



## DÉBUTER L'ÉCOLE DU BON PIED

**Amos, 7 mars 2012 --- Depuis les deux dernières semaines, près de 220 parents du programme Passe-Partout de la Commission scolaire Harricana (CSH) sont sensibilisés à l'importance de l'activité physique pour la réussite scolaire de leurs enfants. Une initiative du comité *Énergie Famille pour un Québec en Forme* qui vise à les outiller à bouger tout en s'amusant avec leurs bambins de 2 à 5 ans.**

D'abord, les parents et enfants vivent une séance d'exercices qu'ils pourront reproduire à la maison par le biais d'un guide d'exercices remis aux participants (disponible sur le site Internet de la CSH). Par la suite, l'un des deux formateurs, M. Mario Labbé ou Mme Tania Chabot, leur explique l'importance de la psychomotricité chez l'enfant. C'est qu'à cet âge la pensée passe obligatoirement par le corps.

Pour illustrer ce fait, un enfant apprend plus facilement l'alphabet si on lui fait mimer les lettres avec son corps ou s'il les fait, en gros au sol à l'aide d'une corde. Mais avant de développer la motricité fine comme l'écriture, l'enfant doit avoir développé le contrôle de son avant-bras et surtout de son épaule. C'est pour cette raison que sauter à la corde, lancer un ballon ou faire des roulades sont autant de gestes importants qui améliorent la capacité d'apprentissage de nos enfants.

De plus, les parents ont également pris bonne note des moments propices au développement de certains apprentissages. Par exemple, entre 0-6 ans, les enfants apprennent plus facilement des activités de locomotion telle que la gymnastique, le vélo, le patin et la natation.



## Communiqué

Pour diffusion immédiate

Par contre, les enfants de cet âge ne sont pas au stade de frapper une balle dans les airs avec un bâton. L'échec de passer dans le vide n'est pas relié à leur manque de capacité, mais parce que leur corps n'est pas rendu là dans son développement. Donc, le parent devrait sélectionner un jeu en fonction de cette réalité pour protéger l'estime de soi de l'enfant. « J'ai trouvé les informations vraiment intéressantes, j'aurais vraiment aimé connaître tout ça pour mon premier enfant. » mentionne un parent à la sortie de l'atelier.

Rappelons que la mission du comité *Énergie Famille pour un Québec en Forme* vise l'acquisition de saines habitudes de vie pour les 0-17 ans et leur famille, et ce, sur tout le territoire de la MRC Abitibi.

- 30 -

### Renseignements

Caroline Roy  
Coordonnatrice Énergie Famille  
et agente de développement au Service des sports  
Téléphone : 819 732-3221 (poste 3347)

### Source

Johanne Godbout, conseillère en communication  
en collaboration avec Caroline Roy