

# J+S-Kids: Neuf formes de base du mouvement

**Les formes de base du mouvement garantissent aux enfants des bases solides. Elle permettent d'améliorer par la suite de manière optimale les habiletés propres à des disciplines sportives spécifiques.**

Selon Jürgen Weineck (2007), scientifique du sport allemand, des expériences motrices diversifiées raccourcissent le temps d'apprentissage et rendent le processus d'entraînement plus efficace. De nouvelles habiletés motrices et de nouvelles techniques sportives sont ainsi développées. L'acquisition d'un répertoire de mouvements aussi complet que possible revêt par conséquent une importance primordiale. Tour d'horizon des neuf formes de base du mouvement.

## Courir et sauter



Courir et sauter sont des activités fondamentales chez l'enfant.

Courir et sauter sont des activités fondamentales chez l'enfant, qui les pratique spontanément dans ses jeux. A l'âge J+S-Kids, l'enfant doit multiplier les expériences en relation avec ces formes de base du mouvement qui sont à l'origine d'un très grand nombre de disciplines sportives.

Chez l'enfant, les efforts de courte durée (quelques secondes, p. ex. lors de jeux de poursuite ou autres) entraînent aussi l'endurance. Les enfants récupèrent très vite après ce type d'effort, qui est donc efficace chez eux. On veillera à leur accorder des pauses pour éviter la fatigue.

## Se tenir en équilibre

Se tenir en équilibre ou chercher et rétablir un équilibre est primordial dans de nombreux exercices et disciplines sportives. En sport, pratiquement tous les mouvements nécessitent l'adaptation de la position du corps aux changements qui interviennent sous l'influence de la gravitation. Une qualité d'équilibre bien développée est fondamentale pour l'apprentissage et la pratique de nombreuses disciplines sportives.



Les rotations sont importantes pour le développement sensorimoteur de l'enfant.

## Rouler et tourner

Les rotations peuvent se faire de diverses manières et autour de différents axes. Pour le développement sensorimoteur de l'enfant, il est important que l'enfant fasse le plus tôt possible des expériences variées dans ce domaine afin de solliciter et d'aiguiser son sens de l'équilibre et de l'orientation.

## Grimper et prendre appui

Les enfants aiment grimper et se déplacer au-dessus du sol. Ils estiment très bien leurs capacités. Attention toutefois à ne pas leur en demander trop! Les exercices et les jeux doivent être simples et sûrs, mais aussi variés et passionnants.

Le renforcement du corps en général et du tronc en particulier revêt une importance fondamentale dans les leçons d'éducation physique. Les exercices où l'on grimpe et prend appui sont idéaux pour fortifier l'appareil de soutien de manière ciblée et assurer un bon gainage.

## Balancer et s'élaner

Les mouvements de balancer en avant, en arrière, vers le haut et vers le bas sollicitent la perception corporelle de manière variée et constituent de précieuses expériences motrices. Très appréciés, ils nécessitent toutefois une bonne organisation et des mesures de sécurité appropriées; celles-ci sont détaillées pour chaque exercice.



La musique et le rythme stimulent leur imagination.

## Danser et rythmer

Les jeunes enfants aiment danser et bouger en rythme; chez les plus grands, cela vaut essentiellement pour les filles. Les mouvements sont spontanés et souvent très créatifs. Les enfants s'expriment avant tout par rapport à ce qu'ils ont déjà vécu. La musique et le rythme stimulent leur imagination, tout comme les histoires et les

images.

Au travers de comptines, de poèmes, de chansons et de jeux chantés, ils expérimentent différents processus rythmiques. Associées au mouvement, ces expériences sont essentielles pour développer et approfondir le sens du rythme.

## Lancer et attraper

Lancer et attraper sont des formes de base du mouvement sur lesquelles repose la pratique de nombreuses disciplines sportives, comme les disciplines de renvoi, de jeu voire de lancer en athlétisme. On distingue également des formes différenciées telles que porter, rouler, conduire, dribbler, frapper et projeter.

Il s'agit ici de développer non seulement l'habileté avec les ballons, mais aussi le maniement d'autres engins tels que cannes ou raquettes. En donnant aux enfants des tâches motrices aussi variées que possible, on veillera à ce qu'ils s'exercent toujours des deux côtés. Le moniteur mettra à leur disposition des objets légers à lancer, mais aussi différents engins – à lancer et à faire voler – pour qu'ils multiplient le plus possible les expériences motrices.

## Lutter et se bagarrer



Les combats et les jeux de lutte permettent de vivre des émotions et de s'entraîner à les contrôler.

Pratiqués loyalement, les combats et les jeux de lutte sont amusants et permettent aux enfants d'assouvir leur besoin de bouger de diverses manières. Ils développent la perception corporelle et permettent de vivre des émotions et de s'entraîner à les contrôler.

En expérimentant et en gérant victoires et défaites les enfants apprennent à mieux supporter la frustration; en se familiarisant avec des règles et des rituels et en les respectant, ils augmentent, en outre, leur self-control. Par ailleurs, les duels entraînent la condition physique et la coordination. Le respect des règles convenues et de l'adversaire est fondamental pour la réussite des jeux de lutte et de combat.

## Glisser et déraper

La glisse fascine les enfants sous toutes ses formes et joue un rôle important dans le développement moteur; elle entraîne et développe le sens de l'équilibre. Pour acquérir de l'expérience dans ce domaine, il existe de nombreuses possibilités. Les débuts se font à plat, sans l'aide d'un partenaire; il s'agit avant tout de se familiariser avec les différentes formes de matériel que l'on peut utiliser pour glisser. A travers des exercices à deux et en groupes, on peut ensuite faire progressivement les expériences les plus diverses, en utilisant également des plans inclinés. On sera tout particulièrement attentif à la sécurité lorsque l'on aménage les installations.

Source: OFSPO (éd.)(2010). J+S-Kids: Exemples pratiques. Macolin: Documentation J+S.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**