

Les atouts du sport pour la petite - enfance

La pratique sportive pour les petits a de nombreux intérêts :

- > C'est un âge où les habilités motrices se construisent et se renforcent.
- > C'est le début de la construction du schéma corporel de l'enfant et c'est important pour la suite de ses aventures.
- > C'est s'habituer à bouger petit pour rester en forme et en bonne santé toute sa vie.
- > C'est s'habituer à respecter des règles pour bien vivre ensemble.

Pratiquer avec son enfant c'est possible et c'est utile !

- Cela permet de passer du temps en s'amusant en famille .
- Cela maintien en forme (quand vous jouez avec votre enfant, vous bougez !).
- Il suffit de choisir des activités adaptées c'est-à-dire pas trop longues, pas trop physiques (la marche active ça suffit).



Faire du sport quand on est petit c'est :

1. Se déplacer (courir, sauter, ramper, rouler, glisser, tourner, marcher, piloter, monter / descendre...).
2. Déplacer les objets (transporter / porter, frapper, lancer/ viser, pousser/ tirer, recevoir...).
3. S'exprimer (danser, mimer, imiter ...).
4. Rigoler !!

En résumé:

