

Gagner en assurance: Vaincre sa peur

Les enfants timorés ne doivent être ni négligés ni oubliés. Il est important de les amener progressivement vers les exercices, sans les stresser. Quelques astuces simples peuvent les aider à surmonter leurs craintes.

Il est important que les élèves connaissent l'objectif à atteindre et qu'ils ne le voient pas comme une montagne insurmontable. Au début, on privilégiera des agrès simples:

- banc suédois,
- banc suédois retourné,
- banc suédois accroché à l'échelon inférieur de l'escalier,
- caisson à deux ou trois éléments (au plus), réception sur tapis,
- deux bancs suédois posés l'un à côté de l'autre.



Répéter les postes

Il faut habituer peu à peu les enfants aux différents engins. C'est pourquoi il est judicieux de proposer plusieurs leçons avec les mêmes postes, en introduisant de petites variantes ou compléments. Les élèves aiment refaire plusieurs fois les mêmes exercices, car ils peuvent mesurer leurs progrès.

Modifier les conditions

Tous les élèves doivent trouver des défis adaptés à leur niveau, même les meilleurs. Les postes qui offrent des expériences différenciées permettent d'y parvenir.

Contrastes	Exemples de postes
penché – à plat	Un banc suédois est accroché à l'échelon inférieur de l'escalier ou à l'échelon le plus haut.
haut – bas	Sauter en contrebas d'un caisson avec un, voire deux éléments, ou d'un caisson avec plusieurs éléments.
lentement – vite	Balancer aux anneaux, etc. Remarque: Pour tous les postes où l'on peut effectuer le mouvement à différentes vitesses.
large – étroit	Marcher sur la partie large ou étroite du banc suédois, se tenir en équilibre sur une barre ou sur un caisson.

Moduler les difficultés et les aides

Il est important que les postes présentent plusieurs niveaux de difficulté afin que tous les élèves puissent s'y exercer. Les plus téméraires ou chevronnés soutiennent naturellement les plus craintifs. Ils ont d'ailleurs souvent de bonnes idées pour les aider à vaincre leurs peurs. Il faut donc laisser un espace pour que leur créativité s'épanouisse.

Les enseignants peuvent aussi aménager des moyens auxiliaires pour faciliter la tâche. Exemples:

- Escalader avec ou sans corde.
- Se tenir en équilibre sur des barres asymétriques ou parallèles.
- Prévoir des appuis pour les exercices d'équilibre (barres, espaliers).

Les enfants craintifs ont besoin de sécurité, de confiance et d'encouragement pour le moindre petit progrès. L'objectif ultime est qu'ils bougent avec plaisir et vivent des expériences positives, qu'elles soient petites ou grandes!

Source: Miriam Rufer, enseignante primaire



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO