

Aujourd'hui j'ai testé  
pour vous...

# La Gym Enfants

## Le saviez-vous ?

Il n'y a pas d'âge pour faire du sport. Plus on commence tôt et plus il y a de chance de continuer à pratiquer une activité physique tout au long de sa vie.

La gymnastique (mais aussi tous les sports) a des **effets bénéfiques chez les enfants**. Elle a des **vertus éducatives** incontestables, c'est une **école de la vie**, permettant d'acquérir une **plus grande maîtrise de soi**, d'accepter son corps et les évolutions qui l'accompagnent. C'est l'occasion d'apprendre à **respecter autrui** et à **respecter des règles**, celles d'un jeu mais aussi celles de la société dans sa globalité. L'enfant apprend le prix du travail, de l'effort et de l'entraînement. Il développe la volonté nécessaire à toutes les étapes de sa vie sociale. Pour certains enfants, très pudiques par exemple, c'est l'occasion de **vaincre la timidité** et les appréhensions.

## Déroulement d'une séance



Un parcours d'activités est préalablement monté par nos soins. Il sera différent chaque semaine et évoluera en fonction des progrès des enfants. Nous veillons à créer un environnement dynamique, constitué de couleurs sollicitantes et stimulantes



Lorsque les enfants arrivent dans la salle, ils n'attendent qu'une seule chose : pouvoir vite utiliser le parcours qu'ils découvrent ! Mais... une première phase de dialogue avec le groupe est primordiale : **Savoir écouter l'autre, interagir**, parler de **son ressenti, oser parler de soi...** Autant de critères à maîtriser avant de pratiquer une activité physique avec et dans un groupe de façon sereine et respectueuse. Puis un échauffement global pendant lequel on développera le schéma corporel





Le parcours multi-activités est un moyen idéal de rendre la séance ludique. Les enfants en ayant la sensation de jouer développent : **écoute, concentration, anticipation**, ils travaillent l'**équilibre**, la **souplesse**, la **force**, la **coordination**, l'**orientation dans l'espace**, les **réflexes**, et toutes les capacités motrices nécessaires pour bien grandir.



Mais aussi **calme, respect de l'autre, altruisme, entraide, dépassement de soi, gestion des peurs ...**



## Mes impressions

La gymnastique du corps de l'enfant devient assez vite celle de l'esprit. Elle contribue au **développement des muscles**, des **fonctions respiratoires** et des **fonctions cardiaques**. Elle participe grandement à l'**équilibre et l'harmonisation de l'être tout entier** et donc de l'adulte en devenir dans ses dimensions physiques, mais aussi psychiques. L'activité chez l'enfant, dès l'âge de 3 ans favorise une croissance harmonieuse et solide. L'enfant évolue avec **plus d'aisance** dans son environnement, qu'il soit physique ou social.

**C'est un éveil psychomoteur de la vie en général !**

## Où pratiquer ?

