

PÄDAGOGISCHE HANDREICHUNG

Enfants en mouvement

Comment intégrer le mouvement à l'éducation non formelle ?



Aventure,
risque et
audace



Coordination



Jeux de
renforcement



Jeux de lutte



Jeux de course



Mentions légales

Éditeur Service National de la Jeunesse **Coordination** Claude Bodeving **Photos** Bernd Ollinger – Billart.net – SNJ

Auteurs Jeanne Scholtes, Gaby Marinho Ribeiro, Jeff Kirch, Thierry Kriepps, Yves Bley, Yves Picard

Mise en page et réalisation reperes.lu **Parution** 2020

Sommaire

Avant-propos	4
1. Introduction	5
2. Liens avec le cadre de référence national sur l'éducation non formelle	7
3. Liens entre les différents champs d'action de l'éducation non formelle	13
4. Champ de motricité « Aventure, risque et audace »	17
4.1. Introduction au champ de motricité	18
4.2. Mise en œuvre pédagogique « Aventure, risque et audace »	21
4.2.1. Réflexions méthodiques et didactiques préalables	21
4.2.2. Exemples pratiques « Aventure, risque et audace »	22
5. Champ de motricité « Coordination »	33
5.1. Introduction au champ de motricité	34
5.2. Mise en œuvre pédagogique « Coordination »	36
5.2.1. Réflexions méthodiques et didactiques préalables	36
5.2.2. Exemples pratiques « Coordination »	37
6. Champ de motricité « Jeux de renforcement »	45
6.1. Introduction au champ de motricité	46
6.2. Mise en œuvre pédagogique « Jeux de renforcement »	48
6.2.1. Réflexions méthodiques et didactiques préalables	48
6.2.2. Exemples pratiques « Jeux de renforcement »	48
7. Champ de motricité « Jeux de lutte »	53
7.1. Introduction au champ de motricité	54
7.2. Mise en œuvre pédagogique « Jeux de lutte »	56
7.2.1. Réflexions méthodiques et didactiques préalables	56
7.2.2. Exemples pratiques « Jeux de lutte »	57
8. Champ de motricité « Jeux de course »	61
8.1. Introduction au champ de motricité	62
8.2. Mise en œuvre pédagogique « Jeux de course »	64
8.2.1. Réflexions méthodiques et didactiques préalables	64
8.2.2. Exemples pratiques « Jeux de course »	65
9. Bibliographie	73

Avant-propos

«Les institutions de l'éducation non formelle peuvent offrir une compensation aux enfants en leur donnant l'espace et les possibilités dont ils ont besoin pour se reposer, réaliser des activités de loisirs attrayantes, mais aussi vivre des expériences positives et évacuer le stress en pratiquant suffisamment d'activité physique» (Cadre de référence national sur l'éducation non formelle, p. 68).

Le présent guide pédagogique s'appuie sur un domaine précis pour évoquer ces missions : favoriser les expériences positives et permettre aussi bien le repos que l'évacuation du stress. Il s'intéresse plus particulièrement à la promotion de l'activité physique dans les services d'éducation et d'accueil.

La première partie de la publication évoque la question du «mouvement» du point de vue des méthodes et des caractéristiques de l'éducation non formelle telle qu'elles sont fixées par le cadre de référence national. Ces explications sont fondamentales, car seule une promotion de l'activité physique qui intègre l'enfant en tant qu'«enfant compétent», qui accepte son besoin de mouvement et tient compte de ses besoins et de ses intérêts, peut offrir aux enfants des expériences qui ne se limitent pas au domaine du «mouvement», mais touchent en sus de nombreux domaines du développement et de la personnalité, comme «Émotions et langage» par exemple.

La deuxième partie de cette publication s'intéresse de manière plus concrète à différents types d'activité physique. Ils sont toujours présentés à l'aide d'exemples concrets issus de l'éducation non formelle et mis en lumière au regard des différents champs d'action et caractéristiques de l'éducation non formelle : qu'apprennent les enfants, par exemple, lors des activités du type «lutte»? Quel est le rôle de l'éducateur et comment peut-il, par exemple, favoriser la participation des enfants et la communication entre les enfants?

Tous les types d'activités physiques sont assortis d'exemples pratiques : plusieurs activités sont énumérées et expliquées afin d'illustrer le plus d'activités possible. La présente publication propose des activités pratiques dans les cinq domaines suivants (ils sont désignés ci-dessous par l'expression «champs de motricité») :

- Aventure, risque et audace
- Coordination
- Jeux de renforcement
- Jeux de lutte
- Jeux de course

Les explications spécifiques, méthodologiques et didactiques, ainsi que les conseils pratiques, par ex. relatifs à la tenue ou au matériel, servent d'appui pour mettre en œuvre ultérieurement dans l'éducation non formelle tous les champs de motricité énumérés.

La première partie, plutôt théorique, et les exemples pratiques insistent surtout sur le fait qu'une activité physique variée doit être source de plaisir. Ici, il n'est pas question de contrainte ni de performances au sens de «plus vite, plus haut, plus fort», mais de transmettre aux enfants des expériences positives et de soutenir le développement de leur personnalité et leur besoin de mouvement. Il s'agit d'éveiller l'envie et la curiosité pour les activités ludiques et physiques et de favoriser un plaisir partagé.



1 Introduction

Introduction

Le mouvement est considéré comme la première forme d'expression de la vie. Les enfants bougent avant même de venir au monde, dans le ventre de leur mère, et commencent à gigoter spontanément dès leur naissance. Dès le premier jour, le mouvement devient ainsi le moteur de l'apprentissage et il est alimenté par le plaisir qu'éprouve l'enfant à bouger et par sa curiosité pour de nouvelles expériences (cf. Hubrig 2010, p. 17). Les enfants ont besoin de chahuter, de grimper, de sauter et de courir, à chaque instant et sans entraves (cf. Zimmer 1990, p. 3 ; cf. Zander 2007, p. 6). Spontanément, ils font également preuve d'une grande motivation pour se déplacer en direction des objets ou des personnes qui ont éveillé leur intérêt, afin de pouvoir mieux les étudier. Lorsqu'un enfant s'intéresse à un objet en particulier, il marche, fait du quatre pattes, rampe, court ou saute dans sa direction et essaie de l'explorer avec tous ses sens (en l'attrapant, le palpant, le goûtant, le touchant, l'écoutant, etc.). Il est donc essentiel de concevoir l'environnement des enfants de manière à éveiller leur intérêt et à rendre possibles les expériences motrices (cf. Schneider et al. 2015, p. 48).

Ainsi, le mouvement dans les structures de l'éducation non formelle peut créer des occasions d'apprentissage et de développement grâce à une organisation ouverte, car les enfants sont invités à essayer et à explorer (cf. Balz 2004, p. 11 ; cf. Zander 2007, p. 6). Les enfants entrent en contact avec un environnement qui leur offre de nombreuses possibilités de mouvement, leur permet d'examiner de nombreux objets et appareils et d'explorer leurs caractéristiques (cf. Fischer et al. 2016, p. 370). Par exemple, lorsqu'un enfant se tient en équilibre, pieds nus, sur un tronc d'arbre, il fait, d'une part, une expérience perceptive concernant son corps, et il explore, d'autre part, les propriétés de la matière qui constitue le tronc d'arbre (cf. Zander 2007, p. 5). Il faut donc impérativement garder à l'esprit que le mouvement ne va pas seulement de pair avec l'acquisition des capacités motrices, mais aussi qu'il joue un rôle important dans le développement social, émotionnel et cognitif des enfants. Dans l'éducation non formelle, l'apprentissage des mouvements fondamentaux est plutôt considéré comme un effet secondaire positif et non comme une fin en soi (cf. Zander 2007, p. 5). L'objectif premier est d'éveiller l'enfant à la joie du mouvement et de la préserver.



2 Liens avec le cadre de référence national sur l'éducation non formelle

Liens avec le cadre de

«Le mouvement permet aux enfants d'entrer en relation avec leur environnement : le toucher leur permet de comprendre (Zimmer 2015, p. 15).» Les enfants ne perçoivent pas leur environnement uniquement à l'aide de leurs capacités intellectuelles, mais surtout à l'aide de leur corps et de leur sens (cf. Zimmer 2012, p. 16).

En tant qu'individus compétents, les enfants entrent en contact avec leur environnement et éprouvent de nombreuses sensations concernant le milieu dans lequel ils vivent et les concernant eux, en lien avec ce milieu. Les enfants ne peuvent réaliser ces expériences que s'ils sont autonomes et actifs. En effet, les enfants n'ont pas besoin de l'aide d'un adulte pour apprendre de nombreux mouvements, ils les acquièrent en essayant de les réaliser seuls. L'enfant comprend ainsi progressivement les liens de cause à effet en s'appuyant sur ses expériences motrices et sensorielles et par essai/erreur. Il apprend à s'évaluer, il découvre son efficacité personnelle et prend confiance en ses capacités (cf. Zimmer 2012, p. 16). En tant que co-constructeurs¹, les enfants conçoivent leurs propres processus éducatifs et y intègrent leurs expériences et leurs compétences personnelles (Cadre de référence national sur l'éducation non formelle, p. 18 sqq.).



Les enfants sont naturellement curieux. Ils développent leurs capacités motrices en jouant librement et en explorant. Avec le temps, l'enfant se sent de plus en plus compétent et sûr de lui et commence à utiliser son corps comme un instrument pour atteindre ses objectifs. Il apprend par exemple à utiliser sa force et à aider sa mère à porter les courses ou à coordonner ses jambes et ses pieds pour monter et descendre les escaliers (cf. Zimmer 2012, p. 16).

Lorsque les enfants sont autorisés à exprimer par le jeu libre leur besoin naturel de mouvement, ils peuvent comprendre et structurer leur environnement et le reconstruire pour eux-mêmes. De cette manière, ils acquièrent également des connaissances qui leur permettent d'agir sur leur environnement et de le modifier. Les enfants élargissent ainsi de manière autonome et compétente leur propre répertoire de mouvement en satisfaisant leur besoin naturel d'exploration et de mouvement. Leur plaisir de découvrir est souvent inépuisable (cf. Zimmer 2012, p. 16 sqq.).

En continuant à encourager le plaisir et l'envie de bouger dès au cours des premières années, on pose le fondement des différentes activités physiques au sein du groupe d'enfants et on suscite la curiosité qui donnera envie d'essayer des activités sportives par la suite (cf. Schneider et al. 2015, p. 48).



¹ «Lorsque des enfants du même âge interagissent, lorsqu'ils assimilent ensemble les expériences qu'ils ont faites avec eux et avec le monde, lorsqu'ils transmettent aux autres enfants les connaissances qu'ils ont acquises et construites de cette manière et lorsque les réactions leur permettent d'acquérir, en retour, d'autres connaissances, Laewen parle de co-construction entre enfants.» Vollmer, K. (2012)

référence national

Le rôle du pédagogue

En tant que personne de référence et modèle, le personnel pédagogique essaie de transmettre aux enfants une attitude positive vis-à-vis du sport et de les motiver à pratiquer une activité physique. À cette fin, il tient compte avec empathie et sensibilité des besoins et des intérêts de chaque enfant et adapte le niveau d'exigence des activités à l'âge et au stade de développement des enfants. Il essaie de renforcer la confiance en soi des enfants tout en leur donnant une appréciation sincère. La relation entre l'enfant et le personnel pédagogique est empreinte de sincérité et de respect (cf. Cadre de référence national sur l'éducation non formelle).

De plus, le personnel pédagogique s'efforce de soutenir les expériences physiques et motrices en préparant un environnement qui permet aux enfants d'apprendre avec tous leurs sens. Il crée ainsi un cadre sûr, des conditions favorables ainsi que suffisamment d'occasions permettant de réaliser des expériences motrices (cf. Zimmer 2015, p. 13).

Il veille à ce que les processus éducatifs donnent en permanence aux enfants la possibilité d'agir et de participer afin de renforcer leur autonomie et leur efficacité personnelle. En outre, le personnel pédagogique s'assure que les enfants disposent de suffisamment de temps et d'espace pour apprendre à leur propre rythme (Cadre de référence national sur l'éducation non formelle, p. 19).

La vie quotidienne fournit souvent spontanément nombre de défis et d'activités permettant de faire de nouvelles expériences d'apprentissage : grimper sur les murets le long du chemin, sauter dans une flaie, jouer au loup, se défouler et jouer à la bagarre sont autant d'occasions permettant de faire de précieuses expériences motrices (cf. Zimmer 2014, p. 16).



En règle générale, les activités motrices doivent être conçues de manière à offrir aux enfants suffisamment de liberté pour des activités qu'ils choisissent eux-mêmes, en fonction de la situation. D'autre part, le personnel pédagogique doit également enrichir les possibilités d'expérimentation et d'action des enfants par une éducation motrice pédagogique (cf. Zimmer 2012, p. 25).



Dans le cadre des activités physiques, le personnel pédagogique a souvent du mal à autoriser les situations ludiques risquées. Pourtant, courir rapidement, sauter, se défouler et chahuter sont pour les enfants l'occasion de faire l'expérience de leurs limites et de leurs forces, mais aussi de surmonter leurs peurs. Le rôle du personnel pédagogique est alors de fixer un cadre sûr et d'accompagner la réflexion sur ces expériences en s'adaptant aux enfants pour favoriser leur capacité à évaluer les risques (cf. Schneider et al. 2015, p. 119).

Environnement ludique et pédagogique

Afin d'offrir aux enfants diverses expériences motrices, il est nécessaire de leur proposer, comme déjà évoqué dans l'introduction, un espace préconstruit par le personnel pédagogique. Il est important que cet espace soit facilement modifiable et qu'il comprenne différentes options de configuration (cf. Schneider et al. 2015, p. 49). Les enfants doivent eux aussi être intégrés à sa conception et pouvoir laisser libre cours à leur créativité. Les enfants construisent ainsi plus facilement une relation à l'espace qui les aide à s'appropriier leur environnement par le mouvement et le jeu. Les espaces de jeux et d'activités motrices deviennent alors des endroits où l'enfant enrichit activement ses compétences et où il progresse dans son développement (cf. Fischer 2009, p. 109).

Ils doivent aussi offrir diverses activités de motricité globale et de motricité fine et inciter à l'exploration et à l'expérimentation. Les estrades, les cabanes, les tunnels, les jeux à grimper, les balançoires et les différents parcours de motricité et d'exploration permettent de susciter la curiosité et l'envie de bouger des enfants (cf. Schneider et al. 2015, p. 49).

Cette activité motrice peut être complétée par du petit et du grand matériel, ce qui relance le désir d'exploration des enfants et développe leur répertoire moteur. Afin de favoriser une perception sensorielle différenciée, le personnel pédagogique peut construire avec les enfants un parcours sensoriel ou leur présenter des jeux de perception comme les jeux de memory tactiles ou auditifs (cf. Schneider et al. 2015, p. 49). Jouer avec de la terre, du savon ou de la peinture sont souvent des expériences physiques précieuses pour les enfants. Les jeux qui les invitent à sauter comme un kangourou ou à marcher à pas feutrés comme un tigre stimulent les activités motrices de base. Les jeux où l'on tape dans les mains, les courses, les jeux de balle et de cache-cache ne sont pas seulement amusants, ils élargissent également leurs compétences motrices (cf. Schneider et al. 2015, p. 49).



Principes fondamentaux de l'éducation non formelle selon le cadre de référence national : personnalisation, diversité et inclusion

Afin de respecter les besoins et les intérêts de chaque enfant, les activités motrices doivent être personnalisées. La grande variété des activités et alternatives permet de tenir compte de la personnalité de chaque enfant comme de la diversité du groupe.

