

# EPS A LA MAISON

## CONSEIL AUX PARENTS

d'enfants de 6 à 8 ans



DIRECTION GÉNÉRALE  
DE L'ÉDUCATION ET  
DES ENSEIGNEMENTS

### 1 LA DÉVELOPPEMENT DE LA MOTRICITÉ

La période de 6 à 8 ans est celle du développement de la motricité.

- ◆ Il participe à l'amélioration de l'équilibre.
- ◆ Il favorise l'acquisition des compétences plus difficiles, comme lancer plus loin.
- ◆ Il permet une meilleure évaluation de la vitesse des objets, mais pas encore de leur orientation.

### 2 S'ADAPTER AUX BESOINS DE L'ENFANT

- ◆ Anticipez et expliquez le déroulement de la journée. Dans l'idéal, créez un planning. Organisez-le ensemble, collectez leurs idées et faites le point avec eux, chaque matin.
- ◆ Planifiez des activités de courte durée.
- ◆ Variez les activités. Il est également important d'alterner entre activités en autonomie, à deux et en famille.
- ◆ Laissez-les s'ennuyer. Il n'est pas nécessaire de les occuper sans cesse. En ne faisant rien, l'enfant développe son imaginaire, sa capacité d'attention et se met à l'écoute de son univers intérieur : le fameux « temps libre ».

### 3 QUEL TYPE D'ACTIVITÉ LUI PROPOSER ?

Privilégier les activités physiques d'au moins 1h.

Des activités faisant travailler l'équilibre, l'attention et la coordination, comme la danse, le yoga, la gymnastique, les parcours dans la maison avec des cordes au sol sur lesquelles marcher...

Pour travailler son habileté, votre enfant peut faire des lancers de balles, des jeux de tir, etc.

## ET SI MON ENFANT EST PEU ACTIF ?

Il est primordial de ne pas imposer une activité physique à son enfant. Vous devez néanmoins l'orienter vers une pratique qui correspond à ses possibilités physiques et ses envies, d'où l'importance de s'adapter à ses besoins.

Encouragez-le à reprendre en douceur une activité physique en lui expliquant les bénéfices.

Commencez par des petites plages d'activité physique et augmentez progressivement la durée, la fréquence et l'intensité. Profitez aussi de moments en famille pour sortir, si la situation sanitaire le permet encore, et découvrir de nouvelles activités : randonnée, course, vélo... C'est plus facile lorsque ces habitudes font partie intégrante de la vie de famille.

**N'oubliez pas, vaut mieux bouger un peu que de ne rien faire du tout !**

### BESOIN PHYSIQUES : 6 à 8 ans

- ◆ Bonne maîtrise corporelle
- ◆ Respect de la pudeur
- ◆ Besoin de se confronter aux autres
- ◆ Besoin de se dépenser et récupération rapide

**Une liste d'activités vous est proposée pour les 6 à 8 ans  
sur « Mon Padlet EPS Cycle 2 »**