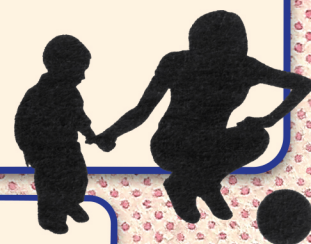


LA LITTÉRATIE PHYSIQUE

L'APPRENTISSAGE DE COMPÉTENCES PHYSIQUES DÈS L'ENFANCE CONTRIBUE À UNE LITTÉRATIE DE LA PERSONNE ENTIÈRE TOUT AU LONG DE LA VIE.



En se dépassant physiquement, en prenant des risques et en apprenant leurs forces, les enfants **deviennent plus à l'aise avec l'incertitude**. Ceci leur donne le courage, à l'âge adulte, d'essayer de nouvelles choses, ainsi que la persévérance pour foncer durant les moments difficiles et la confiance en soi requise pour prendre des décisions, les modifier et pour s'adapter afin d'atteindre leurs buts.

Le jeu basé sur les mouvements aide les enfants à développer des habiletés spatiales, la gestion de la force, ainsi que la **prise de conscience du corps** (proprioception). Ces compétences sont utiles partout, de l'écriture aux sports, et nous aident même à ne pas tomber du lit durant notre sommeil!

La capacité d'utiliser notre corps pour compléter des tâches s'apprend dès la petite enfance, alors que **nos muscles se développent selon les besoins** et en réponse à nos mouvements. La force, l'endurance, la flexibilité et l'agilité se développent toutes grâce au jeu physique.

www.yogainthelibrary.com
www.programminglibrarian.org
www.physicalliteracyinthelibrary.com

Trois des plus importantes compétences pour la préparation à l'école (et pour la préparation au marché du travail pour les adultes) sont les capacités de **rester assis, de rester concentré et d'être attentif**. Le système vestibulaire contrôle ces habiletés, ainsi que la posture et l'équilibre. Les enfants (et les adultes) remuent quand ils essaient de se concentrer. La maturité vestibulaire (l'équilibre, l'immobilité, l'orientation, la concentration) s'apprend grâce au mouvement.

Les enfants développent la **conscience temporelle** (la compréhension du minutage) en bougeant au rythme de la vie, en développant la conscience du corps et en apprenant à prédire des résultats (qu'arrive-t-il à la balle quand je la fait rouler?). Ceci mène aux habiletés d'analyser son environnement et de faire des prédictions à l'âge adulte.

Il n'est jamais trop tard pour développer votre littératie physique

Les compétences linguistiques et de communication de l'enfant se développent avec les habiletés liées au mouvement du corps. Les expressions faciales, les gestes, les sons et les émotions font de la **communication un processus du corps entier**. Plus la prise de conscience du corps est grande, plus vous serez capable de vous exprimer.

Les émotions sont toujours accompagnées de mouvements. Lorsque vous êtes heureux, vous souriez. Lorsque vous êtes frustrés, vous resserrez vos muscles. **Les émotions exprimées en toute sécurité grâce au mouvement** (en riant, en sautant, en se balançant, en trépillant, en dansant, en tendant les mains) permettent aux enfants de se pratiquer à en vivre plusieurs à la fois, mais aussi de les identifier, de les intégrer et de les réguler. Ceci produit des adultes émotionnellement matures qui se montrent plus compréhensifs envers les autres..

Sources:

Connell, Gill, and Cheryl McCarthy. *A Moving Child Is a Learning Child: How the Body Teaches the Brain to Think (Birth to Age 7)*. Golden Valley, MN: Free Spirit, 2014.
Hannaford, Carla. *Playing in the Unified Field: Raising and Becoming Conscious, Creative Human Beings*. Salt Lake City, Utah: Great River Books, 2010.
Hannaford, Carla. *Smart Moves: Why Learning Is Not All in Your Head*. Arlington, VA: Great River Publishers, 1995.

Écrit et produit par Jenn Carson

