

Rituels dans le sport des enfants: Un élément essentiel

Les rituels, surtout avec les enfants, représentent un élément structurel important de la leçon, d'un entraînement ou d'un camp de sport. Ils les aident à s'orienter, à mieux se concentrer et ils les rassurent. C'est particulièrement le cas lorsque les rituels sont appliqués en début ou fin de la séquence, durant les pause et pour les transitions.



Une leçon ou un entraînement bien organisé, qui intègre déjà dans sa planification puis dans sa réalisation des rituels appropriés, s'inscrit positivement dans la mémoire des participants. L'expérience montre que les rituels améliorent la qualité de l'enseignement.

Planification de la séquence

L'enseignement et l'entraînement sont des événements complexes durant lesquels se jouent plusieurs actions simultanément, auxquels participent diverses personnes et qui renferment donc un certain nombre de renversements de situations potentiels. Les rituels aident ici à structurer et réguler l'enseignement de même qu'à articuler les différentes parties.

- [Nos conseils](#)

Ci-après sont présentés des idées de planification et un éventail de rituels destinés à différentes situations d'enseignement.

Exercices

- Début de la séquence et salutations
- Jeux d'introduction
- Comptines pour bien débuter
- Retour au calme/Rituels pour les pauses
- Introduction et conclusion d'un jeu
- Fin de la séquence et prise de congé

Source: [Articolo | Esercizio quotidiano: Dei programmi di attività fisica per ogni età](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO