

Cahier pratique 33: J+S Kids

Les enfants de 5 à 10 ans se trouvent dans l'âge d'or de l'apprentissage du mouvement. Ce potentiel qui ne demande qu'à éclore doit être exploité de manière ciblée, faute de quoi il stagnera. Ce cahier montre la voie aux enseignants et aux moniteurs.

Manque de mouvement, déficits moteurs, surpoids: trois problèmes qui ont pris une ampleur exponentielle ces dernières années et qui en appellent d'autres. Si les politiques s'emparent de ces thèmes pour stigmatiser tels ou tels comportements, les spécialistes du mouvement ont décidé d'agir sur le terrain.

Avec le programme «J+S Kids», la grande organisation nationale de sport élargit son activité et place la polysportivité au centre des activités proposées aux enfants de 5 à 10 ans. C'est durant cette tranche d'âge que peuvent être développées les capacités de coordination (équilibre, réaction, différenciation, rythme et orientation) et les capacités physiques de manière optimale.



Polysportivité et non spécialisation

En tant que formateurs, nous devons agir dans ces domaines et ne pas orienter nos leçons vers des disciplines spécifiques. Ce cahier pratique est construit sur la base des cartes de mouvement J+S développées pour le projet-pilote «J+S 5-10 ans». Au premier plan, on retrouve les cinq domaines de mouvements inscrits sur la cible motrice Dartfit. Vous retrouverez sans doute des exercices connus, le but du cahier étant de recenser les meilleurs, ceux qui ont fait leurs preuves pour cette catégorie d'âge.

La double page du milieu illustre deux leçons d'éducation physique attractives et complètes: une pour les plus jeunes (5 à 7 ans), l'autre pour les plus grands (8 à 10 ans). L'objectif de chaque exercice est expliqué, de même que le choix des formes de jeu ou d'organisation. Un petit bonus complète cette partie: le talon détachable qui vous servira de «pense-bête» et que vous pourrez emporter en salle.

[Cahier pratique 33: J+S Kids \(pdf\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO