

J+S-Kids: Rire – Apprendre – Réaliser une performance

La psyché des enfants est un monde difficilement compréhensible. La brochure «J+S-Kids: Bases théoriques» propose aux moniteurs et aux enseignants d'éducation physique une approche concrète pour appréhender cet univers abstrait.



Le terme de «rire» symbolise tous les sentiments positifs chez l'enfant.

Dans le concept de motricité sportive du manuel clé Jeunesse+Sport, la psyché englobe tous les aspects qui concernent les émotions et l'intellect. Selon le modèle de performance défini dans le cadre de ce concept, elle comporte donc deux composantes: le «potentiel émotionnel» et la «capacité tactico-mentale».

Etant donné que l'accent est mis sur le développement psychique des enfants de 5 à 10 ans, la psyché a été subdivisée en trois éléments pour simplifier: «rire», «apprendre» et «réaliser une performance» (voir fig. 1).

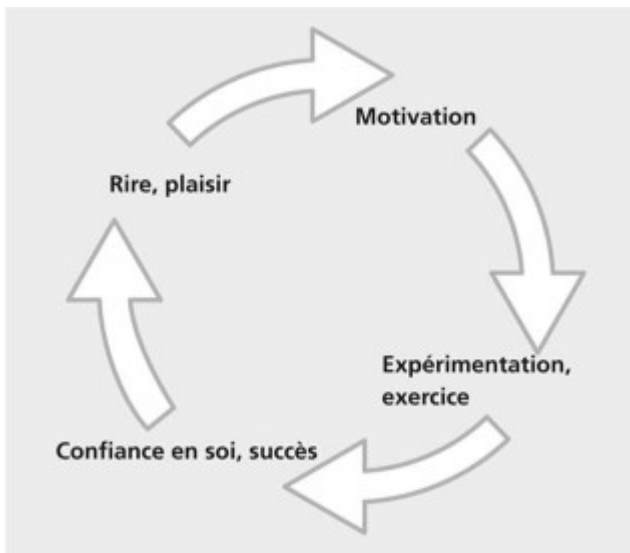


Figure 1: Le plaisir peut influencer directement la motivation, qui, en donnant envie de s'exercer, permet des expériences gratifiantes qui entraîneront un plaisir accru.

Rire

Les enfants veulent rire parce que cela leur procure un sentiment agréable et que l'apprentissage s'en trouve facilité. En même temps, ils ne rechignent pas devant l'effort.

Les sentiments positifs peuvent être le résultat de différents facteurs comme le sentiment d'appartenance (acceptation sociale, estime de soi, amitié), de compétence (curiosité, savoir, succès) et d'autonomie (confiance en soi, participation aux décisions). Ils peuvent être liés à une motivation intrinsèque ou extrinsèque.

Les enfants de 5 à 10 ans aiment bouger et se définissent souvent par le mouvement: «Je cours vite». Il est donc important qu'ils puissent emmagasiner un maximum de sentiments positifs dans ce domaine, que ce soit dans la vie de tous les jours, à l'école ou au sein du club de sport.

Apprendre

Apprendre, c'est s'approprier un savoir (règles du football), une façon de faire (fair-play) ou une habileté motrice (nager).

Tout apprentissage passe par la perception des informations provenant de l'environnement par le biais des différents organes sensoriels. Ces informations peuvent être enregistrées de manière consciente ou inconsciente.

Le cerveau ne peut traiter qu'un nombre limité d'informations perçues consciemment: les informations significatives pour l'apprentissage doivent être sélectionnées par le contrôle de l'attention. Les informations enregistrées et stabilisées par l'exercice répété sont traitées par le cerveau conformément à l'objectif visé puis stockées dans la mémoire à long terme.

Les structures cérébrales de l'enfant sont parfaitement préparées à l'apprentissage (moteur). Les enfants apprennent un grand nombre de choses en les rattachant à des éléments connus (apprentissage par associations) ou en les reproduisant par imitation.

Réaliser une performance

Les enfants ont envie de s'acquitter avec succès des tâches qu'on leur donne ou qu'ils se donnent à eux-mêmes. Ils sont disposés à fournir une performance: effectuer une roulade avant proprement, connaître les règles d'un

jeu, etc.

Chez les plus jeunes, la performance est réalisée par curiosité, par intérêt ou par plaisir. Jusqu'à vers 8 ans, les enfants partent du principe qu'ils disposent des aptitudes nécessaires pour accomplir tout ce qu'ils aimeraient faire; ils ont tendance à confondre aptitude et effort.

Ils s'intéressent à leur performance personnelle et se mesurent avant tout à eux-mêmes. Étant donné que différentes aptitudes et habiletés se développent rapidement, cette comparaison débouche sur des résultats encourageants. Les enfants de cet âge ont ainsi généralement une grande confiance en eux-mêmes.

Chez les plus âgés, la performance est également réalisée pour obtenir un succès et se comparer avec ses pairs. Les enfants apprennent ainsi à faire la différence entre aptitude et effort. Ils savent qu'ils ne peuvent pas tout réussir simplement en s'exerçant.



La physis et ses cinq domaines La brochure «J+S Kids: Bases théoriques» consacre également un chapitre au corps et au développement des qualités motrices. Cette partie s'inscrit dans l'optique du nouveau manuel clé J+S, qui subdivise la physis en «capacité de coordination» et en «potentiel de condition physique».

Le chapitre reprend ces notions et dresse un parallèle avec les cinq domaines couverts par les recommandations en matière d'activité physique pour les enfants et les adolescents (voir fig. 2).

Objectif: montrer aux moniteurs les différents aspects à encourager sur le plan physique chez les enfants de cinq à dix ans:

- Améliorer la coordination: pourquoi les enfants peuvent-ils aussi bien améliorer leur coordination et comment un enfant devient-il plus habile?
- Stimuler le système cardiovasculaire: peut-on solliciter le système cardiovasculaire chez l'enfant?
- Renforcer la musculature et améliorer la vitesse: comment peut-on entraîner la force et la vitesse chez l'enfant?
- Fortifier les os: pourquoi faut-il renforcer les os chez l'enfant?
- Entretenir et améliorer la souplesse: pourquoi les enfants doivent-ils faire des étirements?

Source: OFSPO (éd.)(2010). J+S-Kids: Bases théoriques. Macolin: Documentation J+S.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO