

Formes d'entraînement – Bonnes pratiques: Formes fondamentales de mouvements

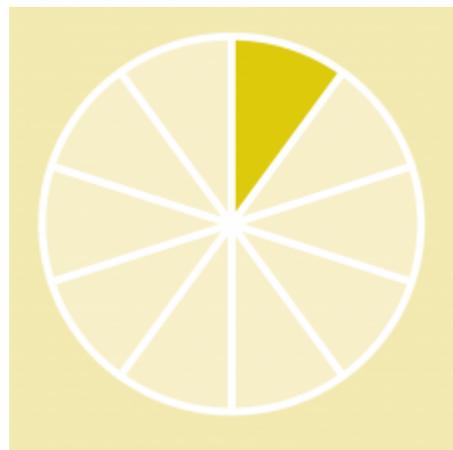
Les formes fondamentales de mouvements garantissent aux enfants des bases solides. Elles permettent d'améliorer par la suite de manière optimale les habiletés motrices propres au sport pratiqué.

Des expériences motrices diversifiées réduisent le temps d'apprentissage et rendent le processus d'entraînement plus efficace. Un riche éventail d'aptitudes et d'habiletés motrices est ainsi développé. Ci-après, les formes fondamentales de mouvements sont expliquées et soutenues par des exemples concrets de forme d'entraînement interdisciplinaire. Un parcours dédié à ces différentes formes ponctue le chapitre.

Courir, sauter

Les courses et les sauts constituent une base importante pour de nombreux sports. Ils entraînent la perception et le contrôle des mouvements. Ils améliorent également l'endurance, la vitesse et l'explosivité. Par ailleurs, la répétition de courses et de sauts intensifs augmente la capacité de récupération de l'appareil locomoteur et prévient ainsi les blessures à long terme.

- [Bonnes pratiques – Courir, sauter: Défilé animalier](#)



Se tenir en équilibre

Les enfants exercent leur équilibre et développent la perception et le contrôle des mouvements, c'est-à-dire leur coordination motrice. Un bon équilibre est une compétence motrice essentielle pour l'apprentissage de nombreux sports. Les jeux d'équilibre stimulent aussi la créativité et la concentration.

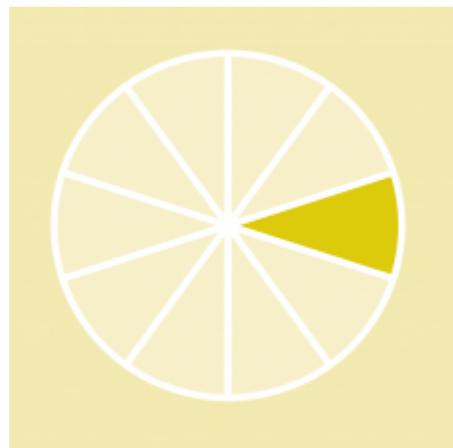
- [Bonnes pratiques – Se tenir en équilibre: Funambule](#)



Rouler, tourner

Les enfants entraînent librement les rotations et les roulades et ils améliorent ainsi le contrôle des mouvements. Ils apprennent également à s'orienter dans l'espace.

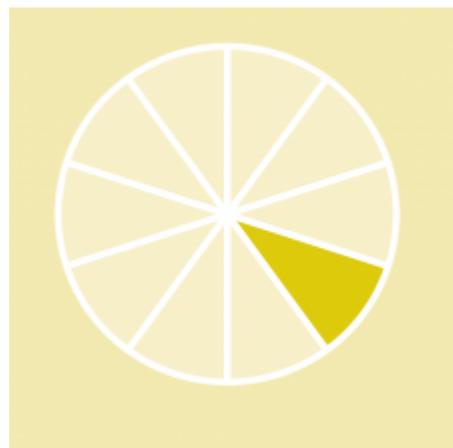
- [Bonnes pratiques – Rouler, tourner: Circuit de billes](#)



Grimper, prendre appui

Les enfants aiment grimper et éprouver ce sentiment de hauteur. La confiance en soi peut être renforcée à la faveur de ces expériences gratifiantes. Parallèlement, ces formes entraînent la force et la coordination motrice.

- [Bonnes pratiques – Grimper, prendre appui: Singe et crabe](#)



Balancer, s'élaner

Expérimenter les balancés, percevoir des sentiments positifs, croire en ses capacités et faire preuve de courage sont les objectifs poursuivis. Les enfants apprennent à évaluer leurs capacités et leur force et ils développent leur perception de l'environnement et leur coordination motrice.

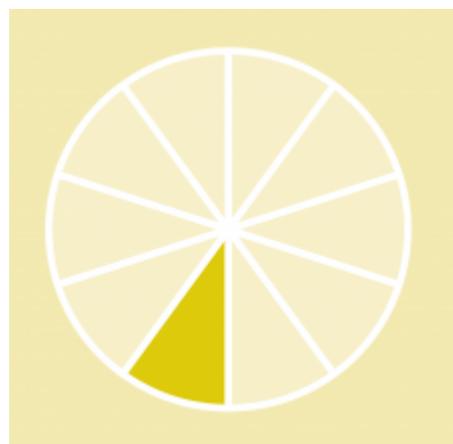
- [Bonnes pratiques – Balancer, s'élaner: Tarzan](#)



Rythmer, danser

Les enfants bougent de manière appropriée en fonction des différents rythmes et types de musique. Le sens du rythme, ainsi que la créativité et la coordination motrice sont sollicités.

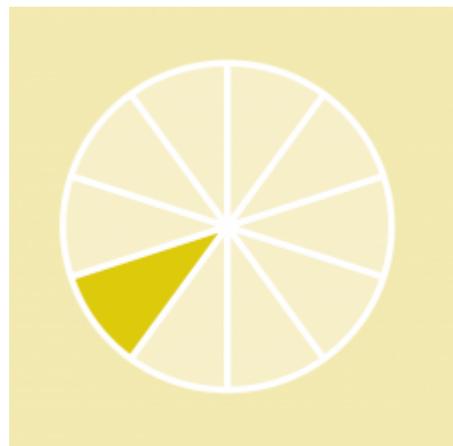
- [Bonnes pratiques – Rythmer, danser: Tohu-bohu](#)



Lancer, attraper

Les enfants entraînent leur coordination motrice et la perception. Ils apprennent à lancer et à rattraper des objets et ils améliorent la précision. La communication est également un facteur développé.

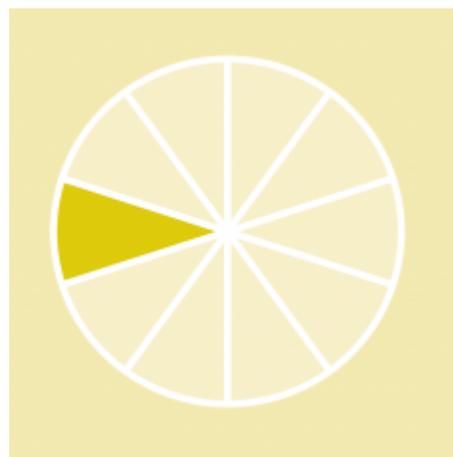
- [Bonnes pratiques – Lancer, attraper: Crevasse](#)



Lutter, se bagarrer

Des jeux de lutte loyaux procurent du plaisir et permettent aux enfants de satisfaire leur besoin de bouger. Ils améliorent leur perception et apprennent à reconnaître et à gérer leurs émotions. Ils développent leur coordination motrice, la force et la stabilité. En outre, ces jeux stimulent l'intelligence tactique et encouragent le respect des valeurs.

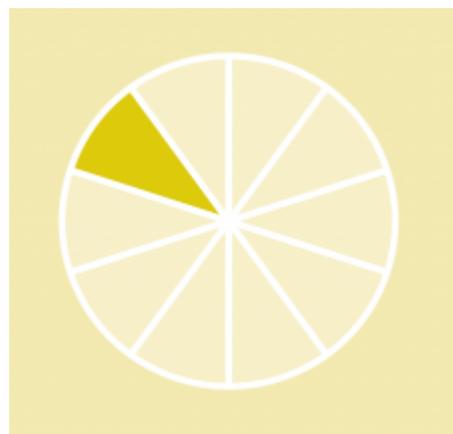
- [Bonnes pratiques – Lutter, se bagarrer: Roi des îles](#)



Glisser, déraper

En expérimentant les glissades et les dérapages, les enfants améliorent la perception. Ils apprennent à se tenir en équilibre, renforcent la musculature et développent leur coordination motrice et leur stabilité.

- [Bonnes pratiques – Glisser, déraper: Chiens de traîneau](#)



En un coup d'œil

- [Bonnes pratiques – Formes fondamentales de mouvements](#)

Source: Office fédéral du sport OFSPPO (éd.)(2021): Manuel J+S Bases. (distribué lors de la formation J+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO