

EPS A LA MAISON

CONSEIL AUX PARENTS

d'enfants de 9 à 11 ans



DIRECTION GÉNÉRALE
DE L'ÉDUCATION ET
DES ENSEIGNEMENTS



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE COMME DÉFOULEMENT

La période de 9 à 11 ans est celle du contrôle de ses émotions : domination, opposition, agressivité.

Vers 9 ou 10 ans, l'enfant manifeste un intérêt grandissant pour les résultats de ses activités physiques. Il découvre combien le sport le valorise.



MOINS D'ÉCRANS, PLUS DE MOUVEMENT

- ◆ Posez des limites en réduisant le créneau horaire dédié aux écrans (TV, tablette, console, téléphone, ordinateur...) à moins de 2h par jour.
- ◆ Incitez-les à marcher au lieu de les conduire à tout bout de champs (aller chercher du pain, voir ses copains dans le quartier etc).
- ◆ Si vous avez un jardin, aménagez un coin pour qu'ils s'y dépensent.
- ◆ Partagez une activité avec eux.
- ◆ Soyez ou devenez un modèle d'habitudes saines.



QUEL TYPE D'ACTIVITÉS LUI PROPOSER ?

Favoriser les activités physiques d'endurance d'au moins 1h.

Des activités qui renforcent les muscles, les os et améliorent la souplesse (saut à la corde, saut à l'élastique, jeux de ballon...) au moins 3 jours par semaine.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, UN PLAISIR EN TOUTES CIRCONSTANCES

Il y a toujours une certaine crainte et un peu de malaise quand on essaie quelque chose de nouveau. Il faut rappeler à votre enfant qu'il n'a pas besoin d'être le meilleur ou le plus rapide.

L'important, c'est de faire de son mieux pour apprécier l'activité qu'il a choisie et apprendre quelque chose.

BESOIN PHYSIQUES : 9 à 11 ans

- ◆ Croissance variable selon les jeunes
- ◆ Début des transformations physiques
- ◆ Corps maladroit et manque d'assurance
- ◆ Désir de se dépasser

**Une liste d'activités vous est proposée pour les 9 à 11 ans
sur « Mon Padlet EPS Cycle 3 »**