

Les bambins ont besoin de bouger !

Vivement conseillée chez le tout-petit dont elle favorise le développement et l'équilibre, l'activité physique et sportive doit privilégier le plaisir et le jeu.



01

Photos : Philippe Pellaud

[B]ien dans son corps, bien dans sa tête. Le sport ne profite pas qu'aux grands. Praticué sous forme d'éveil, il peut aussi apporter beaucoup au jeune enfant, dès ses premières années. Il en va de son hygiène de vie et de son bien-être, en général. L'activité physique permet au tout-petit de se développer harmonieusement ; elle participe à l'équilibre psycho-affectif, offrant aussi une détente à l'enfant.

Pour les enfants turbulents, hyperactifs, c'est un moyen de canaliser leur énergie. Pour ceux qui, au contraire, sont trop calmes, cela aide à sortir de leur coquille, à s'extérioriser. Même si les enfants sont déjà en maternelle, une pratique sportive extérieure est intéressante, d'autant qu'il s'agit d'une activité purement

ludique, dans un cadre nouveau et au sein d'un groupe souvent restreint. Alors que l'enfant est de plus en plus sédentaire – devant la télévision, les jeux vidéo, en voiture... – l'activité physique et sportive s'impose, enfin, pour prévenir l'obésité. En constante augmentation, le surpoids concerne, aujourd'hui, près de 17 % des jeunes enfants.

Des activités variées pour donner le goût du sport

Dans l'Aube, à la ville comme à la campagne, un grand nombre d'activités sont possibles : une quinzaine de disciplines dans une cinquantaine de communes. Il y a les classiques : gym et danse dont les petites filles restent friandes, tennis et judo, prisés des petits garçons.

Moins courants sont : l'escalade, l'escrime, le hockey, le kung-fu. A l'exception du mini-basket, les sports collectifs ne sont pas représentés. Assez individualiste, mal coordonné, le tout-petit n'est, en effet, pas encore prêt pour l'esprit d'équipe.

Educateur sportif à l'ASPTT (Troyes), Eric Pennesi a choisi de faire découvrir aux petits le plus grand nombre d'activités, sans notion de spécialisation ni de technicité. Et ça plaît ! Quelques 60 bambins fréquentent régulièrement le club. « L'essentiel est de leur donner le goût du sport, de leur permettre de se défouler, de faire ce dont ils ont envie. Quand l'enfant se spécialise trop tôt, il se lasse vite ». Pour soutenir l'attention de ses jeunes athlètes, Eric Pennesi a plus d'un tour dans son sac : jeux de



02



03



04

- 01 **SUR LE TATAMI DE FONTVANNES**, les judokas en herbe de la Jeunesse sportive de la Vanne et du pays d'Othe apprennent le contact de l'autre.
- 02 **PAS ÉVIDENT DE CONTRÔLER LA BALLE** avec une raquette ! Ici, les « tennis babies » du TCM de Bar-sur-Aube.
- 03 **PRATICABLE DANS LES PISCINES DE ROMILLY**, Troyes et La Chapelle-St-Luc (notre photo), la découverte du milieu aquatique est possible dès l'âge de 6 mois.
- 04 **DÉCOUVRIR UN MAXIMUM DE SPORTS**, sans se soucier de spécialité ni de technique, c'est ce que propose l'ASPTT (Troyes).

raquette, jeux d'opposition, course, gym. On apprend à prendre des risques en s'aventurant dans un tunnel, en sautant. En même temps, on apprend à respecter les autres, à ne pas se bagarrer, à répondre à l'appel ; bref, on apprend la vie !

Des activités adaptées à l'enfant

Quand ils s'adressent au jeune enfant, les sports doivent être adaptés. Ainsi, pour le judo, Sandrine Brelet, éducateur sportif auprès de la JSVPO (pays d'Othe), développe une approche par le jeu. « Toutes les trois minutes, il faut changer d'exercice ! On commence par découvrir son corps, on travaille la motricité, on apprend qu'il y a un règlement sur le tapis. Pour les petits, ce n'est pas toujours facile : il y a le contact avec l'autre et puis il faut accepter de perdre et, au tapis, il n'y a pas de doute possible ! L'avantage du judo, c'est qu'il développe tous les muscles ». Pour le mini-

tennis, on utilise un matériel spécifique : raquettes de petite taille et balles en mousse, toutes molles et légères. À Bar-sur-Aube, Emmanuel Dangin initie depuis près de 20 ans à la pratique de la petite balle jaune. « Avec les petits, on cherche déjà à s'amuser. Puis on travaille la coordination, l'adresse. On apprend à se concentrer. On se familiarise avec la raquette avant d'essayer de contrôler la balle. La technique, ce sera pour plus tard ».

La piscine, pour bouger en famille

Possible dès que les vaccins sont faits (vers 6 mois), la sensibilisation à l'eau permet aux parents de participer à l'éveil sportif de leur rejeton. C'est une activité familiale par excellence. Ici, pas question de déposer sa progéniture. Il faut mouiller le maillot ! Pour éviter que les bambins se refroidissent, l'eau est à 32°. N'espérez toutefois pas barboter 2 heures avec un bébé de 6 mois. « Il n'y a pas

LES MÉDECINS DE PMI VOUS CONSEILLENT

Spécialistes du développement de l'enfant de 0 à 6 ans, les médecins de PMI (Protection maternelle et infantile) vous conseillent :

- ne fondez pas éveil sportif et sport de compétition
- guidez l'enfant dans ses choix
- demandez l'avis du médecin de famille
- dans toute activité, recherchez le plaisir de l'enfant
- écartez toute notion de performance
- n'investissez pas dans une tenue

> Conseil général de l'Aube

Direction départementale des actions médico-sociales [Didams] Mission PMI
Tél. : 03 25 42 48 53



Trouver une activité :

→ Ce guide pratique répertorie les activités praticables dans l'Aube. Il est édité par le Conseil

général de l'Aube, responsable de la protection maternelle et infantile des 0-6 ans.

Pour le recevoir gratuitement, reportez-vous au dos du magazine.