

Information pour les parents

Qu'est-ce que la préparation au mouvement ?

La préparation au mouvement utilise l'exercice et les principes de la science du mouvement pour améliorer la performance et la durabilité des participants âgés de 7 ans et plus. La préparation au mouvement se fonde sur le concept de la **littératie physique**, selon lequel on met l'accent sur le développement des compétences physiques, ce qui conduit à une augmentation de la confiance en soi et ultimement à une motivation intrinsèque à participer.

Quels sont les bénéfices de la préparation au mouvement ?

Quand la préparation au mouvement est réalisée de manière progressive et constante, votre fils ou votre fille peut augmenter sa vitesse, sa capacité aérobie, la force de ses membres inférieurs et sa puissance – toutes des composantes essentielles du conditionnement physique pour le soccer et tout autre sport sollicitant le bas du corps.

La préparation au mouvement permet d'accroître la compétence à réaliser plusieurs habiletés motrices des membres inférieurs, y compris le changement de direction, d'améliorer la conscience corporelle sur le terrain, et de contribuer à rendre les habiletés motrices symétriques à droite et à gauche.

La préparation au mouvement comprend un programme d'exercices de « gainage » intégrant la littératie physique et spécialement conçu pour aider à la performance de presque toutes les compétences de soccer.

La préparation au mouvement permet également de renforcer la confiance du mouvement, en favorisant la prise de conscience des participants envers leur propre capacité à bouger. Dans chacune des cinq composantes de la préparation au mouvement, le participant peut surveiller sa propre performance ou vivre l'expérience de ses progrès. Savoir que l'on améliore ses habiletés motrices et son conditionnement physique favorise le développement de la confiance en soi de l'individu.

Comment est-elle différente de l'échauffement ?

Les exercices d'échauffement standards et dynamiques ont été conçus pour être exécutés immédiatement avant une séance d'entraînement ou une compétition afin de préparer le participant à l'activité imminente. La préparation au mouvement joue le rôle d'échauffement standard, mais permet aussi de cumuler les bienfaits à chaque session successive.

La préparation au mouvement a été conçue pour améliorer la condition physique, mais aussi pour accroître la compétence à réaliser le mouvement ! La préparation au mouvement est à la fois un entraînement musculaire et cérébral.

Que puis-je faire pour aider ?

Vous pouvez aider votre enfant à atteindre l'excellence personnelle en apprenant davantage sur la préparation au mouvement et la littératie physique et en renforçant l'importance de cette composante de l'entraînement auprès de votre enfant, des autres parents et des entraîneurs.

C'est une bonne idée d'apprendre les exercices de préparation au mouvement et d'engager votre enfant dans ces activités dans un but d'amélioration.

Chez les jeunes participants et ceux qui commencent à pratiquer un sport, la préparation au mouvement devrait être introduite dans un contexte social et amusant. N'oubliez pas que le plaisir et l'amitié sont les principales raisons pour lesquelles les gens poursuivent la pratique d'un sport !