



INFORMATION POUR LES PARENTS

Les besoins de votre ENFANT

Votre enfant a des besoins spécifiques et il est souhaitable qu'ils soient satisfaits au mieux de vos possibilités. Il se construit et grandit avec tout l'amour que vous lui donnez.

Il a ses propres rythmes à respecter qui ne sont pas celui d'un adulte.

Au travers de votre accompagnement, vous lui transmettez des messages et vous l'aidez à acquérir des habitudes de vie saines.

1

1. Votre enfant a besoin de BOUGER, de JOUER dans des temps identifiés

Durant les trois dernières années d'école primaire, la pratique des activités physiques et sportives de votre enfant va désormais s'exprimer dans des temps bien identifiés et indispensables à son équilibre : il s'agit de l'éducation physique et sportive pratiquée avec son enseignant durant l'école mais aussi des séances de clubs auxquels il peut être inscrit. En plus de ces activités, il est important de prendre en compte et de valoriser tous les déplacements quotidiens actifs qu'il peut faire ainsi que les jeux récréatifs actifs (avec ses camarades, sa famille...) auxquels il peut s'adonner.

Il est en effet recommandé une pratique d'activité physique et sportive totale d'au moins une heure par jour, sachant que c'est la régularité de pratique qui permet de développer le **capital santé** de votre enfant : la pratique d'activités physiques aide à la lutte contre le surpoids en augmentant la dépense énergétique et prévient ainsi certaines maladies qui apparaissent à l'âge adulte (maladies cardio-vasculaires, diabète...) et favorise le bien-être de l'enfant.

Mais pratiquer au moins une heure d'activités physiques et sportives **TOUS les jours**, nécessite que votre enfant prenne du plaisir lors de la pratique de ces activités et ceci afin d'espérer que cette attitude se prolonge durablement.

- À son âge, votre enfant est capable d'apprentissages techniques : la coordination, la vitesse d'exécution et la précision des gestes augmentent rapidement. Il prend plaisir à vous signaler ses progrès. La pratique d'un sport codifié est possible.
- Attention ! La compétition peut cependant constituer un frein à la pratique des activités sportives. En effet, à cette période, la croissance physique de l'enfant est importante. Elle n'est pas forcément constante.

Les différences de croissance entre les enfants du même âge sont importantes. Souvent la croissance en taille vient en premier, suivie de la croissance en masse musculaire. Selon les activités sportives proposées et l'importance des capacités physiques dans le résultat, votre enfant peut alors se sentir plus ou moins compétent. Une pratique de loisirs, non basée sur la performance et le résultat, peut alors lui permettre de retrouver du goût dans la pratique des activités physiques.

- La période de 7 à 10 ans est encore une période durant laquelle l'enfant est curieux. La découverte de nouvelles activités sportives peut lui permettre de se trouver une motivation.
- Votre enfant aime partager avec ses camarades des moments ludiques. Il est assoiffé de connaissances, il a du bon sens et veut améliorer ses capacités. Il est capable avec ses camarades de s'organiser en groupe et d'inventer collectivement des règles de fonctionnement propres, d'élaborer des projets. Ces moments de partage proposés en extérieur favorisent l'envie de bouger.
- Votre enfant devient de plus en plus capable d'assumer des responsabilités. Par exemple, il est capable de réaliser seul quelques déplacements quotidiens qui le rendent fier d'avoir accompli cette tâche. Ainsi, favoriser, pour votre enfant, les déplacements à pied ou en vélo, accompagnés si nécessaire, aide à lui faire acquérir les attitudes nécessaires à la construction d'une vie active. Votre enfant développe de nouvelles compétences. Il appréhende la réalité d'une manière beaucoup plus efficace qu'auparavant en s'appuyant sur la maîtrise de connaissances logiques. À cet âge, la perception spatiale, c'est à dire la capacité de reconnaître et de comprendre les mouvements des objets et des personnes dans l'espace, se précise. Cette perception se complexifie et permet à l'enfant l'anticipation de ses réactions par rapport à un environnement en mouvement.

La pratique d'activités physiques et sportives est favorable à un bon développement du système respiratoire et à la préservation du souffle. Elle favorise également une croissance harmonieuse du squelette et des muscles et renforce leur solidité.

Si votre enfant a besoin de pratiquer des activités physiques et sportives, il a aussi besoin de temps d'attente, de rêves, de temps où il peut penser, sans être accaparé par un écran.

