



Par Annie Bourret, Linguiste professionnelle et auteure jeunesse

Valoriser le français au quotidien Les 4 R en action – L'activité physique



La recherche a prouvé que les enfants apprennent mieux en jouant et lorsque l'apprentissage est actif. En combinant le jeu et l'activité physique,

on tire parti du désir naturel des jeunes enfants d'explorer le monde tout en enrichissant leur développement. C'est pourquoi ce troisième texte d'une série de quatre articles sur l'intégration des 4R au quotidien vous propose de bouger avec votre enfant... en français.

L'approche des 4R valorise le français selon quatre mots clés : la routine, le rire, la répétition et la réussite. Voyons ce que cela donne par rapport à l'activité physique.

La ressource GRANDIR (Guider, Raconter, Apprendre, Nourrir, Découvrir, Imaginer et Rire) propose des fiches qui combinent l'activité physique et le déve-

loppement langagier. Vous pouvez vous les procurer gratuitement en ligne, en visitant www.fpfcb.bc.ca > Petite enfance > GRANDIR CB.

Les fiches **Bouger** proposent des activités de développement physique pour les enfants de la naissance à l'âge de trois ans. En voici trois qui s'intègrent bien au quotidien et donnent des conseils pour développer le langage.

- **Fiche « Tout un monde »** (de la naissance à 12 mois) – Développez la force musculaire du tronc et l'équilibre de votre bébé, tout en lui apprenant les mots sur son environnement.
- **Fiche « Danse avec moi »** (de la naissance à trois ans) – Montrez à votre enfant comment bouger en suivant la musique. S'il n'a que quelques mois, tenez-le dans vos bras et supportez bien son cou. Fredonnez-lui des chansons, il sera plus porté à prêter attention au langage.

- **Fiche « C'est vide, c'est plein »** (de un à trois ans) – Il suffit de deux boîtes ou paniers et d'objets mous, et voilà que votre enfant apprend à saisir des objets, à les soulever dans ses bras et à se déplacer avec en parlant, tout en enrichissant son vocabulaire!

Les fiches d'activités **PEP (pistes d'épanouissement pour les petits)** conviennent principalement aux trois à cinq ans. En voici deux particulièrement faciles à faire à la maison.

- **Fiche « Touche la cible »** – Développez les habiletés motrices du lancer et la coordination yeux-mains de votre enfant, tout en lui apprenant de nombreux concepts (par le haut, par le bas, loin, proche, etc.), à partir de matériel simple qu'on a souvent à la maison.
- **Fiche « Les mouvements d'équilibre »** – Développez la conscience du corps, l'équilibre et le vocabulaire. Montrez-lui différentes façons de se tenir en équilibre (sur une jambe, sur la pointe des pieds) et demandez-lui de vous imiter. À tour de rôle, dites à l'autre comment se tenir en équilibre (sur le derrière et les deux coudes, etc.).

Ce ne sont là que des suggestions, n'hésitez surtout pas à explorer toutes les fiches. Le prochain article abordera les 4R et la saine alimentation. ■

Les 4R et l'activité physique

ROUTINE > Intégrez l'activité physique au quotidien avec le parent francophone. Dansez, jouez à cache-cache, marchez, étirez-vous. Tirez parti des activités domestiques, par exemple, en demandant à l'enfant de lancer les articles à recycler dans la boîte bleue.

RIRE > Faites des activités insolites qui amusent l'enfant. Par exemple, mesurez les distances entre plusieurs endroits de la maison en comptant les pas (à pas de géant, à pas de petite souris, à pas lents, à pas rapides). Faites le tour d'une table ou d'un fauteuil en sautillant, à cloche-pied, en marchant à quatre pattes, à reculons, comme un ours.

RÉPÉTITION > Répétez les activités souvent, avec des petites variations. Par exemple, variez la distance (pour lancer, marcher, courir, sauter), le rythme (rapide, lent, sur un air de musique). Décrivez constamment ce que vous faites et encouragez l'enfant à faire de même.

RÉUSSITE > Tenez compte de l'âge et des forces de l'enfant. Félicitez-le au besoin, mais l'important est tout d'abord d'avoir du plaisir à bouger, en français. « On s'amuse bien quand on... n'est-ce pas? », « Bravo! Tu m'as attrapé! »

