

Perception par le mouvement: Déroulement d'une leçon

Les trois séquences proposées dans ce thème du mois se fondent sur le concept STEP (Stundenentwicklung im Prozess) développé par l'institut allemand IBP (Institut für Bewegungsbildung und Psychomotorik). Ce modèle a été élaboré dans le but de rendre le travail psychomoteur transparent, analysable et réalisable.



Le [modèle de l'institut IBP](#) (pdf) offre aux enseignants et aux enfants des conditions cadres claires et propose des rituels (voir aussi carte 13 «[Activités J+S de qualité – Transmettre](#)») qui contribuent au sentiment de sécurité et de reconnaissance. Il laisse suffisamment d'espace aux participants pour qu'ils s'investissent dans la thématique, avec de nombreuses chances de réussites à la clé. Les rituels des phases «Salutations» et «Réflexion» créent une atmosphère bienveillante où le ressenti et les besoins de chaque enfant sont pris en compte. La question posée en fin de leçon «Qu'avez-vous le plus aimé?» met l'accent sur les expériences positives de chacun. Les enfants apprennent à mieux percevoir leur corps, mais aussi leurs sentiments, impressions et besoins.

Connaître l'état d'esprit des enfants permet à l'enseignant d'adopter une démarche individualisée. Et il est aussi important que les élèves perçoivent les sentiments de l'adulte. Les souhaits et besoins clairement formulés favorisent l'autodétermination et le bien-fondé de la leçon. L'évolution de l'état des enfants, de leurs expériences et intérêts pourra ensuite être évalué.

Voici un descriptif des contenus composant les parties de leçons.

Mise en train

Arrivée: Les enfants entrent dans un espace accueillant empreint d'une atmosphère bienveillante et ouverte, avec un enseignant ancré dans l'ici et le maintenant, prêt à saluer les enfants.

Salutations: Le début officiel de la leçon est marqué par un rituel qui rassemble tous les participants. L'endroit

est toujours le même, les règles et le déroulement sont clairement définis. Cette constance facilite l'orientation, renforce la confiance et le sentiment de sécurité. On prend connaissance de la situation et des souhaits de chacun, élèves et enseignant. L'accent est mis sur l'écoute et l'attention mutuelles. Un rituel de salutation est décrit dans les exemples de leçons.

Jeu extensif: Le but est d'activer les enfants, de libérer leur trop-plein d'énergie et de les préparer à la leçon en éveillant déjà leur capacité d'attention. Un ou deux jeux sont proposés en fonction de la vitalité des élèves. Ils doivent être simples et peuvent déjà s'orienter sur la partie principale – dans ce cas la perception du corps.

Remarques:

- Les idées de jeu présentées sont réparties en fonction des trois sens de la [proprioception](#) (pdf), en indiquant lequel prédomine, Aucun sens ne peut en effet être isolé. L'homme forme un système qui fonctionne grâce à la synergie de tous les sens et de toutes les parties du corps.
- Un jeu est à chaque fois présenté dans les exemples de leçons. Selon les besoins, il peut être remplacé par d'autres propositions listées dans l'aperçu des jeux.

Partie principale

Phase intensive: Les enfants mobilisent maintenant leur énergie pour le thème de la leçon – la perception du corps par l'aïkido. Au début, ils exercent deux suites de mouvements axées sur l'un des trois sens de la perception. A la fin, ils exécutent une technique simple d'aïkido. Les trois sens sont mis à contribution à différents niveaux, car pour chaque geste, l'enfant doit savoir où se situe son corps (sens de la position), à quelle vitesse il se déplace (sens du mouvement) et quelle force il doit engager (sens de la force) par rapport à son partenaire. L'enseignant privilégie l'un des trois sens en demandant aux enfants de fixer leur attention sur un point précis.

Remarques:

- Chaque exemple de leçons est dédié plus spécifiquement à un sens. Les trois leçons de même que les deux exercices et la technique de chacune d'elles prennent appui les uns sur les autres. Il est donc recommandé de respecter la suite proposée.
- La perception peut être intensifiée avec des exercices effectués «à l'aveugle» (ou partiellement). La déconnexion du sens visuel déclenche une compensation via le système proprioceptif qui s'active plus intensément et qui dirige l'attention sur la perception de son propre corps. Une indication signale les exercices pour lesquels cette variante est possible.
- Grâce à la respiration, le pratiquant peut élever le niveau de l'exercice. Lors de l'attaque, tori inspire pour absorber l'énergie de uke avant d'expirer en déployant la technique adaptée. L'énergie est ainsi transmise plus loin.

Retour au calme

Relaxation: Après un travail intensif, il est temps d'abaisser le niveau d'activation, de retrouver le calme et la réalité du quotidien. En principe, un exercice effectué dans le silence et sans pression temporelle permet la transition. Les exemples de leçons présentent à chaque fois un exercice de relaxation qui peut, selon les besoins, être remplacé par d'autres propositions listées dans l'aperçu des jeux.

Réflexion: La fin de leçon respecte aussi un rituel défini par des règles claires. L'objectif ici est de verbaliser ce qui a été vécu durant la séance. Les élèves accèdent à un autre domaine de la conscience avec un transfert vers la cognition. Un rituel de réflexion est décrit dans les exemples de leçons.

Impressions: Aussi bien chez les enfants que chez les enseignants, les événements de la leçon à peine terminée déploient encore des effets qu'il est intéressant d'identifier. L'enseignant quitte la salle avec les enfants et reste auprès d'eux. Cela lui permet notamment de recueillir d'éventuelles informations supplémentaires.

Source: Manuela Zgorski-Lätsch, Jsabelle Scheurer



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO