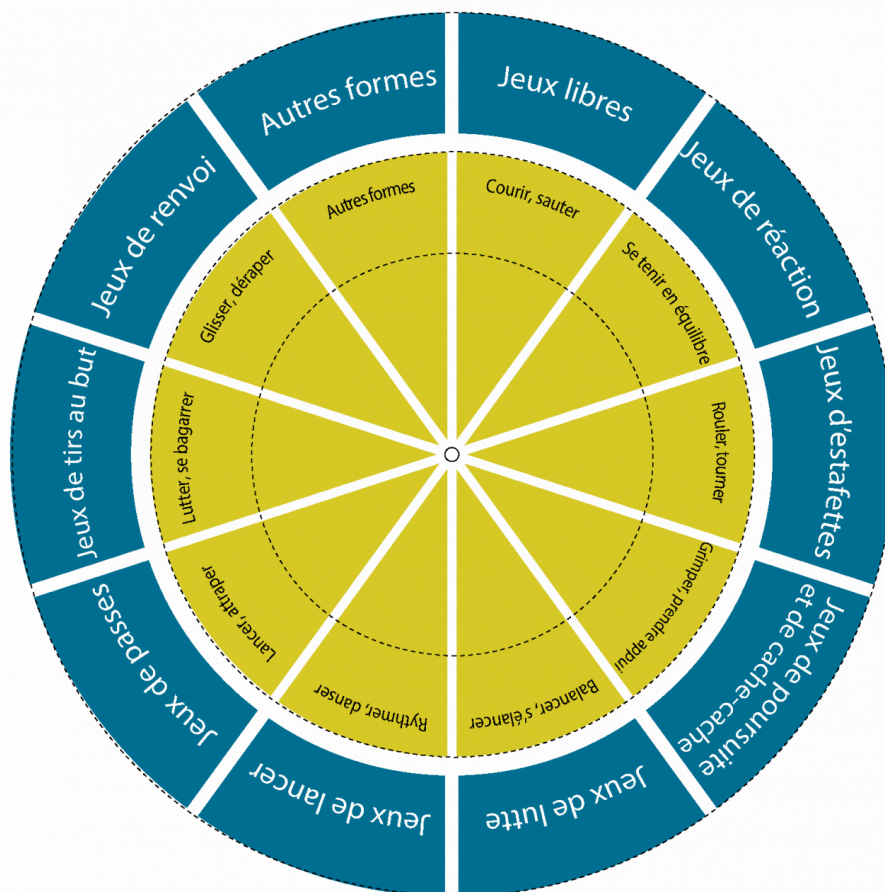


Formes d'entraînement – Bonnes pratiques: Formes fondamentales de mouvements et de jeux

Les formes d'entraînement interdisciplinaires s'appuient sur dix formes fondamentales de mouvements et dix formes fondamentales de jeux. Celles-ci sont enseignées essentiellement sous une forme ludique. Rien d'étonnant donc à ce que les formes fondamentales de mouvements et de jeux soient souvent associées dans la pratique.



Les formes fondamentales de mouvements et de jeux constituent un pilier essentiel des activités J+S au niveau «Foundation». Photo: Swiss Athletics

Download

Les formes fondamentales de mouvement et de jeu peuvent être assemblées grâce à ce modèle à découper sous forme de glissière rotative. Ainsi, les exercices et les jeux peuvent être combinés à volonté lors de l'entraînement. Le modèle a été mis à disposition par Swiss Athletics.

[Télécharger le modèle](#) (pdf)

Dans les premières années de leur vie, les enfants acquièrent une foule de mouvements élémentaires que l'on

peut regrouper en formes fondamentales de mouvements. Chaque mouvement à apprendre repose sur des formes fondamentales connues.

La base d'un répertoire diversifié

Plus le répertoire moteur de base est large et plus les formes fondamentales de mouvements sont stables, plus les enfants et les jeunes arriveront à réaliser des actions motrices complexes par la suite. Le travail régulier et varié des formes fondamentales de mouvements permet de renforcer les connexions cérébrales. Cela contribue à une bonne coordination motrice, laquelle à son tour pose les bases nécessaires à l'apprentissage de techniques et d'enchaînements de mouvements spécifiques plus complexes.

Dans l'optique d'un développement global sain et de toutes les phases d'apprentissage ultérieures dans le sport, il est donc important que les enfants multiplient les expériences motrices dès leur plus jeune âge, aussi dans le cadre d'entraînements dirigés. Pour concevoir leurs entraînements, les moniteurs J+S peuvent s'inspirer des diverses formes fondamentales de mouvements. Au niveau «Foundation» (F1, F2), ils prennent en considération un large éventail de formes fondamentales de mouvements pertinentes et les travaillent au travers de tâches motrices motivantes proposées sous une forme ludique et attrayante.

Le développement sportif

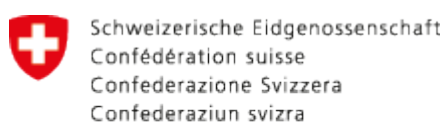
Les enfants et les jeunes qui exercent différentes formes fondamentales de jeux développent une solide compréhension du jeu et prennent durablement goût aux activités sportives à caractère ludique.

En général très intensives, les formes fondamentales de jeux contribuent aussi grandement à stimuler les facteurs de santé, notamment en renforçant le système cardiovasculaire ou en augmentant la densité osseuse. Dans bien des sports, les compétences tactiques constituent un préalable essentiel à de bonnes performances, tant individuelles que collectives.

A cet égard, les formes fondamentales de jeux apportent énormément aux participants, qui doivent constamment choisir entre plusieurs actions possibles et apprennent du même coup à évaluer celles de leurs coéquipiers mais aussi celles de leurs adversaires. L'acquisition précoce de ces compétences au travers de formes fondamentales de jeux les aide ainsi notamment à reconnaître les schémas de jeu, à deviner les trajectoires du ballon et les déplacements ou encore à anticiper les actions de jeu.

Enfin, les formes fondamentales de jeux collent au goût prononcé des enfants pour le jeu. L'approche ludique leur permet d'accéder aux activités physiques et sportives dans une atmosphère joyeuse tout en stimulant leur motivation et leur intérêt. Les enfants en redemandent.

Source: Office fédéral du sport OFSPO (éd.)(2021): Manuel J+S Bases. (distribué lors de la formation J+S)



Office fédéral du sport OFSPO