

## Power to Win: Bonnes pratiques pour le niveau F1

En entraînant les formes fondamentales de mouvements et de jeux, les enfants améliorent leur compétence motrice et disposent ainsi des bases pour l'apprentissage à venir dans le sport pratiqué. Au niveau F1, expérimenter, découvrir et avoir du plaisir à bouger figurent au centre.



Les formes d'entraînement interdisciplinaires s'appuient sur dix formes fondamentales de mouvements et dix formes fondamentales de jeux. Ces formes sont enseignées essentiellement sous une forme ludique. Rien d'étonnant donc à ce que les formes fondamentales de mouvements et de jeux soient souvent associées dans la pratique.

Il est important d'alterner entre les différentes formes fondamentales de mouvements et de jeux. Il est aussi possible de varier au sein des formes connues. Cela réduit le temps d'explication et les enfants profitent de plus de temps de mouvement.

- Bonnes pratiques: Formes fondamentales de mouvements
- Bonnes pratiques: Formes fondamentales de jeux

### Autres exercices

- Power to Win: Bonnes pratiques pour le niveau F2

- [Power to Win: Bonnes pratiques pour le niveau F3](#)

---

## Plus d'informations

- [Séquence d'apprentissage «Power to Win» pour les niveaux F1 à F3](#)
- [Bonnes pratiques: Formes fondamentales de mouvements et de jeux](#)
- [Thème du mois 08/2021: Formes d'entraînement – Bonnes pratiques](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**