

Surmonter les obstacles: C'est parti!

Les leçons d'éducation physique permettent aux élèves d'améliorer de manière ciblée les formes fondamentales de mouvements telles que se tenir en équilibre, grimper ou encore prendre appui. Les exercices sont abordés sous différents angles qui leur donnent une orientation pédagogique. La relation entre la forme fondamentale de mouvements et l'orientation privilégiée s'avère précieuse pour l'acquisition de connaissances, capacités et habiletés destinées à élargir le champ de compétences des enfants.



Le dossier «Surmonter les obstacles» favorise l'appropriation et la consolidation des principales formes fondamentales de mouvements. Les enfants se tiennent en équilibre, roulent, se balancent, sautent et grimpent d'un point A à un point B. Ces expériences motrices créent, surtout chez les plus jeunes, une base solide pour le développement des capacités psychomotrices ultérieures.

Structure du dossier

Les exercices, formes de jeux et postes de ce dossier visent à enrichir le contenu de l'enseignement. L'accent porte principalement sur les formes fondamentales de mouvements suivantes: «se tenir en équilibre», «rouler et tourner», «balancer et s'élaner», «sauter, prendre appui et grimper».

Ces formes fondamentales de mouvements se concentrent sur les trois orientations pédagogiques suivantes:

- **Audace:** se lancer dans des activités dont l'issue est incertaine requiert du courage et de la confiance en soi de la part des élèves.

- Performance: les élèves essaient de franchir les obstacles les plus hauts, les plus éloignés ou avec la plus grande vitesse.
- Ensemble: le travail d'équipe occupe la place centrale, car certains obstacles ne peuvent être franchis qu'avec l'aide des camarades.

Chaque forme fondamentale de mouvements est ainsi abordée sous trois angles qui impliquent trois formes d'exercices différentes (voir «[Préparation](#)»). Grâce aux variantes plus faciles ou plus difficiles, tous les élèves progressent à leur niveau. Des conseils pratiques d'organisation et de sécurité complètent la description des exercices.

Source: Julian Dutoit, responsable de formation J+S Parkour à la fédération suisse de Parkour SPKA; Flamur Shabanaj, enseignant à l'école primaire Gönhard à Aarau, expert J+S Parkour



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO