

Rituels dans le sport des enfants – Début de la séquence et salutations: Jeu libre

Les enfants se défoulent un peu avant la leçon, ils bougent, testent des «acrobaties» et utilisent librement le temps à disposition.

Certains enfants se changent très vite avant l'entraînement ou la leçon, d'autres prennent plus de temps. Les plus rapides peuvent évoluer et jouer librement dans la salle. Les règles pour le jeu libre doivent être définies afin de garantir la sécurité. Au signal de l'enseignant/du moniteur, les enfants se rassemblent au lieu convenu.



Remarque: En s'activant un peu avant la séquence, les enfants dépensent une partie de leur énergie débordante et sont donc plus réceptifs pour les consignes de début de séance. Les enfants qui arrivent un peu plus tôt savent exactement ce qu'ils peuvent faire et ce qui est interdit.

Jeu libre

Le jeu libre occupe une place importante dans la philosophie du Sport des enfants J+S. En s'inscrivant dans le cadre d'une leçon ou d'un entraînement clairement structurés, il offre d'une part un espace dans lequel les enfants peuvent donner libre cours à leur créativité en inventant des jeux et en exerçant des figures; il leur ménage d'autre part une pause active pour souffler, car les enfants n'arrivent pas à se concentrer longtemps. Le jeu libre s'insère de manière idéale au début de la leçon; il peut aussi être intégré dans la partie principale de l'entraînement ou à la fin de la leçon.

→ [Propositions de jeu libre](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO