

# L'ENVOI

ÉCRIRE À  
BONNE MINE

CETTE ÉDITION-CI : L'ÉCRITURE  
SON IMPORTANCE, LES PRÉALABLES, LA MOTRICITÉ FINE...



Grandir  
ensemble

UN JARDIN DE RESSOURCES!



# SURVOL

## MOT DE LA RÉDACTION

03

### ENTRE PARENTS-THÈSES

Pour une écriture qui a bonne mine

04

Bien outiller son enfant pour l'écriture

05

Grouiller pour mieux gribouiller

08



### ESPACE INTÉRIEUR

S'il te plaît, dessine-moi un mouton

12

### E-FAMILLE

C'est la faute à QUERTY

14

### COIN ÉCOLO

Éviter le gaspillage sans cafouillage!

18

L'environnement, ce n'est pas seulement pour les grands

20



### SAVEUR DE SAISON

Une assiette responsable : la recette anti-gaspillage

22

### DES LIVRES ET PLUS ENCORE

L'éveil à la lecture par la conscience de l'écrit

26

### L'ART DES TOUT-PETITS

Les avantages du coloriage sur le développement de l'enfant

31



# L'ENVOL

Rédactrice en chef  
Anne-Marie Guévin

Mise en page  
Noémie Roy Lavoie

Photographies  
Flickr.com, Pixbay.com,  
iStock.com

Impression  
Médias Transcontinental  
S.E.N.C.®  
400, avenue Sainte-Croix  
suite 300 Est  
Saint-Laurent (QC)  
H4N 3L4

Si la source est clairement indiquée, la reproduction intégrale ou partielle des articles de L'Envol est autorisée. Cependant, ni la page couverture ni les illustrations de L'Envol ne peuvent être reproduites sans autorisation. Les opinions émises dans L'Envol sont celles de leurs auteurs et ne sont pas nécessairement partagées par Les services à l'enfance Grandir ensemble.



# MOT DE LA RÉDACTION

Saviez-vous que beaucoup d'actions peuvent être posées afin d'aider votre tout-petit à apprendre à écrire, et ce, bien avant qu'il n'entre à l'école? Apprendre à écrire nécessite un certain niveau de développement moteur, perceptif, intellectuel et affectif. C'est pourquoi toute activité qui facilite ces différentes sphères de son épanouissement est favorable à l'apprentissage de l'écriture.

L'enseignement explicite de l'écriture – c'est-à-dire le tracé des lettres et de leur liaison, notamment avec le cursif –, fait partie de cette éducation, mais contrairement à ce qui a été longtemps pensé, ne le précède pas. L'acte graphique est certes central à l'apprentissage de l'écriture, mais il faut avant tout arrimer cet apprentissage au développement de l'enfant. Bref, l'apprentissage de l'écriture doit être adapté aux besoins de l'enfant et non le contraire.

Alors, comment aider l'enfant à se préparer à écrire? Par exemple, lorsqu'il enfle des boules sur un cordon pour fabriquer un collier, qu'il ramasse avec ses doigts de minuscules objets qu'il range par la suite dans un petit contenant, qu'il empile des blocs pour en faire une tour, etc., toutes ces actions favorisent l'éclosion des habiletés requises pour tenir un crayon avec précision et efficacité. En effet, pour écrire, avant même de connaître l'alphabet, il faut d'abord renforcer les muscles de la main et leur motricité fine.

Alors, où en est l'apprentissage du clavier comme mode d'écriture, alors que les tablettes, ordinateurs et autres technologies s'imposent dans notre quotidien? Est-ce que l'apprentissage de l'écriture manuscrite a encore un avenir dans nos écoles et si oui, quel en est l'intérêt? Nous verrons que cette question soulève différents enjeux.

En terminant, rappelons que c'est avant tout par le jeu que l'enfant fait ses apprentissages et pratique ses habiletés, incluant l'écriture. Pour le parent, il est parfois difficile de réaliser tout ce que son enfant acquiert par de simples gestes mais le jeu libre permet à l'enfant de cultiver naturellement toutes les sphères requises pour apprendre à écrire, qu'elles soient cognitives, affectives, émotionnelles, sociales ou motrices. On doit donc lui offrir toutes les occasions possibles d'explorer, d'essayer différentes choses, contribuant du coup à développer sa confiance en soi. Rappelez-vous que l'apprentissage de l'écriture est un long processus, qui demande des heures de pratique, et que cette activité doit toujours se dérouler dans le plaisir.



# ENTRE PARENTS-THÈSES

## POUR UNE ÉCRITURE QUI A BONNE MINE

Il n'est jamais trop tôt pour commencer à préparer votre enfant au geste d'écrire. D'ailleurs, vous pouvez (et devriez !) pratiquement même débiter dès ses premiers mois de vie ! Mais attention, il s'agit bien de PRÉPARER l'enfant à écrire et non de le faire écrire dès son plus jeune âge !

En effet, sans même devoir tenir une paire de ciseaux dans ses mains, ou un crayon entre la pince de ses doigts, il est possible de cultiver les habiletés et les prérequis moteurs nécessaires à l'écriture et au découpage. Comment ? En formant la motricité fine.

Le développement de la motricité fine est donc un préalable à l'écriture. Cette habileté motrice complexe nécessite des mouvements fins et coordonnés de plusieurs groupes de muscles, notamment les mains, les épaules, le poignet, et le tronc. Dès lors, l'enfant doit atteindre une certaine maturité au niveau du développement psychomoteur pour arriver à écrire. Ce n'est que vers l'âge de six ans que l'enfant est fin prêt pour cet apprentissage.

Le parent joue ainsi un rôle important pour aider son enfant à l'obtention d'une écriture qui a bonne mine en faisant travailler les muscles de son enfant, tout en s'amusant !

### LA MOTRICITÉ FINE

La motricité fine se divise en quatre composantes :

- **La coordination œil-main** (l'œil qui dirige la main pour écrire entre deux lignes) ;
- **la dissociation** (pouvoir bouger les doigts de façon indépendante) ;
- **la capacité de freinage** (pouvoir commencer et arrêter son geste d'écriture au bon moment pour former les lettres) ;
- **le tonus digital** (force dans les doigts pour tenir le crayon et exercer une pression adéquate).



## BIEN OUTILLER SON ENFANT POUR L'ÉCRITURE

**Le célèbre duo crayon et papier, malgré sa popularité auprès de plusieurs, n'est certes pas la seule façon de préparer son enfant à écrire... bien au contraire ! En fait, il n'est surtout pas le premier outil à utiliser pour favoriser cette acquisition.**

Comme pour tout apprentissage, il faut respecter les étapes du développement de l'enfant. La préhension du crayon ne fait pas exception. Si on la travaille trop tôt, l'enfant risque de développer une prise incorrecte et de mauvaises habitudes qui seront difficiles à corriger plus tard. De fait, avant six ans, le développement psychomoteur de votre enfant ne lui permet pas de tenir correctement un crayon pour pouvoir former des lettres. La forme de sa main est souvent encore trop ronde, et le degré de maîtrise de son poignet bride sa capacité à écrire.

De nombreux mouvements et bon nombre d'habiletés sont préalables au geste d'écriture. En outre, l'enfant doit pouvoir contrôler la stabilité de ses épaules, de ses bras et de ses poignets, mais il doit également détenir suffisamment de force et de flexibilité dans les mains et dans les doigts pour manipuler le crayon de façon fluide et sans se fatiguer. C'est pourquoi, très tôt, il faut favoriser les activités manuelles en tout genre, celles-ci étant le meilleur moyen de lui faire acquérir une bonne maîtrise motrice pour adapter sa main à la tenue du crayon, le moment voulu.

Mais l'enfant d'âge préscolaire nécessite avant tout le besoin de jouer. Ainsi, bien que l'éveil au graphisme ne passe pas en premier lieu par le crayon papier, il se doit par contre de passer par le plaisir ! Le plaisir est un moteur puissant pour le développement ; il demeure un critère primordial et le meilleur guide dans le choix de vos activités.



## STABILITÉ DES ÉPAULES

Pour bouger librement les différents segments de son bras (coude, poignet, doigts) lorsqu'il écrit, l'enfant doit d'abord être en mesure de bouger et d'immobiliser son épaule dans différents plans. Un manque de stabilité des épaules peut se répercuter jusqu'au bout des doigts.

### STIMULER LA STABILITÉ DE L'ÉPAULE

- Marcher à quatre pattes.
- Jouer au moulin à vent en faisant de grandes rotations lentes des bras vers l'avant et vers l'arrière.
- Dessiner à la verticale.
- Pousser ses paumes contre ses paumes.

## STABILITÉ DES POIGNETS

Une bonne stabilité et une dissociation du poignet sont requises pour permettre plus de précision du dessin ou de l'écriture. Les enfants qui manquent de dissociation au poignet compensent souvent au coloriage en tournant leur feuille ou leur corps, car ils éprouvent de la difficulté à mouvoir leur poignet pour s'ajuster à l'espace à colorier.

### RENFORCER LA STABILITÉ ET LA DISSOCIATION DES POIGNETS

- Grimper; se suspendre par les bras.
- Tordre des débarbouillettes et des éponges avec ses mains.
- Transvider des seaux d'eau dans le bain ou le lavabo.
- Transporter des boîtes.
- Dessiner à la verticale.
- Pousser ses paumes contre ses paumes.

