



Atelier de motricité et jeux sportifs

Courir, sauter, lancer, ramper, jouer en équipe... Les ateliers de motricité et d'activités sportives permettent aux enfants de dépenser leur énergie, de développer leur corps et de s'épanouir dans le mouvement, tout en s'amusant.

Objectifs de l'atelier :

- Stimuler le développement psychomoteur global de l'enfant.
- Favoriser la coordination, l'équilibre et l'agilité.
- Encourager l'esprit d'équipe, le respect des règles et le fair-play.
- Canaliser l'énergie et améliorer l'attention.
- **Prendre conscience de son corps et de ses capacités (apprendre à se recentrer ; développer la conscience de soi ; gérer les émotions ; stimuler l'imaginaire émotionnelle).**

Compétences travaillées

Motricité globale : sauter, courir, grimper, lancer, ramper...

Coordination : œil-main, œil-pied, synchronisation des mouvements.

Équilibre : statique et dynamique.

Autonomie : prise d'initiative dans le jeu, gestion de l'effort.

Compétences sociales : coopération, respect, encouragement de l'autre.

Et le plus essentiel dans toutes les activités que nous proposons : Bien-être de l'enfant

Bouger fait du bien ! Les jeux moteurs offrent à l'enfant :

- un espace de libération physique et émotionnelle, la valorisation de l'unicité de chacun,
- une amélioration de la confiance en son corps,
- une meilleure régulation du sommeil, de l'émotionnelle, du stress et des tensions,
- développement de la bienveillance envers soi et les autres.



Pourquoi c'est important ?

Le développement moteur est une base essentielle pour tous les apprentissages : il soutient la concentration, l'écriture, l'organisation spatiale... En jouant et en bougeant, l'enfant développe ses compétences physiques, sociales et mentales de manière naturelle et joyeuse.