

Pour les enfants: Encourager la diversité

Les enfants doivent recevoir une formation de base aussi large que possible. Leurs débuts dans les différentes disciplines sportives en seront facilités. Et l'envie de pratiquer une activité physique en sera plus grande.



A la base, les enfants ne sont pas des spécialistes. Avides de découvrir les multiples facettes de l'existence, ils touchent à tout. Une vaste palette d'expériences est indispensable pour qu'ils puissent se développer sur tous les plans.

Ce principe vaut également dans le sport: avec les enfants, la diversité est de mise. En pratiquant des activités variées, ils pourront acquérir un large éventail d'aptitudes et d'habiletés motrices.

Socle à développer

Ces habiletés sont appelées «formes de base du mouvement» dans le cadre de J+S-Kids. Elles sont présentées dans le chapitre «Encourager la diversité» de la brochure «J+S-Kids: Exemples pratiques».

Les formes de base du mouvement constituent le socle sur lequel reposent les différentes disciplines sportives. Plus la formation de base est solide et variée, plus l'enfant pourra s'entraîner de manière optimale dans une discipline spécifique.



- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| ■ Courir, sauter | ■ Danser, rythmer |
| ■ Se tenir en équilibre | ■ Lancer, attraper |
| ■ Rouler, tourner | ■ Lutter, se bagarrer |
| ■ Grimper, prendre appui | ■ Glisser, dérapier |
| ■ Balancer, s'élaner | ■ Autres formes |

Figure 1: Neuf formes de base du mouvement

Neuf formes de base du mouvement

Le schéma ci-contre n'est pas exhaustif (voir fig. 1). Il vise essentiellement à souligner la diversité des formes de base du mouvement et se limite par conséquent à quelques notions clés.

Il va de soi que chaque forme englobe des mouvements plus différenciés: «lancer et attraper» recouvre par exemple atteindre une cible, frapper ou projeter.

La catégorie «Autres formes» comprend des formes motrices fondamentales et des mouvements-clés de certaines disciplines sportives, qui ne sont pas comprises dans les neuf catégories précédentes.

Et la natation?

La natation est une discipline sportive très importante. Sa pratique dans le cadre de J+S-Kids nécessite toutefois des conditions bien particulières. Les moniteurs doivent disposer d'une formation et leur nombre est dépendant de la taille du groupe.

Ce sont les raisons pour lesquelles les éléments clés de la natation sont abordés dans la partie «Dans l'eau» du chapitre «Changer d'environnement», et non dans celui consacré aux neuf formes de base du mouvement.

Et les leçons d'introduction J+S-Kids?

Les nombreuses leçons d'introduction J+S-Kids à télécharger sur le site Internet de Jeunesse+Sport ou sur celui de mobilesport.ch forment le chapitre «Pratiquer les disciplines sportives». Elles initient les enfants aux différentes disciplines sportives.

Elles sont un parfait complément à la brochure et constituent une véritable source d'exercices et de formes de jeux pour l'enseignement et l'entraînement.

[Le présent lien redirige vers un aperçu des exercices, tests, moyens didactiques, leçons et articles consacrés aux enfants de 5 à 10 ans.](#)

Partir du connu et répéter

Tous les exemples pratiques présentés selon le même schéma: un exercice de base ou une forme de jeu avec un

objectif clairement défini pour commencer, puis des variantes au niveau du mouvement et/ou du matériel.

Chez l'enfant, l'apprentissage se construit principalement en partant d'éléments connus et en répétant constamment les mêmes exercices avec des variantes progressives. Les variantes proposées tiennent compte de ce principe clé dans l'apprentissage moteur.

Deux ouvrages indispensables

Les moniteurs et experts J+S-Kids, ainsi que les enseignants dispensant des cours d'éducation physique à de jeunes enfants peuvent se référer depuis 2010 à deux précieux ouvrages.

La brochure «J+S-Kids: Exemples pratiques» entend les soutenir dans la planification et la réalisation de leurs leçons et entraînements. A travers les nombreuses idées de jeux et d'exercices qu'elle propose, elle devrait les aider à mettre en place des leçons et des entraînements variés qui répondent aux besoins des enfants. Les éléments théoriques sur lesquels les exercices pratiques se fondent figurent dans la brochure «J+S-Kids: Bases théoriques». Les deux brochures se complètent; elles contiennent des renvois chaque fois qu'il existe un lien direct entre les deux.

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