Des muscles du tronc solides pour grandir, bouger et apprendre!

Pourquoi est-il important de développer les muscles du tronc chez les enfants de 3 à 5 ans?

Les muscles du tronc comprennent les muscles de l'abdomen, du dos, du bassin et des épaules. Ils constituent la base de tous les mouvements du corps. Chez les enfants de 3 à 5 ans, le développement de ces muscles est essentiel puisqu'il soutient de nombreuses habiletés nécessaires à leur croissance, à leurs apprentissages et à leur participation aux activités quotidiennes.

Favorise une bonne posture

Des muscles du tronc solides permettent à l'enfant de maintenir une posture stable lorsqu'il est assis, debout ou en déplacement. Cela l'aide à rester attentif plus longtemps lors des activités calmes, comme les repas, les causeries, le bricolage ou la lecture. Les enfants qui ont les muscles du tronc moins développés adoptent plus souvent la position assise en « W ».

Améliore l'équilibre et la coordination

Le tronc agit comme un centre de stabilité pour le corps. Lorsqu'il est fort, l'enfant peut mieux contrôler ses mouvements, courir, sauter, grimper et changer de direction tout en conservant son équilibre.

Soutient le développement de la motricité globale

Les activités physiques telles que lancer un ballon, pédaler, grimper dans les modules de jeu ou participer à des parcours moteurs nécessite une bonne force du tronc. Un tronc stable permet aux bras et aux jambes de bouger plus efficacement.

Facilite le développement de la motricité fine

Pour utiliser des ciseaux, dessiner, colorier ou écrire, l'enfant doit pouvoir stabiliser son corps. Lorsque les muscles du tronc sont bien développés, il peut utiliser ses mains avec plus de précision et moins de fatigue.

Augmente l'endurance

Les enfants qui possèdent une bonne force au niveau du tronc se fatiguent généralement moins rapidement lorsqu'ils jouent ou participent à des activités éducatives. Ils peuvent maintenir une position assise ou active plus longtemps.

Renforce la confiance en soi

En développant leurs capacités physiques, les enfants deviennent plus autonomes et osent davantage essayer de nouveaux jeux et relever de nouveaux défis. Les réussites motrices contribuent à leur estime de soi.

Contribue à la prévention des blessures

Une meilleure stabilité du corps permet à l'enfant de contrôler ses mouvements de façon plus sécuritaire lors des jeux actifs, réduisant ainsi les risques de chutes et de blessures.

Jeux de stimulation pour le développement des muscles du tronc

- Ajouter dans la cour extérieure des pneus que l'enfant, seul ou en équipe pourra :
  - transporter;
  - empiler;
  - tirer à l'aide d'une corde,
  - faire rouler
  - escalader un amas de pneus (3 ou 4 pneus sont suffisants)

- sauter comme une grenouille en imitant son cri (croassement)

- passer sous une chaise en rampant sur le ventre (avec l'aide de ses mains et de ses pieds) et revenir en rampant sur le dos.

- **La pêche** (corde non abrasive voir note à la fin du texte) :
  Un enfant se couche à plat ventre (le poisson). L'autre enfant (le pêcheur), lui lance la ligne à pêche (un bout de la corde). Le poisson agrippe le bout de la corde. Le pêcheur doit ramener son poisson vers lui en le tirant avec la corde.

- **Le traineau à chien** (corde non abrasive et panier à linge) :
  Un enfant est assis dans le panier et tient les bouts de la corde (les extrémités de la corde ont été passées dans les trous du panier à linge préalablement). L'autre enfant tire le « traineau à chien » avec la corde. Vous pouvez coller des feutres sous le panier pour éviter d'égratigner le plancher.

- **La voiturette** (panier à linge) :
  Un enfant est assis dans le panier à linge. L'autre enfant pousse le panier en se plaçant derrière.

- **La course de blanchons** :
  Les enfants sont couchés sur le ventre et leurs chevilles sont attachées avec les cordes (pour les empêcher de se propulser avec leurs orteils). Au signal du départ, ils doivent progresser sur la « banquise » en se tirant au sol avec leurs avant-bras.

- **Les ballons géants**

Assis au sol :

  - Faire rouler un gros ballon à un ami.
  - Lever le ballon au-dessus de la tête.
  - Se pencher de chaque côté avec le ballon.

- **Le bateau**

L'enfant s'assoit au sol, jambes relevées et bras tendus devant lui. Tenir la position 5 à 10 secondes et faire semblant de naviguer sur les vagues.

- **L'avion**

  Couché sur le ventre :

  - Lever les bras.
  - Lever les jambes.
  - Maintenir quelques secondes.
  - Faire semblant de voler dans le ciel.

- **Activités au sol sur le ventre**

Faire des activités en position allongé sur le ventre :

  - Puzzles.
  - Dessin.
  - Jeux de construction.
  - Livres.

  Cette position développe naturellement les muscles du dos, des épaules et du tronc.

**** Exemple de corde non abrasive**

