



# Le mouvement, c'est la vie

---

HINWEIS FUER UEBERSETZUNG:

DIE STATEMENTS WURDEN AUS DEM GESPROCHENEN TEXT ALS SKRIPT AUFGEZEICHNET. EINIGE WOERTER FEHLEN MANCHMAL IM GESPROCHENEN TEXT, DIESE WURDEN ZUM VERSTÄNDNIS IN KLAMMER MIT EINEM ENTSPRECHENDEN WORT ERGÄNZT.

ERDAL

()

"Bouger, pour moi, c'est avant tout sortir avec les enfants, faire une promenade ou une randonnée avec eux. Ils nous accompagnent très volontiers et nous arrivons à marcher sans problème trois à quatre heures avec eux; ils apprécient beaucoup ces sorties. De temps en temps, il faut bien sûr aussi les motiver. Mais une fois qu'ils sont lancés, ils ont toujours énormément de plaisir."

CHITRA

()

"Mes enfants adorent bouger. Ils sont aussi assez sportifs. Ils font du tennis de table, de la planche à roulettes et du roller. Ils aiment être dehors et se défouler."

PIA

(*texte en suisse-allemand*)

"Je pense que l'activité physique est extrêmement importante pour les enfants. Quand je vais à la place de jeux, j'essaie de prévoir assez de temps, parce que j'ai remarqué que quand nous restons longtemps, mon fils a plus d'idées pour s'amuser. Je n'ai pas peur, non. Dès le départ, j'ai vérifié qu'il arrive à faire les choses dont il a envie. En tant que mère, je le connais bien, et je sais qu'il estime parfaitement ses capacités. J'ai aussi vu qu'il se fait rarement très mal. Je trouve important qu'il sache lui-même où sont ses limites, et pour ça, il ne faut pas que je le freine trop."



ANGELA

( )

"Quand il est question d'activité physique, les parents ont souvent peur que leurs enfants se blessent. Mais pour éviter les accidents graves, il faut que l'enfant apprenne à gérer lui-même certains petits risques, c'est essentiel.

Prenons la marche: on pense qu'à 4 ou 5 ans, un enfant sait marcher. Pourtant, il y aura encore toute une série de changements. En marchant, l'enfant va apprendre à perfectionner sa technique, c'est-à-dire à doser correctement la force, à effectuer le mouvement de poussée au bon moment. Il va aussi modifier la longueur de ses pas. La plupart des mouvements ne viennent pas tout seuls; ils demandent un certain entraînement: c'est en marchant qu'on apprend à marcher, en sautillant qu'on apprend à sautiller, et en grim pant qu'on apprend à grimper. On ne développe que ce qu'on exerce.

Quand on bouge, on mobilise tout le corps, et on se dit «tiens, ça, j'y arrive». Quand on grimpe dans un arbre, c'est quelque chose de concret, on est vraiment en haut. On se rend alors compte qu'on dispose des moyens nécessaires pour y arriver, et c'est un processus essentiel dans le développement des enfants.

Les études récentes montrent qu'en encourageant systématiquement l'activité physique, on améliore aussi la concentration. En d'autres termes, des enfants qui bougent régulièrement beaucoup arrivent aussi mieux à se concentrer.

Je pense que ce qui est important, c'est que les parents encouragent les activités quotidiennes, c'est-à-dire qu'ils donnent aux enfants la possibilité de jouer dehors, d'aller en forêt, de s'amuser à la place de jeux ou de taper dans un ballon. Il s'agit avant tout d'offrir des possibilités variées aux enfants. Quand on parle de promouvoir l'activité physique, on oublie souvent la motricité fine. Pourtant, elle est tout aussi importante. Nous avons besoin de nos mains pour effectuer toutes sortes de tâches. Là encore, je pense qu'on peut stimuler l'enfant en lui donnant des ciseaux et des crayons. En dessinant, on se prépare à écrire. Il faut donc donner à l'enfant la possibilité de faire ses expériences avec des crayons de couleurs avant d'entrer à l'école. L'écriture, c'est exactement comme les autres mouvements: on n'apprend à écrire et à tenir un crayon qu'en se servant d'un crayon.

En principe, les enfants devraient avoir une activité physique modérée à intensive pendant soixante minutes par jour; ça veut dire qu'ils devraient être essoufflés par moments. S'ils peuvent se défouler en courant ou en sautant sur le chemin de l'école, on y arrive sans problème."

DANIEL BERZ  
(aus Dialekt)

"L'important, ce serait de laisser l'enfant aller à l'école à pied ou à vélo. Le chemin de l'école permet de faire toutes sortes de découvertes. Pour se développer, l'enfant a besoin de bouger énormément. Si on lui donne l'occasion de le faire même pendant les cours, il apprendra beaucoup mieux. L'activité physique sollicite tous les sens; elle mobilise la tête, le cœur, les mains. La notion de plaisir est essentielle, et un enfant qui a la possibilité de se dépenser a les yeux qui brillent! Nous avons une cour de récréation fantastique avec toutes sortes d'engins. Nous aimerions que les enfants comprennent qu'ils peuvent aussi les utiliser pendant la pause. A Bad Zurzach, les activités proposées dans le cadre du sport scolaire facultatif sont très variées. Il y a la gymnastique aux agrès et le handball bien sûr, mais aussi du badminton, du basketball, du unihockey et du judo. Dans les clubs, les activités sont payantes; dans le sport scolaire facultatif, c'est gratuit. Le fait de devoir s'engager en participant à des compétitions, par exemple, peut aussi être un frein. Dans le sport scolaire facultatif, il n'y pas de concours; cela décharge les familles, car elles n'ont pas besoin de bloquer des dates, et l'enfant peut vraiment profiter de l'offre en dehors des heures de cours."

AJETE  
( )

"Pour moi, le mouvement est synonyme de joie de vivre. Je me sens bien quand je bouge, et ça ne coûte rien, n'importe quelle famille peut se l'offrir. Il faut un peu de temps, c'est clair, mais c'est tellement agréable de passer un moment dans la nature. Toute la famille est comme moi. Nous bougeons vraiment beaucoup et nous en avons besoin. Mon fils fait du football, et ma fille de la danse une fois par semaine depuis quatre ans. C'est peut-être une question d'habitude. J'ai toujours eu un hobby, et les enfants aussi. Ils ont commencé une activité à l'âge de 4 ans et ils sont donc habitués à bouger. Bouger, c'est bon pour la santé, et ça permet de passer du temps ensemble. Pour ma famille et moi, ça compte beaucoup."

JARDENA

"L'activité physique joue un rôle important dans le développement; elle est bénéfique à tout âge, pour les enfants comme pour les adultes, et même durant la grossesse. Cette patiente a déjà commencé à marcher régulièrement avant d'être enceinte. Elle continue à présent et elle emmène souvent sa fille avec elle. L'activité physique peut atténuer certaines douleurs et prévenir des maladies comme le diabète ou les problèmes cardiovasculaires. Elle aide à garder un poids normal et elle peut aussi être utile lors de certains problèmes de fertilité. Les enfants aiment jouer et se défouler. Pour les filles comme pour les garçons, c'est important et c'est bon pour la santé."

MANUELLA

Alors chez nous tout le monde peut participer, c'est souvent le bouche à oreille qui fonctionne. «J'ai une copine qui fait partie de la gym, allez, viens essayer!», et puis cela fonctionne beaucoup comme

cela. «On a entendu dire que vous faisiez ceci, cela à la société de gym et puis que on est intéressé à venir». On vient, on essaie trois fois, si ça plaît, on continue. Egalement, en début d'année, on transmet les informations justement dans les classes de l'école enfantine, dans les classes primaires, pour faire une petite publicité. On offre déjà depuis la gymnastique parents-enfants, dès l'âge de deux ans les enfants accompagnés soit de papa ou de maman ont une heure de gymnastique par semaine. Ensuite on a la gymnastique enfantine. Dans la société, quand on a des familles nombreuses, il y a que deux enfants qui paient, pour les suivants c'est gratuit. Et puis, il y a toujours la possibilité d'obtenir de l'aide de Pro Juventute. donc, on a toujours la possibilité de financer les cotisations des enfants ou des familles qui seraient en difficulté financière.

ELLEN

( )

"Je bouge tous les jours avec les enfants et je sors avec eux. Mon fils fait de la gymnastique trois fois par semaine, et tous les samedis, il va aux scouts. Ce sont des activités qu'il a lui-même choisies. Ma fille fait de la gym.

Quand il ne fait pas très beau, les enfants sont moins motivés pour sortir. Alors, je leur dis que nous avons besoin de lait s'ils veulent avoir quelque chose à boire le lendemain. Du coup, ils me disent «D'accord, c'est important, on y va.» Et on part ensemble. En général, ils prennent la trottinette. Il nous faut vingt minutes pour aller au centre commercial et vingt pour revenir. Quand il y a beaucoup de circulation, je passe par les petites routes ou je dis aux enfants de rester à côté de moi et de ne pas s'éloigner. Je dois faire plus attention que d'habitude.

Les activités que je fais avec mes enfants ne coûtent pas grand-chose. Comme je n'ai pas beaucoup d'argent, j'essaie de faire des activités toutes simples comme le badminton ou la corde à sauter. Il y a aussi des places de jeux partout. Toutes les familles peuvent faire comme nous, il suffit de connaître les possibilités à proximité, ce n'est pas plus compliqué que ça. Quand je suis à la place de jeux avec les enfants, ils sont heureux, je n'ai pas besoin de m'énerver; ils sautent, ils courent, ils font ce qu'ils aiment et des fois, il y a même cinq, dix minutes où je peux rester tranquillement à les observer. Le contact passe bien, les enfants discutent librement avec moi, et c'est précieux. De temps en temps, je croise des connaissances, et les enfants jouent automatiquement ensemble. Nous, les parents, nous discutons aussi, et c'est agréable de bavarder un peu.

J'essaie de donner le sens du rythme à mes enfants. Chez nous, il est extrêmement important que les enfants bougent. Au Ghana, nous avons toutes sortes de musiques différentes; là-bas, un enfant doit savoir bouger, danser, c'est quelque chose de tout à fait évident.

Ici, on associe beaucoup l'activité physique à la santé, non? Cela, il faut avoir pu en discuter avec quelqu'un pour s'en rendre compte: à présent, tu ne bouges plus pour survivre, mais pour ta santé; pour se le mettre dans la tête, il faut un certain temps."

CHITRA

( )

"Pour moi, rester en forme et en bonne santé est essentiel. Il est important de bouger même après une longue journée de travail; c'est bon pour le corps!"

ERDAL

()

"Les enfants s'amuse<sup>n</sup>t toujours quand ils sont dehors. Quand je reviens d'une promenade de deux à trois heures avec eux, je me sens vraiment bien, en harmonie avec moi-même. Et les enfants aussi. Ils sont contents et fatigués, mais c'est une bonne fatigue. Ces sorties contribuent aussi à resserrer les liens. Nous faisons toutes sortes de choses en chemin, courir, sauter, observer. C'est vraiment chouette."