



Développement sain

De nombreuses recherches ont démontré que l'activité physique est importante pour la santé des jeunes enfants. L'activité physique pratiquée dans un milieu favorable permet à l'enfant de découvrir son corps et ses mouvements en étant créatif et en développant des aptitudes sociales et l'estime de soi.

Être actif contribue également au développement sain :

-  En favorisant la formation d'os forts
-  En renforçant les muscles et le cœur
-  En favorisant un poids santé (combiné à une saine alimentation)
-  En améliorant la coordination et l'équilibre

C'est en les incitant à être actifs dès la petite enfance que nous encourageons les enfants à le demeurer en vieillissant. Adopter de saines habitudes de vie contribue grandement à réduire les risques de maladies chroniques comme le diabète de type 2.

Bien que le jeu actif non structuré soit nécessaire, le programme **Tumblebugs** offre des activités guidées comportant divers résultats d'apprentissage. Ces exercices visent à améliorer les habiletés motrices des enfants afin de les aider à mener leurs activités de la vie quotidienne et leur permettre de pratiquer des activités physiques, sportives et récréatives.

Pour nous joindre :

Pour en savoir plus concernant le programme **Tumblebugs** et pour participer à l'atelier le plus près de chez vous, contactez-nous :



**GYMNASTICS
NOVA SCOTIA**

PAR TÉLÉPHONE AU
902-425-5450 poste 338

Par courriel au
gns@sportnovascotia.ca

OU VISITEZ LE
www.gymns.ca

Gymnastics Nova Scotia reconnaît le soutien :

Jeune actif,
Jeune en
bonne santé

NOVA SCOTIA
NOUVELLE-ÉCOSSE

Promotion et Protection
de la santé

Renseignements locaux :



Tumblebugs



Des activités
amusantes et
sécuritaires
pour apprendre les
mouvements
de base aux
jeunes enfants



« Les enfants manifestent leur joie chaque fois que je sors le sac d'accessoires Tumblebugs. »

Éducateur de la petite enfance

La joie des mouvements

Tumblebugs est un programme d'introduction aux mouvements de base et de gymnastique modifiée amusant et sécuritaire à l'intention des enfants âgés de 3 ½ à 5 ans qui fréquentent les établissements de la petite enfance.

Tumblebugs enseigne les mouvements de base qui contribuent au développement sain et à l'amélioration des habiletés physiques.

Tumblebugs offre une formation d'une demi-journée, des plans d'activité flexibles, les accessoires de base nécessaires aux activités et un soutien et des conseils aux éducateurs.

Commencez dès maintenant!

Tumblebugs a été développé à l'intention des éducateurs et moniteurs des établissements et programmes de la petite enfance. Des intervenants comme vous ont été formés et mettent en œuvre ce programme dans les centres de la petite enfance, les maternelles, les centres de ressources familiales et dans les clubs d'activités physiques, sportives et récréatives. Il n'est pas nécessaire de détenir une formation en entraînement ou en éducation ou conditionnement physique.

Devenez un leader

Le programme **Tumblebugs** est amusant, sécuritaire, inclusif et convient parfaitement au développement des jeunes enfants. Les plans d'activité sont progressifs et cohérents et ils comprennent des segments intenses et légers centrés sur un apprentissage guidé et exploratoire.

Tumblebugs a été développé et évalué sur plusieurs années. Des entraîneurs qualifiés ont participé à l'organisation des activités comprises dans ce programme. Lors de l'atelier, vous apprendrez comment :

- Assurer la sécurité des enfants et réduire les risques de blessures
- Aménager votre espace de travail et utiliser les accessoires
- Enseigner de façon sécuritaire tous les mouvements de base
- Diriger les activités
- Gérer les plans d'activité
- Rendre les activités amusantes

« J'ai remarqué que les enfants se comportent plus sagement depuis qu'ils participent à ces activités. »

Éducateur de la petite enfance

Tumblebugs près de chez vous

Le programme **Tumblebugs** offre un atelier de formation dans votre région par l'entremise de diverses organisations accréditées et certains établissements d'enseignement ou de formation. Pour en savoir plus, veuillez contacter Gymnastics Nova Scotia (voir au dos de la brochure).

Le programme est peu coûteux et les frais comprennent la participation à l'atelier de formation, les cahiers d'exercices et de plans d'activité. Nous offrons également un sac d'accessoires à prix modique.

« Les enfants intègrent ce qu'ils apprennent avec Tumblebugs dans leurs activités quotidiennes. »

Éducateur de la petite enfance