Si l'augmentation du temps de pratique physique et sportive est à rechercher, le temps passé devant un écran, quel qu'il soit, est, quant à lui, à réduire : le lien entre le temps passé devant un écran par les enfants et le surpoids et l'obésité est actuellement démontré.

Si, à cet âge la prise de poids est trop importante, il faut s'interroger sur les habitudes alimentaires et le mode de vie (niveau de sédentarité) de votre enfant et consulter un médecin.

C'est pourquoi, il est essentiel, tout en respectant les rythmes de votre enfant, de :

- ***proposer des temps permettant une activité physique et/ou sportive adaptée à ses désirs ;***
- ***varier les espaces de pratique et permettre une activité régulière, de temps en temps au moins en extérieur ;***

- *intégrer des comportements actifs (ex : marche...) dans le quotidien de votre enfant ;*
- *lui laisser des temps de rêverie et de réflexion.*

2. Votre enfant a besoin de MANGER

Les aliments, dans leur variété et leur complémentarité, permettent l'apport d'énergie nécessaire au développement, tant moteur que cérébral de votre enfant. Trois repas et un goûter par jour sont indispensables. La régularité de la prise de ces repas et l'équilibre de leur composition permettent de lutter contre le grignotage en limitant la sensation de faim entre les repas.

Une mauvaise alimentation associée à un comportement sédentaire est un facteur majeur d'une prise de poids excessive.

Les repas partagés entre les membres de la famille ou avec d'autres enfants au restaurant scolaire sont autant de moments conviviaux importants pour l'équilibre alimentaire et mental de votre enfant. Ils participent à une ouverture culturelle qui pourra satisfaire sa curiosité gustative et mentale. Le lieu et l'ambiance entourant les repas peuvent être une source de bien-être qui influe sur la façon de s'alimenter de votre enfant (durée du repas, temps de mastication, plaisir de dégustation, verbalisation et échanges avec un entourage disponible).

3

Pour une alimentation équilibrée, il est conseillé de manger :

- *suffisamment mais pas trop (en fonction de sa faim) ;*
- *suffisamment varié en découvrant différents goûts et aliments ;*
- *trois repas plus un goûter à des rythmes réguliers, l'eau à volonté étant la seule boisson indispensable ;*
- *en prenant le temps du plaisir et de la convivialité.*

Le site du plan national de nutrition santé (PNNS) vous donne 9 repères clés qui vous aideront à trouver un bon équilibre alimentaire : <http://www.mangerbouger.fr>

3. Votre enfant a besoin de DORMIR

Pour votre enfant, le respect du cycle veille/sommeil est primordial. Le sommeil nocturne permet la croissance harmonieuse de l'enfant : durant les phases de sommeil lent et profond s'effectuent notamment la sécrétion de l'hormone de croissance et la réparation de la fatigue corporelle ; durant le sommeil paradoxal se tient la récupération mentale. La réparation de la fatigue corporelle peut aussi s'effectuer lors de la sieste.

L'état d'éveil correspond à un niveau de vigilance soutenue qui augmente avec l'âge. Cette vigilance dépend étroitement de la durée et des conditions dans lesquelles le sommeil s'effectue (régularité des horaires du coucher et du lever, absence de nuisance sonore, de chaleur excessive...).

Pour un sommeil de qualité, il est conseillé de :

- *se coucher à une heure régulière ;*
- *dormir plus longtemps que l'adulte ;*
- *respecter les conditions nécessaires à un sommeil récupérateur et notamment le rituel du coucher (histoire à raconter, lecture individuelle, câlin, temps calme).*

4. Votre enfant a besoin de RENCONTRER LES AUTRES et de S'OUVRIRE AU MONDE

À cet âge, l'enfant acquiert de façon de plus en plus précise un sens de ses limites et de ses droits. Il a assimilé la loi sociale (notion de valeurs et de règles communes.

Votre enfant organise sa personnalité. Sa croissance physique durant cette période est importante, elle signifie que l'enfant rentre dans la période de pré-puberté. Elle s'accompagne d'une perturbation de l'image de soi, perturbation accentuée par la perception des inégalités du développement des enfants de la même tranche d'âge. Il est conscient de sa personne et de son aspect. Il peut cependant douter sur la perception qu'il a de lui-même, et de la perception de la vision que les autres ont de lui. Il est important de le rassurer.

Il devient, dans le même temps, progressivement capable de prendre de la distance par rapport à la parole de l'adulte. Il s'ouvre au monde et peut envisager des événements qui surviennent en dehors de sa propre vie.

Petit à petit, il devient capable de se concentrer plus longtemps, d'avoir beaucoup d'ardeur, d'enthousiasme et d'émotions. Il exagère ses manifestations émotives et peut commencer à s'opposer à son entourage. C'est le moment pour vous de renforcer les notions de respect des autres et de respect des règles de vie en communauté.

Il est important à cet âge de permettre à votre enfant de diversifier ses centres d'intérêt, de le faire accéder au monde de la culture et de l'histoire, de le mener et de l'encourager notamment à pratiquer des activités physiques et sportives..., de donner en quelque sorte du sens à sa vie présente et future. Et pour le rassurer, des règles de vie stables et expliquées lui permettront alors de construire et de renforcer des repères qui lui sont indispensables.

Pour aider votre enfant à se socialiser, vous pouvez :

- *être à l'écoute, prendre en compte ses questionnements ;*
- *lui permettre d'accéder à des activités variées et nouvelles ;*
- *valoriser sa prise en compte des autres ;*
- *réduire le plus possible les facteurs de stress inutile (horaires trépidants, trop ou pas assez d'informations sur les événements à venir, trop d'attente de résultats...) ;*
- *établir des règles de conduites sécurisantes, appliquées avec constance et dont les manquements donneront suite à des conséquences logiques et naturelles.*

5. Votre enfant a besoin d'ÊTRE ENCOURAGÉ pour DEVENIR AUTONOME

Vers huit ans, l'enfant passe de l'égoïsme à l'aptitude à se mettre à la place et saisir les intentions de l'autre (décentration). Il devient plus sensible au monde intérieur de l'autre et peut interpréter ses comportements.

La vie en groupe prend une importance croissante. Il investit le groupe, la collectivité et tout ce qui est de l'ordre des valeurs, des règles communes. Le développement de la coopération et de l'autonomie existe. Les groupes d'enfants commencent à inventer leurs règles de groupe. L'enfant acquiert le sens de la solidarité, de la justice.

Ses relations avec les adultes s'allègent. D'autres adultes prennent le relais des parents. L'autonomisation se fait également par rapport à la famille.

L'école et sa structure vont aider l'enfant à consolider ses acquisitions.

Entre dix et treize ans, l'enfant a une vie sociale intense.

Le plaisir ressenti dans les activités que pratique votre enfant lui permet d'être confiant pour se projeter dans l'avenir et continuer à expérimenter seul et en groupe.

Il est important de lui proposer des activités de découverte sans les lui imposer. Il est important également qu'il partage avec vous, avec d'autres ou avec ses camarades, le plaisir, la satisfaction, la joie de faire et la joie d'être avec. Plus que jamais ce qui motive l'action de votre enfant, c'est l'imitation des conduites des adultes et non leur discours. L'école et sa structure vont aider l'enfant à consolider ses acquisitions.

Votre enfant aime gagner et il est nécessaire de l'amener à relativiser ses échecs qui peuvent le décourager.

Pour favoriser la construction d'un sentiment de confiance chez votre enfant, vous pouvez :

- *offrir un cadre de vie stable et des horaires réguliers ;*
- *reconnaître ses nouvelles capacités ;*
- *apporter des réponses stables et fiables (ne pas changer tout le temps d'avis) ;*
- *garantir sa sécurité physique ;*
- *tenir vos promesses ;*
- *offrir de l'affection ;*
- *éviter les écarts excessifs d'humeur ;*
- *vous amuser avec lui ;*
- *encourager et valoriser ses progrès, relativiser ses échecs.*

6. Les rythmes de vie de votre enfant

Pour respecter les rythmes de votre enfant, il est nécessaire de prendre le temps de l'observer, de l'écouter, de lui parler, d'être vigilant et d'imposer certaines règles tout en respectant certains de ses choix.

Laissez-lui aussi le temps de rêver, temps utile pour intégrer les apprentissages et s'approprier son univers avec plaisir. L'apparence qu'il donne de ne rien faire dans ces moments de rêverie n'est pas du temps perdu.

Dans le respect de ses rythmes, faut-il que votre enfant :

- passe des heures devant un écran (télévision, jeux vidéo, ordinateur...) ?
- fasse du sport autant qu'*un champion* ?
- se couche tard ?
- grignote toute la journée ?
- reste confiné à la maison ?
- soit assisté comme *un petit enfant* ?
- vive comme les adultes ?...

Ce sont vos messages et vos actes qui sont les plus importants et qui aident votre enfant à acquérir des habitudes de vie saines.

*Docteur Marie-France LEGAL
Médecin fédéral de l'USEP*

*Françoise ZEJGMAN
Psychologue*