## MAINS ET DOIGTS FORTS

Des doigts forts et bien dissociés sont nécessaires pour une écriture plus précise et plus aisée.

### RENFORCER LES DOIGTS

- **Dessins tactiles** : déposer une couche de crème fouettée, de sable ou de farine au fond d'une grande tôle et laisser l'enfant y tracer des dessins avec les doigts.
- **Réveil des doigts** : chatouiller les doigts de l'enfant avec une petite brosse afin qu'il acquière la conscience de ses doigts. Mieux on sent son corps, plus il est facile de l'utiliser de façon efficace.
- **Variété de crayons** : offrez à votre enfant une grande variété (crayons de cire, crayons de bois, crayons de feutre, des pinces, des craies) et de différentes grosseurs (gros, petits, minces, larges, longs, courts, triangulaires).
- **Pâte à modeler** : la presser, la mouler, la rouler, la déchirer, etc.
- **Jouets à presser** : des éponges, des vaporisateurs, des compte-gouttes, des poinçons, etc.
- **Petits objets à ramasser à la pince**, entre le pouce et l'index, comme une épingle à linge, entre autres.
- **Blocs de type Lego ou Duplo**.

## ARCHES DE LA MAIN

Des arches stables et bien formées sont nécessaires pour la préhension des outils comme le crayon, les ciseaux et les ustensiles. ♥

### DÉVELOPPER LES ARCHES DE LA MAIN

- Remplir un nid en roulant de petites boules de pâte à modeler pour façonner des œufs et en remplir le creux de la main.
- Fabriquer une tour en empilant de petits cubes et en les manipulant qu'avec le pouce et l'auriculaire.
- Brasser les dés dans ses mains.
- Tordre des débarbouillettes et des éponges avec ses mains.

Source : CREDE.ca



## DE QUEL CÔTÉ PENCHE-T-IL ?

Qu'ont en commun Léonard de Vinci, les reines Victoria et Elizabeth II d'Angleterre, Albert Einstein, Barack Obama, Lionel Messi, Lady Gaga et Bill Gates? Ce sont toutes des personnes gauchères!

La latéralité, ou le choix de sa main dominante s'acquiert généralement autour des six ou sept ans. La latéralité est très importante puisqu'elle est un préalable à l'apprentissage de l'écriture manuscrite. Un enfant mal latéralisé aura plus de difficultés pour apprendre à écrire.

Par ailleurs, sachez que les personnes gauchères le sont à des degrés très variables. Elles peuvent être gauchères dans certaines activités (sports, musique) et droitnières dans d'autres. Mais peu importe l'expression de cette latéralité, il ne faut en aucun cas essayer de corriger le gaucher pour en faire un droitier, car cela pourrait lui nuire. De toute façon, c'est le cerveau qui décide de quel côté va « pencher » la personne!

Toutefois, une récente recherche démontre que les enfants d'aujourd'hui ont plus de difficulté à reconnaître leur côté dominant. Pourquoi? On avance notamment le fait qu'ils font peu d'exercice physique leur permettant d'explorer leur latéralité, et qu'il y a une surutilisation de manettes de jeu, de claviers ou de souris, ce qui ne les aide pas à reconnaître cette dominance.

Bref, quelle que soit sa latéralité, il est important de multiplier les expériences motrices et sensorielles, et de travailler la motricité fine pour que la main dominante coïncide avec celle naturellement destinée à tenir l'outil de dessin ou d'écriture.



Le livre **Un enfant gaucher**, de Lauren Milson, publié aux éditions HMH est riche de conseils judicieux qui vous aideront à montrer à votre enfant gaucher la meilleure façon de procéder pour accomplir différentes tâches comme écrire, découper, nouer ses lacets, et plus encore.

### BON À SAVOIR

Pour faciliter le quotidien de l'enfant gaucher :

- **À l'habillement** : lui présenter d'abord le côté droit de son pantalon ou sa chaussure droite puisqu'il aura plus de facilité à soulever sa jambe gauche.
- **Pour cuisiner** : placer les ingrédients à la gauche du récipient dans lequel il devra les verser.
- **Au découpage** : offrez-lui des ciseaux de gaucher (lames inversées), ce qui facilite la vision sur la tâche. Le gaucher découpe sa forme dans le sens des aiguilles d'une montre.
- **À l'ordinateur** : certains gauchers préfèrent placer la souris à gauche.
- **À l'écriture** : pour être plus confortable et éviter de salir sa feuille ou sa main, le gaucher doit apprendre à incliner sa feuille vers la droite, la décentrer légèrement vers la gauche et placer sa main sous la ligne d'écriture avec le poignet en extension. Ses doigts sont légèrement plus haut sur le crayon.
- **Lors des activités ou devoirs** : placer les manuels de référence à droite de la feuille d'exercices. La lampe d'appoint est également placée à droite pour éviter que la main qui écrit ne fasse de l'ombre.
- **Apprendre à boucler ses chaussures** : si vous êtes droitier, placez-vous en face de lui pour lui montrer comment procéder en miroir. Si vous êtes gaucher, placez-vous à ses côtés.
- **Autres détails** : les couteaux à pain, les ouvre-boîtes, les économiseurs, les appareils photo, et plusieurs autres appareils sont conçus pour les droitiers. L'enfant peut donc avoir l'air maladroit en les utilisant.

Source : Centre Régional d'Ergothérapie pour le Développement de l'Enfant, février 2012.

# GROUILLER POUR MIEUX GRIBOUILLER

L'évolution de l'écriture est parallèle à l'évolution psychomotrice et en relation étroite avec le développement global de l'enfant.

Ainsi, le contrôle postural est un préalable pour une motricité fine efficace. C'est pourquoi il est très important d'offrir à son enfant toutes les occasions possibles de pratiquer des activités qui touchent chacune des sphères de son développement, et notamment celle de la motricité fine puisqu'elle est directement liée à la maîtrise du geste d'écrire.

L'évolution de l'écriture passe aussi par différentes étapes, la première étant celle du dessin, ou du « griffonnage ». Puis, c'est l'étape des « gribouillis », où l'enfant commence à faire la différence entre un dessin et l'écrit. L'enfant passe ensuite à l'utilisation de pseudo-lettres, pour en venir à la production de vraies lettres et de mots, alors qu'il est dans ses premières années du primaire.

Voici donc des suggestions d'activités à faire avec les enfants de 0 à 6 ans pour les amener à développer le contrôle postural et la motricité fine nécessaires afin de franchir harmonieusement toutes les étapes du processus d'apprentissage de l'écriture.

## ENFANT DE 0 À 6 MOIS

- Offrir à bébé un hochet pour qu'il s'exerce à le prendre et le manipuler. Lorsqu'il le porte à sa bouche, il pratique déjà un premier geste de motricité fine.
- Vers l'âge de 4 à 5 mois, placer des objets colorés devant ou au-dessus de bébé afin de l'inciter à étirer son bras pour les attraper; une bonne façon de pratiquer ses gestes de préhension.

## ENFANT DE 6 À 12 MOIS

- Lorsque bébé peut rester en position assise, placer autour de lui et à sa portée, des objets attirants afin qu'il tente de les attraper. Cela stimulera ses muscles et sa coordination, et lui donnera l'occasion de s'exercer à s'étirer, à attraper, à bouger les bras, à plier le tronc, etc., pour pratiquer sa motricité fine.

## ENFANT DE 12 À 24 MOIS

- L'enfant peut commencer à utiliser des crayons appropriés (ni pointus ni toxiques). Choisir de gros crayons et de grandes feuilles pour ne pas limiter ses gestes.
- Miser sur des activités d'expérimentation, d'exploration et de manipulation, favorisant du coup ses capacités d'attention et sa concentration.
- Lui offrir des objets à empiler, à emboîter, des activités d'enfilage, des balles à insérer dans un orifice, etc., afin de perfectionner le contrôle de ses gestes.
- Dessiner des formes simples sur une feuille et lui demander de les remplir en les dessinant. 🍀



## COLORIER AVEC DES CRAYONS DE CIRE

Privilégiez des crayons de cire qui, contrairement à ceux de feutre, exigent plus d'efforts pour produire des tracés. Les crayons de cire offrent donc une meilleure occasion de développer la musculature et le contrôle du pouce, habiletés nécessaires pour acquérir une bonne prise du crayon.



## ENFANT DE 2 À 3 ANS

- Multiplier les occasions de jouer avec de la pâte à modeler et d'autres types de pâtes (pâte à sel, argile, etc.) ainsi que de dessiner.
- À cet âge, l'enfant peut commencer à utiliser des ciseaux, et s'exercer à couper dans une bande de papier large et rigide.
- Il peut s'amuser à froisser en boules du papier de soie et ensuite à les coller sur une feuille.
- Lui offrir des jeux pour visser et dévisser, des jeux de précision comme la pêche à la ligne et le laçage de souliers, notamment.
- Lui apprendre des comptines avec des jeux de doigts et de mains.
- À l'heure du conte, le laisser tourner les pages du livre, une page à la fois. 🍀

## DESSINER – DÉCOUPER – MODELER - CHIFFONNER

À l'âge de 2 à 3 ans, le développement visuomoteur se perfectionne et les muscles de son pouce sont plus forts, ce qui lui donne un meilleur contrôle des mouvements de la main. L'enfant prend aussi conscience que ses tracés découlent de ses gestes. C'est donc l'âge idéal pour multiplier les occasions de dessiner. Il peut recopier des formes comme les traits horizontaux, verticaux et circulaires. Le cercle est la première forme contrôlée qu'il réalise. C'est d'ailleurs à la fin de ce stade qu'apparaît un premier dessin reconnaissable qui ressemble souvent à un « bonhomme têtard ». Vers deux ans et demi, l'enfant s'intéresse au sens de l'espace, c'est-à-dire aux encadrements, à la fermeture des figures ouvertes, etc.