L'adaptation consciente et spécifique du déroulement du jeu, de l'environnement de motricité, des règles ou de la durée du jeu permet à tous les enfants du groupe de participer. Les enfants sont ainsi reconnus et acceptés dans leur singularité.

Les activités motrices sont conçues de manière à stimuler tous les enfants et à ce qu'ils puissent participer en apportant leurs propres expériences et compétences. Selon le stade de développement des enfants, il est possible de créer des opportunités d'apprentissage et d'expérimentation personnalisées.

Caractéristiques de l'éducation non formelle selon le cadre de référence national sur l'éducation non formelle

Participation : dans la structure, une culture de la participation soutient le bien-être social et l'expérience de l'efficacité personnelle des enfants. Il est donc important que le personnel pédagogique intègre les enfants à la conception des expériences et des espaces de motricité. Les enfants peuvent par exemple fixer eux-mêmes les règles et les négocier entre eux.

Orientation vers la personne : l'activité motrice doit être adaptée aux besoins et aux intérêts de chaque enfant. De plus, elle doit être axée sur les ressources et mettre l'accent sur les points forts de l'enfant.

Base volontaire : les enfants ont la possibilité de participer aux différentes activités motrices, mais ils n'y sont pas obligés ! Ainsi, ils décident toujours eux-mêmes où et quand ils veulent jouer. Le principe fondé sur la base volontaire et la certitude de n'avoir jamais à faire quelque chose qu'ils ne souhaitent pas ou n'osent pas faire soutiennent le libre arbitre des enfants et le processus de décision autonome concernant leurs actions.



Orientation vers le processus : les activités motrices n'ont pas d'objectif spécifique, elles s'intéressent avant tout au processus d'apprentissage individuel. Elles sont conçues de manière flexible et sont adaptées au processus d'apprentissage des enfants. L'orientation vers le processus soutient l'apprentissage durable des enfants. Dans ce contexte, les détours et les erreurs ainsi que les solutions créatives doivent être considérés comme des opportunités d'apprentissage importantes et nécessitent que le personnel pédagogique fasse preuve d'ouverture et de flexibilité.

Relation et dialogue : grâce à leur relation stable à l'éducateur/trice, les enfants peuvent s'exprimer et tester de nouveaux comportements. En tant que personnes de référence importantes, les pédagogues doivent être des modèles et faire preuve de respect. Seule une relation de confiance permet aux enfants de relever de nouveaux défis et de faire de nouvelles expériences d'apprentissage.



Apprentissage en partenariat : grâce aux aménagements de motricité, les enfants peuvent faire des expériences en groupe et exercer leurs compétences sociales. Les pédagogues doivent participer activement et régulièrement afin d'accompagner, en tant que co-constructeurs, les expériences motrices. Lors des interactions, les enfants apprennent aussi bien les uns des autres que les uns avec les autres. Ils apprennent également à accepter et à donner de l'aide.

Apprentissage par l'exploration : les enfants doivent pouvoir apprendre de manière globale et par l'exploration. Ils peuvent ainsi se tester dans différents domaines et faire des expériences sensorielles. Les formes de jeu et d'exercice proposées sont des « invitations » à expérimenter, notamment leur équilibre, leur coordination et leur tonus musculaire.

Ouverture : le pédagogue reste ouvert aux besoins, aux solutions et aux idées des enfants, aux objectifs ou à la méthode utilisée. Il en tient compte en proposant des activités ouvertes et les adapte de manière flexible aux besoins et aux intérêts observés chez les enfants.

Autonomie et efficacité personnelle : la maîtrise croissante du corps est la première pierre sur la voie de l'efficacité personnelle et de l'autonomie. Par exemple, quand un enfant fait rouler un ballon vers l'avant en donnant un coup de pied dedans, l'enfant apprend qu'il est à l'origine de cet effet. Ainsi naît un sentiment d'efficacité personnelle (cf. Zimmer 2009, p. 72). Les enfants doivent pouvoir bouger de manière autonome et indépendante, car cela leur permet de développer et mettre en œuvre leurs compétences de résolution de problèmes. Les enfants font l'expérience de l'autodétermination et de l'efficacité personnelle et élargissent ainsi leur autonomie.



3 Liens entre les différents champs d'action de l'éducation non formelle

Liens entre les champs

Mouvement, conscience corporelle et santé

Saisir l'objet de sa convoitise, se tenir aux branches de l'arbre, monter les escaliers pour aller à la salle de bain, se rendre à l'école à vélo et répéter une chorégraphie avec ses amis : ces différentes expériences motrices permettent aux enfants de vivre leur besoin inné de mouvement. La pratique de ces activités contribue souvent à la construction de ressources physiques positives pour la santé : force, endurance, formation posturale et forme physique générale. L'amélioration de leurs compétences et aptitudes les motive à continuer de les mettre en œuvre et de les approfondir. Toutefois, il est important que ces effets positifs ne soient pas considérés comme une fin, mais comme un effet secondaire positif. Le plaisir doit toujours être la priorité de ces exercices et tentatives, car ce n'est qu'en éveillant les sens qu'une « action judicieuse » se transforme en « jeu judicieux » (cf. Zimmer 2015, p. 13).

En outre, une activité motrice est une expérience multisensorielle qui est donc étroitement liée au bien-être physique. À l'aide de différentes activités motrices, on peut aider l'enfant à percevoir les signaux de son corps et à développer un sens du mouvement et du calme, de la tension et de la détente (cf. Zimmer 2014, p. 72).

Émotions et relations sociales

L'enfant exprime ses sentiments et ses sensations à l'aide de son corps. Par exemple, la posture et les expressions du visage changent selon que l'enfant est joyeux, triste ou en colère.

En outre, les activités motrices sont indissociables des sentiments de curiosité, de joie, d'effort, mais aussi de déception. Elles constituent donc une opportunité d'exprimer et de vivre des problèmes physiques personnels par le corps. Ces problèmes doivent être discutés dans un cadre sécurisé, à l'aide d'une réflexion adaptée à l'enfant (cf. Zimmer 2014, p. 34).

Dans le jeu libre avec des enfants du même âge, les enfants apprennent également à respecter et à accepter autrui et à trouver leurs marques dans la société. En donnant un sens à ses sentiments et en régulant ses émotions, l'enfant découvre ses propres compétences. Enfin, la relation de confiance au pédagogue représente également une occasion d'élargir ses compétences émotionnelles (cf. Zimmer 2014, p. 34).



Langue, communication et médias

Le mouvement est lié au langage de diverses manières. Il peut ainsi être à la fois un moyen de communication et offrir l'occasion d'une communication verbale.

Bien avant que l'enfant n'utilise le langage verbal pour communiquer avec son environnement, il utilise déjà des gestes et des mimiques pour exprimer ses besoins et ses souhaits et pour entrer en contact avec son environnement (cf. Zimmer 2009, p. 71 sqq.).

Plus il avance en âge, plus le langage verbal devient le principal moyen de communication (cf. Zimmer 2009, p.71 sqq.). Les activités motrices en groupe offrent alors un champ de communication et d'apprentissage remarquable où se déroulent beaucoup d'interactions, de dialogues et de discussions. On accompagne par le langage le déroulement de l'action, on explique les règles du jeu et on se taquine gentiment lors des jeux de balle. Globalement, il s'agit donc d'un environnement social qui stimule le langage, où les enfants mettent des mots sur leurs expériences et élargissent à la fois leur vocabulaire et leurs compétences langagières.



Esthétique, créativité et art

Les jeux de motricité créative et les jeux dont les solutions sont ouvertes offrent aux enfants l'opportunité de s'engager dans une nouvelle expérience et de découvrir de nouvelles relations. Ils sont incités à considérer différentes situations d'un autre point de vue. Adopter de nouvelles perspectives et développer ses propres idées constituent la base de la créativité et de l'aptitude à résoudre des problèmes (cf. Cadre de référence national sur l'éducation non formelle).

