

Dossier 4/23: Surmonter les obstacles

Les enfants aiment grimper, ramper, franchir des obstacles et découvrir sans cesse de nouveaux horizons. L'éducation physique au cycle 1 offre un terrain de jeu idéal afin de répondre à ce besoin naturel tout en développant leurs capacités fondamentales, et ce dans un cadre sécurisé et stimulant. Ce dossier présente des pistes pertinentes pour que les enfants optimisent l'âge d'or de l'apprentissage.

Dans un monde où les adultes – parents et enseignant-e-s – se montrent de plus en plus prudents, voire craintifs, les enfants en viennent à perdre leur insouciance naturelle et leur courage, ce qui les empêche d'exploiter leur potentiel durant une phase décisive de leur développement. Pourtant, il suffit d'une étincelle pour allumer le feu qui couve en eux. Chaque pas, chaque saut, chaque mouvement les plonge dans un univers propice aux expériences qui les accompagneront dans leur parcours sportif mais aussi dans leur vie tout simplement.

L'apprentissage de l'auto-évaluation occupe une place de choix au cœur de ce passionnant voyage, un atout majeur en vue de surmonter mentalement et physiquement de multiples défis. Le courage déployé pour accomplir ces tâches permet aux enfants de développer une solide perception corporelle. L'enseignement de l'éducation physique offre un cadre optimal pour qu'ils acquièrent ces compétences en toute sécurité.

Défis physiques et mentaux

Les tâches motrices exigeantes stimulent le système cardio-vasculaire sans que les enfants en soient conscients. Sauter, prendre appui et grimper entraînent les capacités corporelles. Les exercices d'équilibre, les roulades et autres rotations améliorent la coordination, notamment la capacité d'orientation. L'aménagement de conditions sécurisées joue un rôle décisif dans la prévention des accidents.

Les exercices en hauteur, les sauts et les tâches d'équilibre déclenchent des processus psychiques qui renforcent la confiance en soi ainsi que la capacité d'auto-évaluation. Grâce à ces activités stimulantes, les enfants apprennent à se fier à leurs capacités et à prendre des décisions dans les situations de stress. Sur le plan psychique, les expériences gratifiantes raffermissent leurs compétences et le sentiment d'auto-efficacité, des ressources précieuses pour développer un concept de soi positif.

Espaces bien pensés

Cependant, les défis seuls ne suffisent pas à galvaniser les enfants. Ce sont les différents aménagements qui éveillent leur imagination et leur créativité. Conçues judicieusement, les installations ouvrent des perspectives d'apprentissage riches et variées. Ici, les aventuriers explorent et apprennent à coopérer tout en s'inspirant et se soutenant mutuellement. Découvrez dans ce dossier comment les enfants se découvrent et grandissent au fil des obstacles à surmonter, et comment ils optimisent leur potentiel dans un environnement protégé.

Dossier

- [Surmonter les obstacles](#) (pdf)

Articles

- [C'est parti!](#)
- [Préparation](#)

Bonnes pratiques

Selon la forme fondamentale de mouvements

- [Se tenir en équilibre](#)
- [Rouler et tourner](#)
- [Balancer et s'élaner](#)
- [Sauter, prendre appui et grimper](#)

Selon l'orientation pédagogique

- [Audace](#)
- [Performance](#)
- [Ensemble](#)

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