Le découpage stimule des capacités qui préparent l'enfant à manier un crayon, à boutonner, à utiliser des fermetures éclair et à attacher ses souliers. Avec le découpage, la main apprend à séparer les fonctions de ses deux côtés, c'est-à-dire l'action de la région du pouce par opposition à celle des doigts et du reste de la main. La coordination du travail des yeux et de la main est particulièrement stimulée pendant le découpage.

La pâte à modeler est une activité par excellence pour le développement de la motricité fine et la coordination des deux mains.

Quant au chiffonnage de papier, il stimule les muscles de l'intérieur de la main et la séparation des mouvements des doigts (dissociation). Variez les types de papier pour offrir différents niveaux de difficulté à l'enfant.



### • ENFANT DE 3 À 4 ANS

- Offrir des exercices de pré-écriture : tracer dans un labyrinthe, relier des images par un trait, retracer par-dessus un pointillé en forme de ligne, de boucle, de cercle, de carré, etc.
- À cet âge, l'enfant peut faire rouler une voiture ou un animal de plastique à l'intérieur d'un chemin tracé sur une feuille.
- Il peut créer des colliers avec des billes ou des céréales de type Cheerios.
- L'enfant peut s'exercer à boutonner et à déboutonner les boutons des vêtements.

### EXPLORATION DE L'ÉCRITURE

Entre trois et quatre ans, l'enfant peut tracer seul différentes formes et différents traits (horizontal, vertical et circulaire). Puis, vers 4 ans, il commence à maîtriser les formes aiguës, « pointues », comme le triangle. Fermer un triangle en arrêtant son geste à temps lui demande beaucoup d'efforts et de concentration, mais c'est un exercice très bénéfique, car il permet d'assouplir son poignet et améliore sa motricité.

Les études démontrent que les enfants capables de recopier les formes de base réussissent à copier plus de lettres que les autres enfants du même âge. Il est donc important de ne pas négliger le dessin et la copie de formes dans le développement de l'enfant.

### • ENFANT DE 4 À 5 ANS

- Tracer des formes d'un gros trait large que l'enfant pourra retracer. Tracer d'abord des formes simples (carré, cercle, cœur) puis augmenter la complexité avec le temps.
- Dessiner avec l'enfant un carré, un cercle ou un triangle et les retracer en format de plus en plus petit.
- Dessiner avec l'enfant sur des feuilles placées autant à la verticale que déposées sur une table.
- Proposer au jeune de perforer des trous à l'aide d'un poinçon, tout en suivant un patron. ♥

### TRACER DES LETTRES

Le passage du dessin à l'écriture se prépare à ce stade. Les capacités perceptivo-motrices de l'enfant vont s'accroître et il va être capable de réaliser différentes formes. À cinq ans, l'enfant sait écrire son nom et tracer des lettres, recopier des mots, copier des symboles comme la croix, les traits diagonaux, le carré et le triangle.

Sources :

<http://www.educatout.com/edu-conseils/ergotherapie/top-5-des-activites-de-motricite-fine-a-faire-souvent-avant-l-entree-en-maternelle.htm>

<http://www.magicmaman.com/comment-votre-enfant-se-prepare-a-l-ecriture,133,332.asp>

<http://www.educatout.com/activites/complementaires/par-groupe-d-age/on-travaille-avec-le-bout-des-doigts.htm>



### QUELLE INCIDENCE A LA TECHNOLOGIE SUR LE DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT ?

La technologie fait partie de plusieurs des jeux des enfants d'aujourd'hui, ce qui n'est pas sans poser des limites au niveau de l'épanouissement de leur créativité et de leur imagination, celles-ci étant pourtant des compétences très recherchées dans le monde du travail de l'ère moderne. L'impact de la technologie sur nos enfants se constate aussi en matière des besoins de leur corps pour réaliser leur développement sensoriel et moteur optimal. En effet, la sédentarité qu'implique l'utilisation de la technologie, à laquelle s'ajoute un degré de stimulation sensorielle chaotique, entraînent des retards dans certaines étapes de la croissance de l'enfant, causant aussi des répercussions négatives ultérieures sur les compétences de base pour parvenir à l'alphabétisation.

Il y a quatre facteurs essentiels pour atteindre un développement sain et normal de l'enfant: le mouvement, le toucher, le contact humain et l'exploration de l'environnement. Ces quatre facteurs assurent un développement psychomoteur normal, la posture, la coordination bilatérale, l'état d'éveil optimal et l'autorégulation nécessaire pour atteindre les compétences de base requises pour l'entrée à l'école. Or, les jeunes enfants ont besoin de 2 à 3 heures par jour d'activités exploratrices pour atteindre un degré de stimulation sensorielle adéquat à leurs systèmes vestibulaire, proprioceptif, et tactile.

Le problème, c'est que les systèmes vestibulaires, proprioceptifs, tactiles et de fixation sont nettement sous-stimulés avec l'utilisation abusive de la technologie, tandis que les systèmes visuels et auditifs sont, quant à eux, complètement surchargés. Cela cause un déséquilibre tant au niveau sensoriel qu'au niveau du développement neurologique. ♥

Source : <http://psychologie-sante.tn/l'impact-de-la-technologie-sur-lenfant-en-developpement/>

# ESPACE INTÉRIEUR

## S'IL TE PLAÎT, DESSINE-MOI UN MOUTON

*S'il te plaît, dessine-moi un mouton...* Cette phrase célèbre tirée du livre *Le Petit Prince*, alors que Saint-Exupéry tente du mieux qu'il peut de dessiner le mouton que lui demande le jeune garçon, illustre bien le fait suivant : la représentation qu'une personne se construit intérieurement est souvent bien différente de celle que se fait la personne qui essaie de la comprendre. En d'autres mots, l'écart est toujours grand entre ce que l'on veut représenter et ce que les autres comprennent de notre représentation. ✨

✨ Qu'est-ce qui peut alors aider l'individu à combler cet écart? L'efficacité de la communication. Or, il y a des messages, des idées, qu'on ne peut pas parfaitement exprimer par écrit. Des mots, des sentiments, que l'on ne peut pas illustrer. Des paroles difficiles à prononcer. Ainsi, plus on dispose de moyens pour communiquer, plus on peut s'exprimer efficacement, mieux se faire comprendre, mais aussi mieux comprendre les autres.

C'est pourquoi il est bénéfique de procurer à l'enfant bon nombre d'occasions d'apprendre et d'explorer différents moyens de communication (chanter, dessiner, parler, griffonner, entre autres). Pour apprendre, il faut avoir recours à deux outils : nos sens, pour pouvoir percevoir les informations, et notre mémoire, pour pouvoir les emmagasiner. C'est en faisant que l'on apprend! L'action de dessiner en est un bon exemple. En effet, lorsqu'il dessine, l'enfant perçoit la position que son corps doit prendre, quels muscles de ses bras et de ses mains il doit activer pour faire le geste de dessiner, notamment; puis, il enregistre dans sa mémoire ces informations pour pouvoir les utiliser, toujours plus efficacement, les fois suivantes. Plus il s'exerce, plus il comprend le processus, et plus il devient compétent.

Chez l'enfant, la période de 0 à 6 ans est très importante, car elle pose les bases de son modèle d'apprentissage. Un adulte qui a l'habitude de tout faire à la place de l'enfant, ou qui n'offre à l'enfant aucune chance de se pratiquer sans le juger, sans le critiquer,

sans le comparer à d'autres, sans le corriger, ni lui imposer des modèles, ébranle la confiance en soi de l'enfant et tue sa motivation à apprendre. Pour bien guider son enfant dans l'acquisition d'une compétence, il faut d'abord lui donner la chance de s'y pratiquer, l'encourager et l'appuyer tout au long du processus. Il faut également l'inciter à persévérer et à explorer pour trouver sa propre façon de faire. De cette manière, l'adulte guide l'enfant dans son activité sans le diriger, lui offrant la chance de mettre sa pensée dans l'action et de faire un apprentissage plus significatif par le fait même.

Bref, que l'enfant ait dessiné un bonhomme avec les bras un peu longs et de trop petits yeux n'a aucune importance.

Ce qui importe, c'est que l'enfant ne devienne pas paralysé devant une feuille blanche, sans savoir utiliser des crayons parce qu'il n'arrive pas à exprimer ce qu'il a en tête de peur de ne pas savoir comment, ou parce que le défi est trop grand pour lui, ou bien parce qu'il manque de confiance en lui. L'enfant qui apprend à attendre qu'un autre plus « compétent » le fasse pour lui, qui a tendance à regarder plus qu'à agir, et à ne rien faire par lui-même, entretient un sentiment d'incompétence, car il se compare aux autres. Évitez les comparaisons avec la fratrie, les enfants des amis, des voisins, etc.