Le jeu libre est une autre possibilité de jeu de motricité faisant appel à la créativité des enfants : ils expérimentent alors avec leurs compétences. Ils peuvent par exemple inventer une nouvelle chorégraphie en jouant sur scène ou pratiquer des « acrobaties » en jouant au cirque sur un matelas.

Si l'on offre aux enfants l'espace et le temps nécessaires, ces activités naissent spontanément.

Valeurs et participation

Les jeux d'équipe et de participation comme les jeux de lutte sont de formidables occasions pour renforcer le sentiment de coopération et d'appartenance à une communauté. Pendant ces activités motrices en groupe, l'enfant apprend à se comparer aux autres et à s'évaluer lui-même. De plus, il assiste à de nombreuses expériences sociales où il apprend à respecter les idées et les souhaits des autres, à négocier les règles avec eux, ainsi qu'à réaliser l'exercice avec les ressources disponibles. Ils trouvent ensemble des solutions, construisent les relations aux autres. L'enfant apprend à se considérer comme membre d'un groupe et à se sentir accepté. Il fait également l'expérience de ce que cela signifie de soutenir les autres, de montrer sa volonté d'aider et de pouvoir soi-même accepter de l'aide (cf. Schneider et al. 2015, p. 12).

Sciences et technique

Pourquoi le ballon roule-t-il parfois plus vite, parfois plus lentement, lorsque je le fais rouler sur le sol ? Est-ce lié à la force physique avec laquelle je lance le ballon ? Ou au poids et à la taille du ballon ? Le matériau du sol joue-t-il aussi un rôle ? Le mouvement et l'action ludiques permettent aux enfants d'acquérir intuitivement des connaissances sur des phénomènes scientifiques et mathématiques (cf. Zimmer 2012, p. 10).

Les expériences que font les enfants avec leur propre corps – qu'il s'agisse d'expériences sensorielles ou d'activités motrices – sont considérées comme les bases de l'apprentissage par la recherche, elles marquent la connaissance intuitive. Au quotidien, les enfants sont effectivement entourés de lois physiques. Les activités quotidiennes comme se balancer, glisser ou sauter à la corde leur donnent une idée de ce que sont l'équilibre, l'inertie, la pesanteur et l'accélération. Les expériences acquises en situation permettent aux enfants de former des hypothèses et des prévisions. Ils se font une idée des liens possibles et les vérifient en testant et en expérimentant. Les jeux de motricité offrent de nombreuses occasions pour observer les phénomènes, mais aussi pour les produire et ainsi les comprendre (cf. Zimmer 2012, p. 10).

Différents champs de motricité sont présentés ci-dessous, par exemple le champ «Aventure, risque et audace». Chaque champ de motricité fait l'objet d'une courte introduction en rapport avec les différents champs d'action, suivie d'un exemple afin d'examiner plus en détail la mise en œuvre pédagogique. Les réflexions didactiques préalables sont expliquées et complétées par des exemples pratiques concrets.



4 Champ de motricité «Aventure, risque et audace»

« Aventure, risque et

4.1. Introduction au champ de motricité

Les enfants aiment l'aventure et sont toujours à la recherche de nouveaux défis. Certains prennent spontanément plus de risques, d'autres sont plus prudents. Les exercices composés d'aventure, de risque et d'audace peuvent attirer les enfants en dehors de leur zone de confort et leur offrir ainsi des possibilités de développement. Ce champ de motricité permet de renforcer différentes compétences et aptitudes dans les champs d'action ci-dessous :

Émotions et relations sociales

- Renforcer la confiance en soi en dépassant ses limites
- Développer sa personnalité, découvrir ses propres besoins
- Reconnaître et accepter ses limites et celles des autres
- Assimiler ses réussites et ses échecs
- Apprendre à gérer ses peurs et celles des autres
- Se faire confiance, faire confiance aux autres et donner confiance : «tu peux compter sur moi !»
- Percevoir les sentiments en cas de conflit et de situation difficile

Mouvement, conscience corporelle et santé

- Développer ses capacités motrices
- Apprendre à utiliser son corps pour faire aboutir quelque chose
- Faire différentes expériences corporelles et sensorielles (par ex. grande tension musculaire)

Sciences et technique

- Découvrir les forces physiques et leurs effets sur son propre corps

Valeurs, participation et démocratie

- Prendre des responsabilités
- Apprendre en partenariat : apprendre les uns des autres et avec les autres
- Coopération et collaboration
- Respect et sentiment de responsabilité
- Faire confiance et se confier
- Apprendre à gérer les risques
- Contact et aptitude à coopérer
- Compréhension des règles, capacité à gérer les conflits, à s'imposer, à gérer les sentiments
- Tolérer et respecter, aider et protéger

Langue et communication

- Se concerter, élaborer ensemble des règles et communiquer avec les autres

Exemples pratiques

Exemple 1 : Léna se décrit elle-même comme courageuse et aventureuse. Elle adore prendre des risques et est toujours à la recherche de nouveaux défis. Parfois, elle évalue mal les dangers et elle s'est donc déjà blessée une ou deux fois. À la maison relais, elle cherche toujours de nouvelles aventures. Avec le temps, elle a appris qu'il est également très important d'évaluer les dangers dans différentes situations pour ne pas se blesser ni blesser les autres.

Exemple 2 : Thomas est plutôt prudent. Lorsque d'autres enfants sautent du plongeur de cinq mètres à la piscine, il n'ose pas et préfère regarder. Il saute dorénavant du plongeur de trois mètres et est très fier de se lancer. Il y a quelques mois, il n'osait pas sauter d'un mètre de haut et ses genoux tremblaient. Grâce à différents exercices qui consistaient à monter et sauter de plus en plus haut, il s'est enhardi. Il a découvert qu'il ne lui arrivait rien quand il sautait de cette hauteur et il a pris confiance en lui.

Aventure, risque et audace : exemple du pendule

Laura est éducatrice en maison relais. Elle a observé qu'un groupe d'enfants se chamaillait souvent ces derniers temps et qu'il y avait des tensions entre certains d'entre eux, qui faisaient pourtant beaucoup de choses ensemble auparavant. Elle a compris qu'un secret avait été répété, ce qui avait entraîné une dispute. En observant les réactions des enfants, elle a remarqué qu'ils ne voulaient ni ne pouvaient plus se faire confiance. C'est un groupe d'enfants qui aime chahuter sur l'aire de jeu et tester ses limites. Laura réfléchit à ce qui pourrait aider les enfants à restaurer la confiance et qui correspond à leurs intérêts. Elle s'est alors souvenue d'un exercice tiré de la pédagogie par l'expérience, baptisé «le pendule», qui associe la confiance, le risque et l'audace.

Langue et communication

Le début et la fin du jeu sont clairement communiqués. Les enfants font part de leurs besoins, de leurs sentiments et de leurs limites. Ils apprennent à communiquer verbalement leur ressenti.

Lorsque les enfants sont sur l'aire de jeu, Laura les réunit et leur propose l'exercice. Comme les enfants adorent prendre des risques, ils acceptent la proposition avec enthousiasme.

En premier lieu, Laura leur demande ce que signifie pour eux la confiance et ce dont ils ont besoin pour pouvoir faire confiance à quelqu'un. Voici les réponses des enfants :

- La confiance, c'est pouvoir compter sur le fait que l'autre fait ce qu'il dit.
- La confiance peut vite être rompue et est difficile à rétablir.
- On ne fait pas confiance à tout le monde.
- Si je veux que quelqu'un me fasse confiance, je dois lui donner le sentiment que je sais garder les choses pour moi.

