tous les aspects du mouvement! C'est la raison des troussees de premiers soins à proximité! Quelques bleus et diachylons feront partie des apprentissages. La gestion du risque s'introduit tranquillement, mais sûrement pour les plus ou moins téméraires.

Revenons vers notre sujet principal! La motivation.

Pour nous les adultes, les objectifs à atteindre sont source de motivation. Pour l'enfant, le plaisir et le jeu sont les principales sources de motivation. Il faut reconnaître que l'enfant en nous demeure et que ces deux termes sont encore encrés en nous.

Jouer et avoir du plaisir

Introduire la dimension ludique aux mouvements et aux actions proposées aux enfants. Voilà la principale source de motivation.

Suggestion d'activité :

Dans des jeux à élimination, permettre de revenir rapidement au jeu. En ajoutant une conséquence à l'élimination. Par exemple, je fais 5 redressements assis et je retourne jouer.

Faire une balade en chantant, en faisant des charades en récitant des histoires favorites, etcétera.

Penser à un jeu dans une activité! Exemples : jouer au tic-tac-to dans le sable, faire des pyramides humaines en famille, concours de maintien sous l'eau lorsqu'on se baigne, etcétera.

Demain, je vous parle de notion temporelle

Passez une belle journée 😊.

Ça va bien aller 🌈

Richard Couture
Éducation physique
École Sainte-Hélène