Chaque enfant se développe à son rythme et certaines compétences peuvent émerger plus tôt ou plus tard, selon qui il est. Le rôle du parent est d'amener l'enfant à s'épanouir globalement, de lui faire vivre du succès à sa mesure, dans un contexte de plaisir où l'enfant est au centre de ses apprentissages. Vous l'aidez ainsi à prendre conscience notamment de ses capacités, de ses forces, de ses champs d'intérêt et de ses aptitudes. Vous l'appuyez dans l'édification de son sens de l'initiative, de son autonomie et de sa prise de décision.

En terminant, sachez par-dessus tout que lorsque vous passez du temps avec votre enfant, que ce soit pour griffonner, dessiner, jouer, lire, ou cuisiner ensemble, vous lui signifiez avant tout qu'il est important à vos yeux, et cela laisse de belles traces dans la mémoire de l'enfant. ✨



# E-FAMILLE

## C'EST LA FAUTE À QUERTY, OU LA DÉRIVE DE L'ÉCRITURE MANUSCRITE

À l'ère où les technologies dominent, à l'école comme à la maison, où les enfants peuvent simplement texter leur message ou travailler à partir de leur tablette, apprendre l'écriture cursive ou scripte est-il toujours utile? Puisque nous avons maintenant accès à des claviers et des logiciels de reconnaissance vocale, y a-t-il en encore un intérêt de prendre le crayon pour rédiger une note? Même notre signature a fait place à son pendant électronique, aux codes d'identification personnels ou à nos empreintes digitales! ➤



### SOURCES :

<http://www.quebecscience.qc.ca/Des-lettres-bien-attachantes>

<http://lectureecriture.ca/wp-content/uploads/2014/08/L'ecole-comme-bouée-2010.pdf>

<http://lectureecriture.ca/wp-content/uploads/2014/08/Jsais-plus-écrire-2010.pdf>

<http://www.ledevoir.com/societe/science-et-technologie/426066/et-si-l-usage-du-stylo-disparaisait-completement>

[http://plus.lapresse.ca/screens/4eb8-12e0-52efc83e-950c-7bc9a1c606d%7C\\_0.html](http://plus.lapresse.ca/screens/4eb8-12e0-52efc83e-950c-7bc9a1c606d%7C_0.html)

[http://www.reeducation-ecriture.com/reeducation\\_en\\_ecriture/Infos/Entrees/2013/10/11/Pourquoi-faut-il-continuer-a-leur-apprendre-a-ecire-a-la-main.html](http://www.reeducation-ecriture.com/reeducation_en_ecriture/Infos/Entrees/2013/10/11/Pourquoi-faut-il-continuer-a-leur-apprendre-a-ecire-a-la-main.html)

<http://www.ufapec.be/files/files/analyses/2013/2813-écriture-sur-ordi.pdf>

### ➤ ET L'ÉCRITURE À L'ÉCOLE?

Il est vrai que l'élève apprend plus facilement l'alphabet tel qu'il le voit sur un écran, c'est-à-dire avec des caractères d'imprimerie. Donc, pourquoi continuer à enseigner l'écriture cursive à l'école, plus difficile à apprendre et très différente de l'écriture script? Dans plus de 45 états américains, le choix a d'ailleurs été fait d'enseigner le script qu'en première année et de le rendre facultatif par la suite, au profit de l'utilisation du clavier. Dans d'autres pays, des écoles ont déjà emboîté le pas de cette évolution, en poussant la note encore plus loin. Ainsi, dans certaines écoles élémentaires en Allemagne, en Finlande et même aux États-Unis, l'apprentissage de l'écriture manuelle n'est même plus au programme.

Certes, le recours au clavier peut être très bénéfique pour certains élèves ayant des difficultés d'apprentissage, en plus de contribuer à améliorer la lisibilité du message. Mais plusieurs recherches sonnent l'alarme pour dénoncer l'impact de l'abandon de l'apprentissage de l'écriture manuscrite au profit de l'acquisition d'autres habiletés.

### ÉCRITURE RIME AVEC LECTURE

Selon plusieurs études, il semblerait que l'apprentissage de l'écriture manuscrite favoriserait le développement des compétences en lecture en plus de stimuler la mémoire, la pensée et la créativité. Le mouvement d'écriture laisserait donc une « trace », une mémoire au niveau sensori-moteur qui serait réutilisée lorsque nous lisons. Chaque lettre est associée à un geste et à un mouvement particulier de la main. Ainsi, puisque la reconnaissance des lettres passe autant par la

mémoire du geste que par la mémoire visuelle, nous pouvons alors puiser dans cette ressource additionnelle pour faciliter le processus de lecture.

C'est là un avantage important de l'écriture manuscrite par rapport à l'écriture au clavier. En fait, pour le chercheur Jean-Luc Velay, de l'Institut de neurosciences cognitives de la Méditerranée, il est certain que les enfants reconnaissent et retiennent mieux les lettres qu'ils apprennent lorsqu'ils les écrivent à la main que lorsqu'elles sont apprises au clavier puisque cette mémoire sensori-motrice des lettres est tout simplement absente dans l'écriture tapuscrite.

Quand l'œil lit, le cerveau écrit à la main. Donc, lire, c'est écrire. Pour lire, plusieurs zones cérébrales s'activent afin de simuler l'acte d'écrire. Par contre, tout diffère lorsqu'on écrit avec un clavier puisque, quelle que soit la lettre choisie, le geste demeure toujours le même au niveau de notre cerveau : frapper une touche.

Et ces difficultés ne se posent pas seulement chez l'enfant, des études ayant démontré le même constat chez l'adulte. En effet, la prise de notes sur un clavier d'ordinateur plutôt qu'à la main est moins efficace pour apprendre de nouveaux concepts. Le lien entre le mouvement de la main et de tous les muscles qui la dirigent, ainsi que le processus de pensée nécessaire pour imaginer le mot à venir, stimulent plus de zones du cerveau lorsqu'on écrit le mot à la main que lorsqu'on le tape au clavier.

Et un cerveau qui s'active est un cerveau en bonne santé, enfant comme adulte! ➤





## DES CONSÉQUENCES TANGIBLES

Moins on écrit à la main, plus on devient rouillé, et plus l'habileté à écrire se perd. Avec le manque de pratique, l'écriture devient plus laborieuse, plus lente, les lettres sont moins bien formées, les lignes sont moins droites, et la mise en page laisse à désirer. Les muscles des doigts s'affaiblissent et le cerveau devient de moins en moins habitué à les commander de la même façon.

Autre inconvénient non négligeable de l'abandon de l'apprentissage de l'écriture manuscrite à l'école : l'élève aura de la difficulté à déchiffrer les lettres écrites à la main (messages au tableau écrits par le professeur, notes de la famille, textes anciens, etc.).

## QUERTY A AUSSI SON MOT À DIRE

Mais cela ne veut pas dire qu'il n'est pas important pour les élèves d'apprendre à écrire au clavier. Si tel est le cas, quand devrait-on introduire l'écriture à l'ordinateur? Les résultats des recherches scientifiques et les opinions des experts varient à ce sujet. Le but ultime est d'apprendre à taper au clavier, bien sûr, mais est-ce que le fait d'introduire plus tôt l'écriture à l'ordinateur est avantageux, ou est-ce que les jeunes enfants vont contracter uniquement de mauvaises habitudes, comme chercher les lettres une à une sur le clavier et les taper à un doigt, habitudes qui pourraient bien s'avérer plus difficiles à désapprendre dans l'avenir.

Apprendre à taper à l'ordinateur est une compétence nouvelle pour tous les enfants. Comme plusieurs autres tâches telles qu'attacher des chaussures, apprendre à couper sa nourriture avec un couteau, ou attraper une balle, pour devenir compétent il faut y être exposé et avoir l'occasion de se pratiquer, tout en ayant du soutien et de l'encouragement.



N'oubliez surtout pas que l'exposition répétée de l'enfant à des écrans, à un jeune âge, est dommageable pour le développement neurologique, physique et social du tout-petit. Avant trois ans, pas d'écran!

## ÉCRIRE POUR RÉUSSIR

Bref, l'écriture manuscrite est une activité très complexe qui demande beaucoup d'énergie cognitive à l'individu. Cette énergie déployée lors de la mise en forme des lettres est très importante au moment de l'apprentissage, car elle influence aussi la lecture, l'orthographe et la formation des idées. Écrire à la main présente des avantages non négligeables : développer la motricité fine, stimuler la mémoire, faciliter la reconnaissance des lettres en miroir (par exemple : p et q; b et d), etc. Tous des avantages qui favorisent la réussite scolaire et, conséquemment, la persévérance. ♥



## DES APPS POUR APPRENDRE L'ÉCRITURE

Ordinateurs, téléphones intelligents et tablettes numériques font partie de nos vies, comme l'étaient les équipements audiovisuels et la télévision, il y a à peine quelques décennies. Les émissions de télévision éducatives, les devoirs et les exercices sont graduellement remplacés par des applications qui facilitent l'apprentissage des enfants. En voici quelques-unes pour aider votre enfant à apprendre à écrire.

## LES APPLICATIONS

**Je sais dessin'écriture** est conçue pour guider votre enfant, étape par étape, dans la découverte des gestes de l'écriture. Par le dessin, il accède à l'écriture à son rythme. Une application fondée sur la pédagogie Montessori, disponible pour iPhone et iPad. <http://ecole-vivante.com/dessiner-ecrire.html>

**Écrire l'alphabet** : grâce à cette application, l'enfant arrive à découvrir comment est dessinée une lettre et à s'exercer à reproduire le dessin de la lettre. S'il fait une erreur, on lui indique. S'il dessine bien la lettre, il est récompensé ! <https://itunes.apple.com/fr/app/ecrire-lalphabet-app-gratuite/id529091953?mt=8>

**Apprends avec** est un programme éducatif composé d'applications qui adressent notamment les compétences en écriture. Pour les parents, l'application offre un suivi personnalisé de la progression de l'enfant, en plus d'un parcours d'apprentissage recommandé. Offert sur iOS et Android. <http://www.ilearnwith.com/?lang=fr>

**Alphabet et mots! Jeux enfants** : votre enfant partira à la découverte de compétences essentielles en lecture et en écriture, telles que les lettres de l'alphabet, les syllabes et l'orthographe, avec l'aide de Boing, de petits ours et des pingouins rigolos ! Pour enfants d'âge préscolaire : 3 ans, 4 ans, 5 ans, 6 ans. <https://play.google.com/store/apps/details?id=air.com.tribalnova.ilearnwith.ipad.App1Fr&hl=fr>

**Pad à dessin** est un studio d'art mobile où l'enfant peut créer des œuvres en utilisant les crayons photo-réalistes, les marqueurs, les pinceaux, les crayons de couleur, les autocollants, les stylos tampons et plus encore !

Source : <http://www.canalvie.com/famille/vie-de-famille/consommation/les-apps-pour-aider-les-enfants-a-apprendre-1.1218616>

## JE SAIS DESSIN'ÉCRIRE



## ÉCRIRE L'ALPHABET



## APPRENDS AVEC



## PAD À DESSIN





# COIN ÉCOLO

## ÉVITER LE GASPILLAGE SANS CAFOUILLAGE!

Le gaspillage alimentaire et de l'eau, la surconsommation, la pollution, sont toutes là des causes importantes de la détérioration de notre environnement ainsi que de l'épuisement des ressources naturelles disponibles. Et tout ce gaspillage a un impact carbone considérable. Chaque seconde dans le monde, plus de 1 million de kilos de dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>) sont émis dans l'atmosphère. En 2015, cela représentait des émissions dans l'atmosphère de 32,1 milliards de tonnes de CO<sub>2</sub>.

Quand on parle de gaspillage alimentaire, il n'y a pas de cafouillage à faire et ces chiffres faramineux le prouvent : 1,3 milliard de tonnes d'aliments sont jetées chaque année, soit 1/3 des aliments produits sur la planète. Au Canada, c'est en moyenne 28\$ d'aliments gaspillés chaque semaine par foyer, soit 183 kg d'aliments solides par année; c'est donc près de 1500\$ par année qui va à la poubelle. Ceci représente 40% de la nourriture produite par année au Canada, une perte de 27 milliards de dollars à l'échelle canadienne. ♣

♣ Au-delà de l'aspect financier, le gaspillage alimentaire est également une catastrophe sur les plans humain et écologique. En effet, on gaspille : le travail d'un producteur agricole; l'eau pour cultiver de la nourriture qui est par la suite jetée; de l'énergie pour faire fonctionner la machinerie; et on produit : l'émission de gaz à effet de serre pour le transport des aliments; du suremballage qui met des centaines d'années à se décomposer; des déchets qui s'accumulent desquels émane du méthane; etc.

Mais encore plus préoccupant, on considère que plus de 60% de ces aliments pourraient être épargnés en adoptant quelques mesures anti-gaspillage simples et faciles. Les principales causes du gaspillage alimentaire identifiées seraient notamment une mauvaise

planification des repas de la semaine, un manque de connaissance sur la préparation des repas (y compris de savoir apprêter les restes) et une perception erronée de notre propre gaspillage alimentaire.

Enfin, éviter le gaspillage alimentaire c'est savoir comment choisir ses aliments en tenant compte des enjeux environnementaux et sociaux qui affectent toutes les étapes de la production de notre alimentation. L'éducation à la maison et à l'école a bien sûr son rôle à jouer pour contribuer à faire de nos jeunes des consommateurs responsables. Leur montrer que chaque geste posé a un impact sur la planète. Ces gestes les conscientisent dès leur jeune âge à l'importance de devenir des consommateurs responsables, qui évitent de gaspiller. ♡

### ♡ GUIDE DES ÉCO-GESTES ANTI-GASPILLAGE ALIMENTAIRE

#### À l'épicerie :

- Faire ses courses après avoir mangé.
- Planifier son menu de la semaine avant de faire ses courses et faire sa liste selon ce menu.
- Faire l'inventaire de son frigo/congélateur avant d'aller à l'épicerie.
- Être flexible sur la date limite de consommation (« best before date »).
- Acheter des fruits et légumes imparfaits, de saison, produits localement, et certifiés biologiques.
- Ne pas acheter en trop grande quantité, en privilégiant les produits issus du commerce équitable.
- Utilisez des sacs réutilisables et des contenants réutilisables.
- Évitez les portions individuelles en achetant plutôt en vrac.

#### À la maison :

- Mangez d'abord les aliments qui ont été achetés ou cuisinés les premiers avant d'entamer les plus récents.
- Mangez moins de viande et plus de légumes et légumineuses, qui nécessitent moins d'eau à produire.
- Ne pas préparer de trop grandes quantités. Ne jetez pas des aliments et apprenez à cuisiner les restants. Vous pouvez aussi les congeler ou les partager. Vous trouverez en suivant ce lien de bonnes suggestions de recettes : <http://www.sauvetabouffe.org/fiches-conseil/>.
- Si vous n'avez pas le choix de jeter un aliment, optez plutôt pour le compostage.
- Congelez les fruits et les légumes, lorsqu'ils sont compatibles avec ce mode de conservation.
- Conservez correctement les aliments.
- Servez à votre famille des portions à leur faim pour éviter de gaspiller.
- Apprenez les zones de conservation de votre frigo car la température y varie.
- Suivez les instructions de conservation inscrites sur l'emballage.
- Partez votre propre petit jardin dans la cour, sur votre balcon ou au jardin communautaire.

Sources :  
<http://www.nospetitmangeurs.org/salimenter-a-la-sante-de-la-planete/>  
<http://www.vedura.fr/actualite/8463-concernes-gaspillage-alimentaire>



## L'ENVIRONNEMENT, CE N'EST PAS SEULEMENT POUR LES GRANDS

Les questions environnementales doivent faire partie d'une bonne éducation familiale et l'enfant n'est jamais trop jeune pour qu'on commence à le sensibiliser!

### COMMENT ABORDER LES QUESTIONS ENVIRONNEMENTALES AVEC UN TOUT-PETIT?

Tout en étant un exemple dans vos propres comportements, vous devriez favoriser le contact de votre enfant avec le milieu naturel en le laissant jouer librement en nature, et en lui montrant à la respecter sans la détériorer. Faites des excursions en nature pour en admirer sa beauté, sa diversité et sa grandeur; faites-lui remarquer les sons des animaux, les différentes plantes, la texture de l'écorce des arbres, ainsi de suite. 🍀

### 🌲 QUELLES ACTIVITÉS « ÉCOLOS » PEUT-ON PROPOSER À SON ENFANT?

- Utilisez des objets du bac de recyclage pour le bricolage. Pratiquer sa motricité fine en récupérant les catalogues pour s'exercer à découper, à déchirer, à chiffonner, à coller.
- Bricolez avec les éléments de la nature que vous aurez ramassés au sol.
- Proposez à l'enfant de peindre avec une plume d'oiseau trouvée au sol, avec une tige de fleur, un morceau de branche, etc. Le faire peindre sur différents supports : galets, planche de bois, coquillages...
- Lorsque la température le permet, allez bricoler à l'extérieur!



### 🍀 COMMENT INTÉRESSER L'ENFANT À LA NATURE?

- Le parent doit encourager l'exploration de la nature et en communiquer une vision positive à son enfant. Par exemple, ne pas considérer les éléments de la nature comme sales ou dangereux; encourager le tout-petit à jouer avec ceux-ci (cailloux, feuilles mortes, sable), à observer avec respect le travail des insectes sans les craindre.
- Stimulez son développement sensori-moteur et émotif : sentir, écouter et regarder ensemble la nature qui l'entoure.

### LUI OFFRIR DES LIVRES SUR LA NATURE!

Prenez le temps de suivre le lien suivant pour découvrir plusieurs bonnes suggestions :

[http://arehn-sso.superdoc.com/Documents/pdf/fichepedago/fiche\\_pedago\\_livres\\_a\\_lire\\_aux\\_enfants.pdf](http://arehn-sso.superdoc.com/Documents/pdf/fichepedago/fiche_pedago_livres_a_lire_aux_enfants.pdf) 🍀

### 🌲 BON À SAVOIR

#### L'ALIMENTATION : UN EXCELLENT MOYEN POUR SENSIBILISER L'ENFANT À L'ENVIRONNEMENT !

Habituez votre enfant à avoir une conscience écologique quand il mange : ne pas gaspiller, demander des portions raisonnables, composter, manger des fruits et légumes de saison, etc.

Votre enfant n'attend que vous pour aller jouer dehors et découvrir comment il peut faire une différence pour l'environnement !





## SAVEUR DE SAISON UNE ASSIETTE RESPONSABLE : LA RECETTE ANTI-GASPILLAGE

Élever des enfants pour qu'ils deviennent de bons écocitoyens, qui contribueront à sauver notre planète, passe notamment par l'éducation à une alimentation saine et réfléchie. Avoir une « assiette responsable » est un facteur anti-gaspillage important. En effet, le gaspillage alimentaire entraîne d'énormes impacts sur l'environnement, tout comme le choix judicieux des aliments à l'épicerie, l'utilisation des ressources énergétiques pour cuisiner les aliments, les produits utilisés pour nettoyer la cuisine, etc. Comment alors sensibiliser notre tout-petit au gaspillage alimentaire tout en respectant sa faim et ses goûts? 🍌



### **BON À SAVOIR**

Pour contribuer aux bonnes habitudes anti-gaspillage, il est également important de cultiver les goûts de l'enfant en lui offrant une grande variété d'aliments. Vous l'encouragez ainsi à s'ouvrir aux différents types d'aliments. Commencez par de petites portions du nouvel aliment. Certains enfants ont parfois besoin d'être exposés à un aliment jusqu'à vingt fois avant d'y prendre plaisir.

🍌 Le parent doit absolument enseigner à l'enfant l'importance de ne pas gaspiller la nourriture. D'abord et bien sûr, parce que certains enfants n'ont rien à manger, mais pour plusieurs autres raisons également, dont la santé de la planète. Cela dit, le parent doit être vigilant sur sa façon de transmettre ce message à son enfant.

En effet, il ne faut jamais forcer un enfant à terminer son assiette pour éviter le gaspillage ou le culpabiliser de ne pas tout avaler. Il est beaucoup plus constructif de lui apprendre à bien écouter les signaux de sa faim et à reconnaître quand il a atteint son niveau de satiété. Bref, évitez le gaspillage alimentaire en le prévenant en amont du repas, donc bien avant que le repas ne se trouve dans l'assiette de votre famille!

Montrez-lui aussi comment choisir les aliments ayant un moins grand coût écologique et... économique! Les framboises du Mexique au mois de janvier sont plus coûteuses que celles achetées directement de l'agriculteur de la région en juillet! Un bon écocitoyen est attentif aux produits saisonniers et locaux, aidant ainsi concourir à diminuer son empreinte carbone.

Bref, il est important d'enseigner à votre enfant la valeur des aliments tout en vous assurant, bien évidemment, qu'il reçoit tous les nutriments nécessaires à son bon développement! 🍌



## RESTES EN RECETTES

Vous avez acheté trop de nourritures à l'épicerie? Vous ne savez plus quels aliments vous avez au frigo? Vos repas de la semaine ne sont pas planifiés? Vous manquez de temps pour cuisiner? Voilà tout autant de raisons qui mènent au gaspillage alimentaire.

La solution est pourtant à portée de main : cuisiner les restants! Les recettes de pizzas, les salades repas, les soupes, les omelettes et les plats de pâtes permettent de récupérer à peu près tous les restes d'aliments. Faites participer les enfants à la préparation des recettes! C'est là une façon de plus de bien les sensibiliser au gaspillage alimentaire et de leur montrer comment l'éviter, mais aussi un moyen fort agréable et amusant pour eux de pratiquer leur motricité fine et pour vous de stimuler leur littératie!

Nous vous proposons ci-dessous une recette de départ pour vous inspirer, mais vous pouvez certainement trouver de multiples suggestions sur Internet. Pour plus d'idées, nous vous proposons de consulter les tableaux sur : <https://www.pinterest.com/petitsmangeurs/>. Bon appétit!

### BOUILLON-RECYCLAGE DE LÉGUMES MAISON

Cette recette est tirée du livre de Daniel Vézina intitulé *La cuisine réfléchie*. Entre autres choses, la mission de ce chef cuisinier est de sensibiliser les gens au gaspillage alimentaire et de trouver des moyens pour l'éviter.

Suivez son blogue sur <https://www.zeste.tv/blogue/vezina/>!

#### INGRÉDIENTS

- 3 verts de poireau
- 250 ml (1 tasse) de pelures de pomme de terre
- 250 ml (1 tasse) de pelures de céleri
- 250 ml (1 tasse) de pelures de carotte
- 250 ml (1 tasse) de tiges de fenouil
- 30 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 2 litres (8 tasses) d'eau
- 2 branches de thym
- 2 feuilles de laurier bien fraîches
- 15 ml (1 c. à soupe) de sel

#### INSTRUCTIONS

1. Dans une casserole, faire revenir toutes les pelures de légumes dans l'huile à feu doux.
2. Ajouter l'eau, le thym, le laurier et le sel.
3. Cuire à faible ébullition environ 1 heure et passer le bouillon au chinois.
4. Conserver le bouillon quelques semaines au réfrigérateur ou le congeler pour utilisation ultérieure.

### RESTES BIEN CONSERVÉS!

Pour cuisiner les restes, il faut tout d'abord savoir comment bien les conserver!

### REFROIDIR RAPIDEMENT

Les restes d'un repas doivent tout d'abord être refroidis un court moment à température ambiante avant d'être rangés au réfrigérateur, mais jamais refroidis plus de deux heures pour éviter la création de bactéries.

### BIEN PROTÉGER

Bien recouvrir les aliments que vous rangez au frigo afin d'éviter qu'ils ne s'abiment, se dessèchent ou entrent en contact avec d'autres produits. Ne rangez pas les aliments dans leur plat de cuisson!

### BIEN RÉCHAUFFER

Réchauffez vos restes à haute température. Évitez de réchauffer les restes plus d'une fois.



## QUESTION DE PORTION

Qu'est-ce qu'une saine portion de nourriture pour notre enfant? Cela est parfois bien difficile à jauger, surtout dans un monde où les grosses portions sont la norme!

L'impact des grosses portions sur la santé de l'enfant et de votre famille n'est pas à négliger. Outre le gaspillage alimentaire, ce sont les problèmes d'obésité, de diabète et autres maladies chroniques potentielles qui sont en cause.

Le parent doit être à l'écoute de son enfant et être sensible à ses besoins réels. Sachez aussi qu'autour de l'âge d'environ 3 ans, certains enfants se laissent influencer par la quantité d'aliments qu'on leur met dans leur assiette et qu'ils mangeront davantage si on leur donne de grosses portions.

Les nutritionnistes du Centre de référence en alimentation à la petite enfance ont élaboré des tableaux de référence pour aider le parent à déterminer quelles sont les portions appropriées à servir à leurs enfants, et ce, selon différents groupes d'âge et les diverses catégories d'aliments.

Vous pouvez consulter le tableau des portions suggérées pour les différentes catégories d'aliments pour les enfants de moins de 5 ans en suivant le lien suivant : <http://www.nospetitsmangeurs.org/quelle-quantite-mettre-dans-l-assiette/>.

### BON À SAVOIR

#### PETIT GUIDE POUR DÉTERMINER LES PORTIONS

- La portion de nourriture est non seulement unique d'un enfant à l'autre, mais elle l'est également d'un repas à l'autre.
- La grosseur d'une portion dépend du contexte (repas, collation, etc.). Les besoins du tout-petit changent aussi selon la situation : poussée de croissance, maladie, niveau d'activité, humeur, fatigue, etc.
- La variété d'aliments qu'il mange a une influence sur la grosseur des portions. En lui offrant des aliments variés et nourrissants, vous apaisez non seulement sa faim, mais vous comblez aussi tous ses besoins nutritionnels.
- Le parent peut consulter son enfant pour vérifier sa faim (a-t-il une grosse ou une petite faim?), et lui servir les portions en conséquence. L'enfant peut aussi se servir lui-même ou commencez par de petites quantités et redonnez-lui-en davantage s'il le demande.
- Le parent ne devrait pas refuser aux enfants une portion supplémentaire et raisonnable de nourriture saine. En effet, un trop grand contrôle sur la nourriture nuit à la création d'une relation saine de l'enfant avec les aliments.

# DES LIVRES ET PLUS ENCORE

## L'ÉVEIL À LA LECTURE PAR LA CONSCIENCE DE L'ÉCRIT

Le lien étroit entre la lecture et l'écriture est incontestable et leur importance prend toute sa valeur quand on saisit pleinement leur rôle-clé pour la réussite scolaire et l'employabilité future de nos jeunes.

### LES LETTRES, BIEN PLUS QUE DES SYMBOLES

Vers l'âge de trois ans, on peut commencer à expliquer à l'enfant que le texte qu'on lui lit est composé d'un assemblage de mots qui sont écrits avec les lettres de l'alphabet et intercalés d'espaces blancs. Pour faciliter cette prise de conscience, prenez soin de suivre le texte du doigt lorsque vous lisez un livre à votre enfant. Vous éviterez par le fait même de perdre l'attention de votre enfant et vous la garderez sur les mots plus que sur les images.

En outre, en lisant un livre à votre tout-petit, vous lui faites aussi découvrir le rythme des mots (courts, longs, etc.) et vous éveillez la conscience des syllabes qui les composent. C'est par ailleurs un bon moyen pour commencer à stimuler chez lui la reconnaissance des formes des caractères écrits. Vous l'aidez ainsi à cultiver non seulement sa conscience de l'écrit, mais aussi à y acquérir un intérêt, facteurs essentiels à l'apprentissage de la lecture.

Bref, les livres sont des moyens privilégiés pour susciter de multiples apprentissages. Le parent doit en profiter, à la condition, bien sûr, que ces apprentissages se vivent de façon positive, amusante, sécurisante et dans le respect du rythme et des goûts de l'enfant!

<http://parlonsapprentissage.com/la-lecture-en-cadeau/>

<http://www.nannysecours.com/developpement-de-lenfant/stimuler-le-langage-des-enfants-par-la-lecture/>



### BON À SAVOIR

- Exposer un jeune enfant à l'écrit, c'est le protéger contre le décrochage scolaire.
- Les parents sont les premiers modèles de leur enfant. Si l'enfant voit ses parents lire beaucoup, il y a plus de chance que l'enfant ait lui aussi l'envie d'ouvrir un livre.
- Tous les jours, prenez le temps d'explorer le monde de l'écrit EN JOUANT. Car c'est par le jeu que l'enfant apprend le mieux.

## LIVRES POUR INTÉRESSER LES TOUT-PETITS... ET LES GRANDS!

### LA GRENOUILLE QUI AVAIT UNE GRANDE BOUCHE

Ce livre animé convient tout autant aux petits qu'aux grands! Les couleurs sont vivement éclatantes, le rythme est dynamique et très amusant. Il a rapidement charmé tous les bambins et les amis de la halte-garderie Le Carrousel de Grandir ensemble!

Auteurs : Keith Faulkner, Jonathan Lambert · Éditeur : Casterman · 2 à 7 ans

### MOI JE M'AIME

Peu importe où elle va, de quoi elle a l'air, et ce que les autres pensent d'elle, cette fillette s'aime parce que, comme elle le dit, « Je suis moi! » Cette magnifique petite comptine sur l'estime de soi, aux illustrations dynamiques et amusantes, est une bouffée de fraîcheur à la lecture pour enfants!

Auteure : Karen Beaumont · Éditeur : Scholastic Canada · 2 à 7 ans

### DEVINE COMBIEN JE T'AIME

C'est l'heure d'aller dormir. Petit Lièvre Brun attrape les longues oreilles de Grand Lièvre Brun et ne les lâche plus : « Devine combien je t'aime? »

Auteurs : Anita Jeram, Sam McBratney · Éditeur : École des loisirs · Collection : Petite bibliothèque de l'École · 3 à 6 ans

### ABC

Un abécédaire, un incontournable pour la bibliothèque familiale! De grand format et très coloré, on y retrouve une longue liste de mots avec leurs illustrations correspondantes juste à côté. Cette liste impressionnante de mots incite à l'écriture!

Auteure : Marion Arbona · Éditions : Le buveur d'encre · 3 à 12 ans



## CHOISIR LE BON LIVRE POUR STIMULER L'ÉVEIL À LA LECTURE

Dès son plus jeune âge, exposez votre enfant à une grande diversité de livres : petits et grands livres; à couverture rigide, en tissu, ou pour le bain; avec des textures; animés par des sons et des languettes à tirer; des livres d'autres pays, etc.

### Soyez attentif aux sujets qu'il aime

(dinosaures, dauphins, camions, etc.) et encouragez-le à aimer la lecture en ayant à sa portée des livres sur ces sujets.

À partir de 3 ans, commencez à développer sa compréhension du texte, une habileté fort utile pour l'école. Posez-lui différentes questions sur l'histoire : quel est le problème? Comment se sent le personnage?

# DES COMPTINES POUR FAIRE BOUGER LES DOIGTS!

Le pouvoir des comptines pour le développement de l'enfant est indéniable. Découvrons aujourd'hui les bienfaits des comptines pour favoriser l'acquisition de sa motricité fine afin de bien le préparer à la préhension du crayon et ultérieurement à l'écriture! Voici donc quelques petites comptines pour lui apprendre à coordonner ses mouvements tout en l'amusant et en renforçant les muscles de ses mains et de ses doigts.

## TOURNE, TOURNE, PETIT MOULIN

Tourne, tourne, petit moulin  
(la main droite tourne autour de la main gauche)

Frappent, frappent, petites mains  
(on tape dans les mains)

Vole, vole, petit oiseau  
(les mains en l'air miment le vol)



Nage, nage, poisson dans l'eau  
(les deux mains jointes miment la nage d'un poisson)

Petit moulin a bien tourné  
(la main droite tourne autour de la main gauche)

Petites mains ont bien frappé  
(on tape dans les mains)



Petit oiseau a bien volé  
(les mains en l'air miment le vol)

Petit poisson a bien nagé  
(les deux mains jointes miment la nage d'un poisson)

## LE POUCE

Le petit pouce dit  
(lever le pouce)

Bonjour à son papa  
(pincer le pouce contre index)

Bonjour à sa maman  
(pincer le pouce contre majeur)

Bonjour à son grand frère  
(pincer le pouce contre annulaire)

Bonjour au p'tit bébé  
(pincer le pouce contre auriculaire)



## PIQUE PIQUE

Pique pique pique  
(l'index pique dans la paume de l'autre main)

Roule roule roule  
(la main droite tourne autour de la main gauche)

Tape tape tape  
(taper les mains ensemble)

Cache cache cache  
(cachez ses yeux avec ses mains)

Coucou!  
(enlever ses mains de sur les yeux)



## UN PETIT POUCE QUI BOUGE

(Dans cette comptine, on agite chaque partie du corps qui est citée)

Un petit pouce qui bouge (3X)  
Et ça suffit pour m'amuser

Deux petits pouces qui bougent (3X)  
Et ça suffit pour m'amuser

Un p'tit index qui bouge (3X)  
Et ça suffit pour m'amuser

Deux p'tits index qui bougent (3X)  
Et ça suffit pour m'amuser

Un p'tit majeur qui bouge (3X)  
Et ça suffit pour m'amuser

Et ainsi de suite!

On peut poursuivre avec n'importe quelle partie du corps : une p'tite main, un p'tit bras, une p'tite jambe, etc.



# BIEN JOUER POUR MIEUX ÉCRIRE!

## ARDOISE PARLANTE MAGIQUE

Pour varier du papier et du crayon, l'enfant peut dessiner à sa guise sur cette ardoise, ou se pratiquer à tracer des lettres selon un patron pour apprendre l'alphabet.

Éditeur : VTECH · Âge visé : 2-5 ans · Habiletés stimulées : éveil, pince pouce-index, prise du crayon, apprentissage du mouvement pour écrire les lettres.



## FANTACOLOR JUNIOR

À l'aide de grosses pastilles colorées, le tout-petit doit, en suivant un patron, associer la bonne couleur de pastille à l'endroit sur l'image qui est de la même couleur sur le dessin. Un favori des amis des groupes de jeu et de la halte-garderie Le Carrousel!

Éditeur : Quercetti · Âge visé : 18 mois - 3 ans · Habiletés stimulées : attention visuelle, apprentissage et reconnaissance des couleurs, prise grossière, coordination visuomotrice.



## ÉLÉPHANT À EMPILER

L'enfant peut jouer à empiler les anneaux autour du cou de l'éléphant ou s'amuser à y insérer les balles. Lorsque les balles tombent à l'intérieur de l'éléphant, différents sons se font entendre, encourageant le tout-petit à refaire le geste ce qui lui fait cultiver ses habiletés de jeu et sa motricité fine!

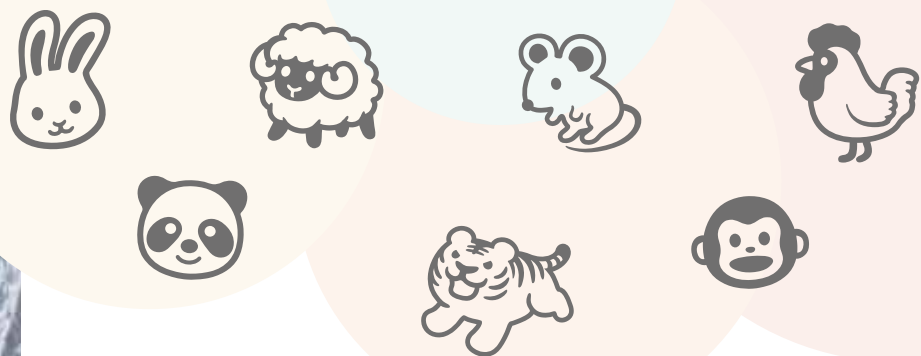
Éditeur : Tiny Love · Âge visé : 6 mois - 2 ans · Habiletés stimulées : habiletés de jeu, motricité fine (saisir, empiler, enfiler, ouvrir, fermer, relâcher, insérer), mettre en ordre, et permanence de l'objet.



## CRAYONS TOUPIE

Voici un excellent crayon pour développer la motricité fine et faciliter l'apprentissage du geste d'écriture. L'enfant tient la « boule » du crayon dans la paume de sa main et met les doigts autour de la tige. Cela lui fait bien travailler les muscles de sa main, avec la position souhaitée pour une bonne prise du crayon.