Laura résume les réflexions des enfants : «Pour faire confiance à quelqu'un, vous devez donc sentir qu'il tient sa parole et que vous pouvez être sûrs qu'il va respecter ce dont vous avez convenu avec lui. Si nous faisons l'exercice du pendule, c'est aussi très important de respecter ces principes, pour ne trahir la confiance de personne. »

Valeurs, participation et démocratie

Les enfants ont réfléchi ensemble à ce que la confiance signifie pour eux et à la manière de l'exprimer dans leurs propres mots. Les enfants peuvent ainsi mieux comprendre ce que signifie la «confiance», un mot encore abstrait. Les enfants participent activement et peuvent agir en autonomie. Ils peuvent décider eux-mêmes s'ils participent à l'exercice et s'ils veulent jouer le rôle du pendule. L'objectif n'est pas que tous les enfants acceptent de jouer ce rôle, mais qu'ils affrontent leurs limites et leur ressenti.

Laura explique aux enfants le fonctionnement du jeu : les enfants forment un cercle, l'un d'eux se tient au milieu du groupe. Les enfants en cercle se placent en fente avant afin d'être bien stables et étendent leurs bras vers l'avant. L'enfant qui se trouve au centre ferme les yeux, contracte ses muscles et se laisse lentement tomber, raide comme une planche. Les autres enfants l'attrapent avec leurs bras tendus en avant et le balancent doucement dans une autre direction. Au début, l'enfant ne doit pas tomber trop loin, mais avec le temps, la distance peut augmenter. Laura explique aussi aux enfants que personne n'est obligé de jouer le rôle du pendule et que chacun peut dire jusqu'où il souhaite être balancé. Chacun a des limites qui lui sont propres et chacun a le droit de les exprimer !

Le rôle du pédagogue

Le pédagogue souligne le caractère facultatif et respecte les limites des enfants, tout en stimulant leur curiosité et leur soif de découverte. Le meneur de jeu veille à ce que la confiance soit traitée avec précaution et que l'exercice ne se transforme pas en « bousculade ». Il faut identifier les besoins des enfants et y répondre. Le cas échéant, les exercices doivent être adaptés aux besoins de chaque enfant.

Avant de commencer, les enfants échangent les consignes convenues :

Pendule : « Êtes-vous prêts ? »

Groupe : « Nous sommes prêts »

Pendule : « Je me laisse tomber ! »

Groupe : « On te retient... »

Lorsque l'exercice se termine, on l'annonce clairement et on tape sur l'épaule de l'enfant pendule :

Groupe : « L'exercice est terminé. Tu peux te redresser ! »

Pendule : « Ok, je me redresse. »

Mouvement, conscience corporelle et santé

En contractant leurs muscles, les enfants acquièrent une autre conscience de leur corps et prennent confiance dans leurs compétences physiques. Chacun perçoit différemment le contact des autres.

Claude est le premier à vouloir jouer le rôle du pendule. Laura lui demande ce que ça lui fait de devoir leur faire confiance. Claude répond : « Ça ne me fait rien ». Il se place au centre du cercle et les enfants récitent le rituel de départ. Claude se laisse bercer pendant un moment et peut se laisser tomber sans problème. Laura lui propose alors de fermer les yeux s'il le souhaite. Au début, il hésite, mais finit par les fermer complètement. Au bout d'un moment, ils replacent Claude au centre et terminent l'exercice en récitant le rituel convenu.

Sciences et technique

Le balancement en cercle permet de se sentir tomber et rattrapé et d'acquérir une autre perception de l'espace.

Laura demande à Claude ce qu'il a ressenti. Il raconte qu'il avait quelques picotements dans le ventre au début, mais il s'y est habitué. Il a remarqué que les autres faisaient attention à lui et qu'il pouvait leur faire confiance. Au début, il a un peu hésité à fermer les yeux et il a de nouveau eu ces picotements dans le ventre. Il a dû se forcer pour les fermer complètement et ne pas cligner des yeux en permanence. Mais après avoir été balancé quelques fois, il a remarqué qu'il était entre de bonnes mains. Claude a pu communiquer et exprimer ses sentiments assez facilement.

Émotions et relations sociales

Les enfants ressentent les différents sentiments qui sont déclenchés chez eux. L'exercice est vécu très différemment selon les enfants. Se laisser tomber dans les bras de ses amis comme un pendule nécessite beaucoup de confiance et de courage ! Le groupe doit s'adapter de manière très fine au pendule. Être tenu par le groupe et lui faire entièrement confiance est une expérience encore plus intense lorsqu'on ne parle pas pendant l'exercice.

Après Claude, quelques autres enfants se sont portés volontaires. Laura remarque que Clara ne s'est pas encore manifestée et lui demande si elle veut aussi jouer le rôle du pendule. Clara répond : « Je ne veux pas me laisser tomber. J'ai peur que les autres ne me rattrapent pas ! » Laura lui demande alors si elle peut envisager de se faire bercer si le cercle est plus petit, que les autres posent leurs mains sur elle et ne la balancent que légèrement. Clara réfléchit un instant et se place au centre du cercle. Les autres enfants se rapprochent et posent leurs mains sur les épaules de Clara. Elle sent ainsi que les autres sont déjà là et qu'elle peut se laisser aller dans leurs bras. Pendant

l'exercice, Clara est très silencieuse et donne l'impression d'être très tendue. On voit bien que c'est déjà un grand risque pour elle. Au bout d'un moment, Laura lui demande si elle peut envisager de se laisser tomber. Clara refuse et Laura répond : « C'est super que tu aies osé te lancer dans cette aventure et que tu nous aies laissés te balancer, tu peux être très fière de toi ! »

Valeurs, participation et démocratie

Les enfants ont la possibilité d'exprimer leur ressenti. Ils peuvent faire eux-mêmes l'expérience de valeurs comme la confiance et y réfléchir. Les limites de chacun sont respectées.

Laura réfléchit ensuite à l'exercice avec les enfants et leur demande ce qu'ils ont ressenti lorsqu'ils étaient balancés. Tous les enfants ont alors la possibilité de s'exprimer sur leur ressenti. La plupart des enfants ont admis que cela les avait aidés de savoir que les autres étaient vraiment là et qu'ils les attrapaient comme convenu. Ensemble, ils ont réfléchi à la manière de se faire confiance au quotidien. Certains ont conclu que les choses sont plus simples quand on tient parole et que c'est un sentiment agréable que de pouvoir faire confiance aux autres.

4.2. Mise en œuvre pédagogique « Aventure, risque et audace »

4.2.1. Réflexions méthodiques et didactiques préalables

La mission du pédagogue est d'exploiter la soif naturelle d'aventure et de risque des enfants en s'appuyant sur des activités motrices orientées sur l'expérience. Il faut toutefois veiller à ce que les situations initiées ne dégénèrent pas en actions téméraires et périlleuses. Erdmann (Erdmann 1991) parle ici de « risque mesuré » qui intègre les éventuels échecs tout en excluant les conséquences sérieuses telles que les blessures graves ou les souffrances psychiques. Outre certaines pratiques évidentes, qui concernent par exemple l'échauffement, la conception de l'atelier et les règles de sécurité indispensables, le respect des **principes** suivants peut favoriser la sécurité des enfants :

- **Ne pas prendre de risque inutile.** Une bonne auto-évaluation est le premier principe de l'exercice.
- **Respect mutuel.** Chacun peut essayer ce qu'il souhaite. Personne ne doit se soumettre à la pression du groupe ou de la compétition.
- Laisser les enfants être **responsables** d'eux-mêmes et des autres : en aidant et sécurisant, en vérifiant les ateliers ou en évaluant les risques.
- **Soutien mutuel.** Dans le cadre d'un travail de groupe, instaurer un climat de confiance et apaiser la peur du contact afin que chacun se sente bien et en sécurité dans les bras des autres joueurs.
- **Sensibiliser aux risques** par des remarques, en évaluant les conséquences et en discutant les quasi-accidents.
- Donner la possibilité d'une **approche lente et prudente** et d'une **différenciation**.

Remarque : le matériel spécifique décrit ci-dessous est du matériel de gymnase, car de nombreuses structures d'accueil ont désormais accès aux gymnases locaux. Il peut néanmoins être remplacé par autre chose, par ex. un banc par un mur extérieur, un cerceau par une corde, etc. L'imagination ne connaît pas de limites, beaucoup d'exercices peuvent donc aussi être réalisés à l'extérieur.

Matériel : petits tapis, grands matelas de réception, petits et grands caissons, cordes pour se balancer, espaliers, poutres, planches à roulettes, cheval d'arçon, barres asymétriques, tremplins, mini-trampoline, barre fixe, slackline, médecine-balls, petit matériel (ballons, anneaux en caoutchouc, frisbee), Zauberschnur (corde magique), cerceaux.

Tenue : vêtements de sport ajustés et chaussures de sport. Pour des raisons de sécurité, tous les bijoux (montres, chaînes, colliers, bagues, boucles d'oreilles, etc.) doivent impérativement être retirés.

Organisation : en divisant le groupe, on augmente l'intensité de l'exercice, mais il faut d'abord réaliser une première phase d'essai en commun (y compris pour donner les consignes de sécurité). Le champ de motricité «Aventure, risque et audace» est adapté aux groupes de 6 à 24 enfants.

Attention/astuces : dans ce champ de motricité, il est d'une importance primordiale de communiquer de manière attentive et fine avec le groupe. Les enfants téméraires doivent être alertés des dangers qu'entraîne leur comportement. Ils doivent le modifier de manière à ce que l'activité reste un plaisir et le risque acceptable pour le pédagogue.

En ce sens, les railleries, les moqueries ou la pression du groupe ne doivent en aucun cas être tolérées.

Bénéfices

Les enfants apprennent :

- à juger de manière appropriée les situations de prise de risque et à reconnaître les éventuels dangers,
- à évaluer de manière réaliste leurs propres aptitudes et limites,
- à s'exposer à des situations risquées ou à y renoncer de manière justifiée,
- à donner à leur partenaire une aide et un soutien fiables,
- à vivre à fond leur soif d'aventure et de risque dans un environnement sûr.

4.2.2. Exemples pratiques «Aventure, risque et audace»

Aventure en groupe

La vague

Matériel : aucun.

Les enfants forment un passage en tendant les bras vers l'avant. Tous ceux qui le souhaitent peuvent, chacun à leur tour, traverser le passage. Lorsque le volontaire atteint le passage, les autres joueurs lèvent leurs bras les uns après les autres pour ouvrir la voie. Dès qu'il est passé, ils abaissent leurs bras, ce qui crée une sorte d'ondulation.

Variante : (a) Traverser le passage en courant, en sautant ou en sautillant. (b) Former un passage avec des frites en mousse.



Développement du tonus musculaire

Un bon tonus musculaire est essentiel pour les expériences suivantes. On peut également parler de «*tonus musculaire pour la stabilisation des articulations*» (Gerling, Becker & Mönnikes, 2014). Les enfants doivent impérativement être sensibilisés au préalable à cette aptitude et formés de manière ciblée lors d'une première phase d'exercice. Les exercices suivants aident à améliorer le tonus musculaire :



Épaules au sol

Un enfant s'allonge, dos au sol, et se concentre sur la contraction de ses muscles : rentrer le ventre, contracter les fessiers, serrer les genoux et les chevilles. Un partenaire le soulève du sol par les pieds.

La brouette

Un enfant se place en position de pompe, regard tourné vers le sol. Un partenaire soulève et tient ses jambes. Il vérifie ensuite le gainage en lâchant une jambe tour à tour.



Le pendule

Un enfant se trouve au centre d'un groupe, ferme les yeux et se laisse lentement tomber, raide comme une planche (bien maintenir le corps gainé!). Les autres enfants l'attrapent avec leurs bras tendus en avant et le poussent doucement dans une autre direction. Au début, la chute doit être minime, mais elle peut augmenter avec le temps.



Pour que les enfants comprennent ce qu'on entend par gainage, on peut également travailler avec des images (par ex. planche, tronc d'arbre, par opposition à mousse ou sac de pommes de terre).

Les arbres dans la tempête

Le groupe est divisé en deux : d'un côté les « forestiers », de l'autre les « arbres ». Les arbres se répartissent dans toute la pièce : certains restent debout, les autres ont été abattus par la tempête et sont couchés au sol, sur le dos. En groupes de 2 à 4 enfants, les forestiers ont pour mission de rassembler tous les arbres sur les matelas de réception. Lorsque tous les arbres ont été regroupés, on échange les rôles.



L'ascenseur

Tous les enfants plient les genoux, glissent leurs mains sous le joueur allongé sur le tapis et le soulèvent doucement. D'abord à hauteur de hanche, puis plus haut, lentement, jusqu'au-dessus de leurs têtes. Après le « premier étage », l'« ascenseur » redescend au « rez-de-chaussée ». Le joueur soulevé essaie de rester aussi raide qu'une planche tout au long du jeu.



Variante 1 : un enfant s'allonge sur le tapis. Tous les autres saisissent les côtés du tapis et le soulèvent à hauteur de hanche. Sur un signal clair, les joueurs lâchent le tapis en reculant rapidement.

Variante 2 : l'exercice est encore plus intense pour la personne allongée lorsque le signal du départ ne peut être perçu (par ex. une personne fait un signe de la main sous le tapis à l'attention des autres).

Attention :

- ▶ En tombant, l'enfant allongé doit rester gainé et expirer simultanément.
- ▶ Il ne doit pas être lâché de trop haut.

Pour des raisons de sécurité, la chute doit avoir lieu dans une position la plus horizontale possible (synchronisation des porteurs).

La chute du caisson / mur

Un enfant monte sur un caisson, dos au groupe. Les membres du groupe se placent en légère fente avant et forment un passage, bras tendus devant eux. Pour des raisons de sécurité, on place un matelas de réception devant le caisson. L'enfant qui tombe se contracte et lève les bras. Avant la chute, le groupe observe le rituel suivant : (1) L'enfant qui tombe demande au groupe : « Êtes-vous prêts ? », (2) Le groupe répond, en chœur « Oui ! », (3) Le meneur de jeu donne la consigne « Tombe ».



Variante : (a) L'enfant qui tombe se place face au groupe. (b) Il ferme les yeux ou on lui bande les yeux.

Attention :

- ▶ Ne pas choisir un caisson trop haut.
- ▶ L'enfant qui tombe ne doit pas fléchir au niveau des fessiers, car il risque de passer à travers les porteurs.
- ▶ L'enfant qui tombe doit veiller à garder ses bras tendus afin de ne pas donner de coup à un porteur par mégarde.
- ▶ Ce jeu nécessite une bonne collaboration. Les porteurs les plus forts doivent se trouver au milieu.

Les Dalton

Ce jeu est composé des 6 missions ci-dessous. Afin d'éveiller l'intérêt et d'accroître la motivation des enfants, les différents ateliers sont reliés les uns aux autres par une histoire. «*Imaginez que vous êtes les Dalton. Comme chaque nuit, vous essayez de vous échapper de prison pour aller attaquer une banque*».

Avant l'évasion, le meneur de jeu doit impérativement donner les consignes de sécurité. Il est également possible de distribuer des fiches reprenant les principales consignes de sécurité pour chaque atelier, par exemple : «*Une seule personne à la fois sur cet atelier*» ou «*Ceux qui n'ont pas de mission restent derrière les appareils*».

1. La porte de la prison

Un enfant se place devant le tapis tout en le retenant. L'objectif est de tomber sur le sol avec le tapis. Si la «*porte de la prison*» est particulièrement lourde, la mission peut être accomplie avec l'aide d'un partenaire. L'expérience est encore plus intense lorsque l'on ferme les yeux.

«*Faites sauter la porte de la prison pour vous évader du bâtiment principal*»



2. La douve

Les enfants s'aident d'une corde pour monter sur un petit caisson. De là, ils s'élancent à l'aide des cordes et sautent sur les tapis.

Variantes : (a) Les enfants sautent de caisson en caisson. (b) Les enfants doivent sauter dans un cerceau, les pieds joints. (c) Les Dalton doivent serrer leur «*caisse à outils*» (ballon, quille) entre les jambes.

«*Franchissez la douve pour atteindre le mur de la prison*»

3. Le mur de la prison

Un banc suédois est fixé à l'espalier, à la hauteur désirée, et attaché avec une sangle/une corde à sauter. La zone située sous la poutre est sécurisée à l'aide d'un matelas de réception et de petits tapis. Les enfants doivent maintenant essayer de gravir le « mur de la prison ».

Variantes : grimper à quatre pattes, debout, sans les mains, les yeux fermés.

« Escaladez le mur de la prison »

4. Le saut dans le vide

Les enfants peuvent maintenant sauter vers la liberté depuis l'extrémité supérieure de l'espalier. Pour la zone de réception, il faut choisir un grand matelas de réception ou un sautoir de saut en hauteur.

Variantes : (a) Saut d'une hauteur moyenne (redescendre l'espalier jusqu'à la moitié). (b) Saut avec demi-tour ou tour complet. (c) Roulade avant après la réception.

« Sautez du mur vers la liberté »

5. La voiture

Après le « mur de la prison », il faut maintenant grimper dans la voiture (cheval d'arçon, caisson) pour s'échapper. Les Dalton doivent escalader le dispositif, former un cercle, debout, en se tenant les mains tout en se penchant vers l'extérieur.

« Montez ensemble dans la voiture pour arriver le plus vite possible à la banque »



6. Le manège

Après le braquage réussi de la banque, l'atelier « manège » illustre le sentiment de bonheur des voleurs quand ils nagent dans les billets de banque. On retourne un banc, que l'on place sur des planches à roulettes. Deux ou plusieurs Dalton s'assoient sur le banc et se tiennent fermement. Le banc tourne alors comme un manège, poussé par les autres enfants.

Variantes : (a) La vitesse du manège peut augmenter progressivement. (b) Les personnes assises doivent fermer les yeux.

L'équilibre



Les enfants sont invités à perdre leur équilibre à l'aide de différents ateliers. Les exercices d'équilibre doivent être choisis de manière à ce que l'aide d'un partenaire soit nécessaire et donc vécue comme « normale » par le groupe. En jouant à la fois le rôle de l'équilibriste qui doit prendre des risques et le rôle de celui qui maintient, sur qui l'on peut compter, les enfants doivent prendre conscience de l'importance du soutien et de l'aide mutuels. Le pédagogue doit cependant toujours veiller à ne pas être trop exigeant vis-à-vis du groupe en matière de prise de responsabilités.

Rangée de medicine-balls



Banc à bascule



Barre fixe/planche sur deux petits caissons/seaux



Slackline



Sauter avec le trampoline



Pour essayer de faire un salto, les enfants font souvent des tentatives de saut spontanées et hasardeuses, si bien que le mini-trampoline reste souvent inutilisé, par peur des blessures et par manque de connaissances. La série d'activités ci-dessous a pour but de montrer comment utiliser le trampoline de manière intéressante, mais surtout en toute sécurité, avec un groupe d'enfants.

Installation et sécurité

- ▶ Si les mini-trampolines ne sont pas utilisés, ils sont retournés, toile de saut vers le bas, afin que les enfants ne les utilisent pas s'ils n'y sont pas invités.
- ▶ La zone de réception doit être au moins aussi haute que le trampoline afin de minimiser les contusions et les foulures lors de la réception.
- ▶ Il est indispensable que le pédagogue ait toujours un œil sur l'atelier trampoline.
- ▶ Les sauts risqués tels que les vrilles et les saltos doivent toujours être encadrés par un moniteur expert en gymnastique.
- ▶ Faire du trampoline expose le corps à des contraintes importantes. En ce sens, un échauffement suffisamment long et intensif est indispensable.
- ▶ Lors du saut, un bon gainage est indispensable pour assurer un maintien musculaire de la colonne vertébrale et ainsi éviter les blessures.
- ▶ À la réception, il est souhaitable de fléchir les genoux afin d'amortir le choc.

Exercices de familiarisation en position debout

Afin de bien ressentir l'effet ressort de la toile de saut, on saute d'abord en position debout sur le trampoline. Deux personnes aident à stabiliser les sauts en tenant les mains.

Variante : (a) Sauter ensuite sur le matelas de réception. (b) Sauter les yeux fermés.

Sauts simples et créatifs

Après les exercices de familiarisation, les enfants peuvent commencer par de simples sauts à pieds joints. Les sauts de base de gymnastique permettent de se lancer en toute sécurité : *chandelle*, *saut groupé*, *saut écart* et *saut carpé*. Lorsque les sauts de base sont maîtrisés, on peut intégrer des sauts créatifs, par exemple :



Le goofy: pendant le saut, les deux cuisses sont repliées vers l'arrière, le regard se porte vers les plantes de pied, par-dessus une épaule.

Le cycliste: après le saut d'appel, les jambes pédalent rapidement en l'air.

Le karaté kid: après le saut d'appel, on prend la position d'un karatéka.

L'imitateur: les enfants doivent inventer leurs propres sauts. Ils sont ensuite essayés et imités par le groupe.



Sauter et attraper

Lorsque les enfants se sont familiarisés au mini-trampoline, le pédagogue propose un panier rempli de différents petits accessoires (ballons, anneaux en plastique, frisbees). Ils doivent être jetés en l'air par un lanceur, placé à côté de la zone de réception, en direction du sauteur. Objectifs :

- ▶ Attraper l'objet en l'air.
- ▶ Renvoyer l'objet au lanceur tout en sautant.
- ▶ Essayer d'attraper deux objets à la fois.
- ▶ Essayer de renvoyer la balle avec le pied ou la tête.
- ▶ Renvoyer la balle avec le pied. Qui réussira à marquer un but ?

Remarque: Le sauteur est chargé de remettre dans le panier les objets qu'il a attrapés/renvoyés.

Sauter dans des cercles numérotés

À l'aide d'une craie, 6 cercles de même taille, numérotés de 1 à 6, sont dessinés sur le matelas de réception, dans un ordre croissant depuis le trampoline. L'atelier trampoline doit être sécurisé à l'aide d'un matelas de réception supplémentaire, afin que les enfants ne sortent pas de la zone de réception après le chiffre 6. Les exercices suivants peuvent être proposés aux enfants :

- ▶ Sauter à pieds joints dans un cercle de leur choix.
- ▶ Sauter et placer chaque pied dans des cercles différents. Combien de points as-tu obtenus grâce à ton saut ?
- ▶ Concours: quel groupe atteindra en premier les 100 points ?
- ▶ Le sauteur précédent lance un dé pour déterminer le cercle à atteindre: saute à pieds joints dans le cercle indiqué.

Attention : avant le début du jeu, le pédagogue doit impérativement rappeler le risque de blessure lié aux réceptions jambes écartées et interdire certaines combinaisons de chiffres (par ex. 1 + 6).

Sauter avec la corde magique

Plusieurs personnes tendent une corde magique au-dessus d'un matelas de réception.

Attention : la hauteur et l'étendue de la corde magique doivent être adaptées à chaque sauteur.

Le moniteur donne les instructions suivantes :

- ▶ Saute avec les deux pieds par-dessus la corde magique, sans la toucher.
- ▶ Atterris avec une jambe devant la corde magique et l'autre derrière.
- ▶ Atterris avec les deux pieds précisément sur la corde magique.
- ▶ Saute dans le passage ou sur les deux cordes magiques.

Bibliographie «Aventure, risque et audace»

Badegruber, B. (1994) : *Spiele zum Problemlösen*. Linz : Veritas.

Deubel, P. & Andrä, C. (2016) : Etwas wagen und verantworten. Ideen für den Sportunterricht in der Turnhalle. In *Lehrhilfen für den Sportunterricht, 65. Jahrgang, Heft 11* (S. 8-13). Schorndorf : Hofmann Verlag.