Éditeur : Play Art · Âge visé : 1 à 4 ans · Habiletés stimulées : prépare le jeune enfant à une prise efficace du crayon en stimulant la musculature de la main, celle-ci étant nécessaire pour la tenue du crayon.



### **BON À SAVOIR**

- Lors du coloriage d'un mandala :
- Ne pas tourner la feuille (vous pouvez fixer la feuille avec du ruban adhésif).
  - Garder l'avant-bras et le poignet bien appuyés sur le bureau.

## COLORIER UN MANDALA POUR FAIRE BOUGER LES DOIGTS!

La mobilité des doigts est un facteur essentiel aux activités de motricité fine et particulièrement à l'écriture et au graphisme. Une bonne mobilité au niveau des doigts permet une prise efficace du crayon. Pour développer cette habileté, pourquoi ne pas pratiquer le coloriage d'un mandala ?

# L'ART DES TOUT-PETITS

Le dessin précède l'écriture et cette activité a toute son importance, y compris les gribouillis.

Rien ne sert de pousser l'enfant à écrire trop tôt au risque de galvauder les étapes normales de son développement neuromoteur, voire même de le frustrer inutilement. Pour se préparer à l'écriture, l'enfant doit apprendre à maîtriser plusieurs outils et réussir à bien les manipuler. Mais n'oubliez surtout pas que l'enfant apprend toujours mieux par le jeu!

### LES PREMIÈRES ŒUVRES DU TOUT-PETIT : DES GRIBOUILLAGES DE GRANDS FORMATS!

En bas âge, vous remarquerez que c'est la main de l'enfant qui dirige le tracé plutôt que son œil, comme c'est le cas chez l'enfant plus expérimenté. C'est pourquoi il est préférable d'opter pour l'utilisation de très grandes feuilles, permettant ainsi au tout-petit d'utiliser tout son corps pour dessiner, et non seulement sa main.

### **BON À SAVOIR**

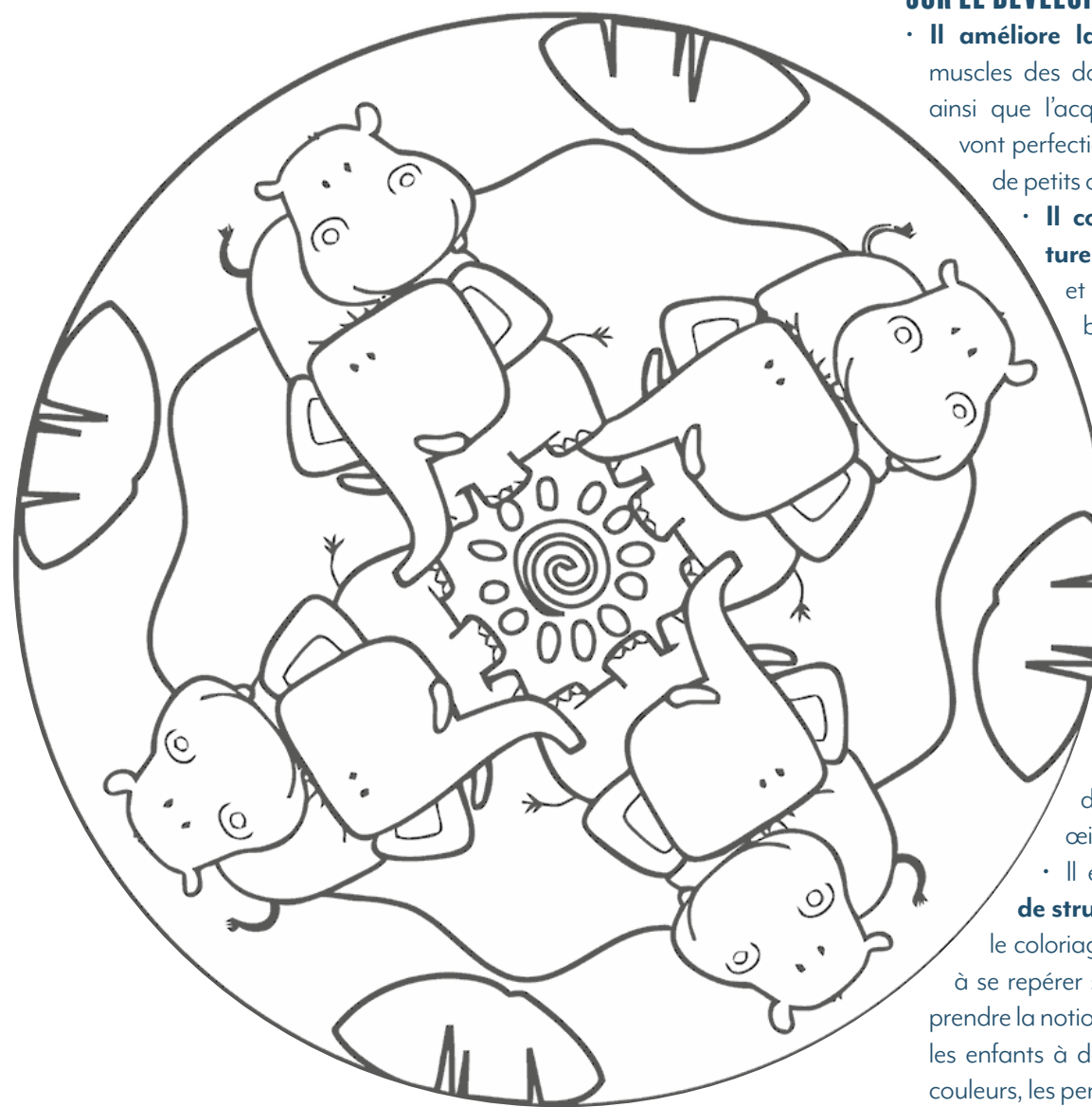
Pour apprendre à écrire :

- **On utilise plusieurs outils :** crayons de cire, de bois et de feutres, craies, pinceaux, spatules, tampons encreurs, éponges, coton-tige, plumes, mains, doigts, rouleau, fourchettes, éléments naturels, etc.
- **On utilise une variété de matériaux :** eau, peinture, gouache, encre, colle, pâte à modeler, pâte à sel, etc.
- **On utilise différents supports :** feuilles de formats variés, de différentes couleurs, de différentes textures, placées à la verticale, à l'horizontale, des tableaux, etc.

### **LE SAVIEZ-VOUS?**

#### LES AVANTAGES DU COLORIAGE SUR LE DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT

- **Il améliore la motricité** en développant les muscles des doigts, des mains et des poignets ainsi que l'acquisition d'habiletés motrices qui vont perfectionner l'écriture et la manipulation de petits objets.
- **Il contribue à une meilleure écriture :** la dextérité, la force de la main et l'attention au détail sont des habiletés essentielles pour écrire. En exposant l'enfant, dès son jeune âge à des pages à colorier, vous l'aidez à cultiver ces qualités. L'apprentissage de l'écriture sera plus facile et naturel.
- **Il favorise la coordination des yeux et des mains, ainsi que la concentration :** Le fait de tenir un crayon, de choisir des couleurs, d'exécuter un dessin, d'aiguiser les crayons, tout cela assure le développement d'une bonne coordination main-œil chez le tout-petit.
- **Il enseigne les concepts de limite, de structure et d'orientation spatiale :** le coloriage aide les enfants à se structurer, à se repérer sur une feuille de papier et à apprendre la notion de limite. Le coloriage aide aussi les enfants à découvrir les lignes, les formes, les couleurs, les perspectives, et les motifs.
- **Il accroît l'estime de soi :** le coloriage renforce le sentiment d'accomplissement et de fierté d'un enfant face à ses œuvres.





# MISSION

**Les services à l'enfance Grandir ensemble** est un organisme francophone à but non lucratif offrant une gamme de services en français sur le territoire de la ville d'Ottawa. Son action soutient l'épanouissement des familles en contribuant au développement de l'enfant et à son identité francophone dans toute sa diversité.

# PROGRAMMES

## LE CARROUSEL : SERVICE DE RESSOURCES

- **Halte-garderie** agréée
- **Groupes de jeu**
- **Ateliers**
- Programme de **soutien à la famille**
- **Joujouthèque** mobile
- **Kiosques d'information**
- Publication de la revue d'information **L'Envol**
- Publication du **recueil d'activités francophones**

## LA MAISONNÉE : SERVICE DE GARDE AGRÉÉ EN MILIEU FAMILIAL

- Recrutement de **responsables de garde**
- **Jumelage** entre les familles et les responsables de garde
- **Prêt** d'équipement, de jouets et de ressources
- **Ateliers de formation**
- **Visites** régulières de sécurité et de soutien

## LE CERF-VOLANT : SERVICE ÉDUCATIF AGRÉÉ DE GROUPE

- Programme **préscolaire** (18 mois à 4 ans)
- Programme **parascolaire** (4 ans à 12 ans)
- **Camp d'été**

## AUTRE

- Programme d'**assurances collectives**



Les services à l'enfance  
**Grandir ensemble**

202-435, boul. St-Laurent  
Ottawa (Ontario) K1K 2Z8