Erdmann, R. (1991) : Sicherheit und Risikoerleben – ein Widerspruch ? In H. Körndle et al. (Hrsg.), *Der Beitrag der Sportpsychologie zur Zielbestimmung einer modernen Erziehung und Ausbildung im Sport* (S. 110-115). Köln : bps.

Gerling, I., Becker, M. & Mönnikes, L. (2014) : *Das Airtrackbuch*. Spielen, Springen, Turnen. Für Schule und Verein. Aachen : Meyer & Meyer Verlag.

Gilsdorf, R. & Kistner, G. (2001) : *Kooperative Abenteuerspiele*. Seelze Velber : Kallmeyer.

Müller, C. (2017) : Hoch hinaus – fliegen. Springen, Rechnen und Wettkämpfen am Minitrampolin. In *Sport und Spiel, 17. Jahrgang, Ausgabe 1/2017* (S. 4-9). Seelze Velber : Friedrich Verlag.

Neumann, P. & Katzer, D. (2011) : *Etwas Wagen und Verantworten im Schulsport*. Didaktische Impulse und Praxishilfen. Aachen : Meyer & Meyer Verlag.

Vollmer, K. (2012) : Ko-Konstruktion. In : Vollmer, K. : *Fachwörterbuch für Erzieherinnen und pädagogische Fachkräfte*. Freiburg : Verlag Herder. S. 104.



5 Champ de motricité « Coordination »

« Coordination »

5.1. Introduction au champ de motricité

La coordination permet de contrôler ses mouvements et de les combiner harmonieusement. Les capacités de coordination des enfants peuvent être améliorées si on les sollicite régulièrement. Les champs d'action suivants se retrouvent dans la coordination :

Émotions et relations sociales

- Plaisir du mouvement
- Évaluer, reconnaître et accepter ses propres capacités et limites physiques
- Renforcer le sentiment d'appartenance au groupe

Mouvement, conscience corporelle et santé

- Développer la conscience de son corps
- Découvrir son propre corps, avec ses forces et ses limites
- Découvrir de nouveaux mouvements
- Développer ses capacités physiques
- Améliorer sa concentration et sa motricité globale

Valeurs et participation

- Coopération et collaboration en équipe
- Entrer en compétition avec les autres tout en ayant une attitude juste
- Respect
- Implication des enfants dans le choix des exercices

Langue et communication

- Concertation et communication
- Parler de ses expériences et échanger

Coordination : exemple pratique

Un cirque est arrivé en ville et beaucoup d'enfants l'ont visité avec leur classe. Les enfants ont été enchantés par les animaux, mais aussi par les numéros d'acrobates. Pendant la pause déjeuner, les enfants en parlent à Julia, l'éducatrice, et souhaitent eux aussi essayer de réaliser ces acrobaties. Ils rassemblent les accessoires : ballons de différentes tailles, cordes, cerceaux et foulards.

Valeurs et participation

Les enfants peuvent organiser leur temps libre et suivre leurs intérêts. Les enfants participent à la conception des activités éducatives.

Certains commencent à faire tourner les cerceaux autour de leurs hanches. Clara (6 ans) y arrive vraiment rapidement et montre ses exploits à Julia avec enthousiasme. Julia demande ce que l'acrobate du cirque faisait encore avec le cerceau. Clara lui explique qu'elle lançait le cerceau et qu'il revenait tout seul, mais elle ne sait pas comment elle faisait. Sophia (8 ans) lui montre et lui explique. Au bout d'un moment, Julia demande à nouveau aux filles ce que l'on peut faire d'autre avec les cerceaux. Elles mentionnent encore des activités totalement différentes, comme sauter à travers, s'échanger des cerceaux en les faisant rouler, les jeter en l'air et les attraper avec l'autre main, etc. Elles essaient les différentes possibilités et inventent encore de nouvelles variantes.

Le rôle du pédagogue

Le pédagogue essaie d'identifier les besoins des enfants et d'y répondre. Il stimule la motricité naturelle de l'enfant et accompagne, le cas échéant, l'activité motrice.

Il veille à ce qu'il existe des espaces où l'expérimentation est permise et où les erreurs sont considérées comme partie intégrante de l'apprentissage.

Apprentissage par l'exploration

L'action concrète et l'apprentissage par la recherche sont au cœur de l'éducation non formelle. Les enfants doivent pouvoir se tester dans différents domaines et expérimenter librement.

Pendant ce temps, d'autres enfants jouent avec les ballons. Au cirque, ils ont vu les clowns jeter des ballons en l'air et les rattraper à chaque fois différemment. Les enfants veulent aussi essayer et lancent les ballons en l'air, comme au cirque. Ils commencent par les rattraper avec les mains, puis avec leur t-shirt, puis ils courent dans tous les sens pendant que le ballon est en l'air et essaient de l'attraper. Ils racontent à Julia que c'est ce que faisaient les clowns et que tout le monde riait dans le chapiteau. Julia encourage ensuite les enfants à attraper le ballon d'une autre manière. Ils ont l'idée de le récupérer sur le dos et de s'allonger au sol pour l'attraper avec les pieds.

Langue et communication

Les enfants expliquent aux autres enfants leur projet, discutent des différentes possibilités et les mettent en œuvre en mouvement. Ils racontent leurs expériences et apprennent à communiquer.

Au fil du temps, de plus en plus d'enfants s'intéressent à l'atelier cirque et le rejoignent. Les enfants expliquent aux autres ce qu'ils font et tout ce qu'ils ont déjà essayé.

Apprentissage en partenariat

Les enfants se soutiennent mutuellement, se donnent des conseils et apprennent ensemble, les uns des autres. La relation entre les enfants en est renforcée. L'atmosphère est favorable à l'apprentissage, elle permet de tester de nouveaux comportements.

Au bout d'un moment, les enfants demandent à Julia si elle a d'autres idées. Julia demande alors aux enfants de lui raconter tout ce qu'ils ont vu au cirque. Les enfants racontent que les artistes ont dansé sur une corde, fait des saltos au trapèze et jonglé avec de nombreuses balles. Les enfants sont enthousiastes, mais n'arrivent pas à imaginer comment ils pourraient le faire. Julia leur propose différents jeux d'équilibre : se tenir en équilibre sur le banc, poser une corde au sol et marcher dessus ou encore marcher sur un trait dessiné au sol. Les enfants trouvent les trois propositions intéressantes et les mettent en pratique. Ils commencent à marcher sur les différents objets. Petit à petit, ils essaient différents mouvements et commencent à se tourner, à sautiller, à se déplacer latéralement ou à se tenir sur une jambe.

Base volontaire

Tous les enfants ne veulent pas participer à l'atelier cirque et jouent à autre chose. Les enfants peuvent décider eux-mêmes s'ils participent à l'activité motrice ou pas.

Certains enfants ne sont pas intéressés par les jeux d'équilibre et veulent essayer de jongler. Julia n'y connaît pas grand-chose en jonglage, mais elle sait que son collègue Paulo y arrive très bien. Elle propose aux enfants de demander à Paulo s'il a le temps de leur montrer. Les enfants vont le voir et, tout excités, lui posent la question. Paulo se trouve dans un autre espace et ne peut pas sortir tout de suite. Il convient avec les enfants qu'il viendra dans une demi-heure, quand sa collègue pourra le remplacer. Entre-temps, les enfants ont pris des balles et des foulards et se sont essayés au jonglage.

Personnalisation et orientation vers la personne

L'activité à laquelle les enfants veulent participer et le temps qu'ils y accordent dépendent de chacun. Les enfants qui ont besoin de bouger peuvent le faire, les autres peuvent choisir une autre activité.

5.2. Mise en œuvre pédagogique « Coordination »

5.2.1. Réflexions méthodiques et didactiques préalables

L'objectif de cet article est de vous inviter à vous intéresser à la coordination. Il donne de nombreuses pistes pour stimuler de manière ciblée l'équilibre, l'orientation, le sens du rythme et la réactivité dans l'enfance.

On se sert de la règle fondamentale de Roth ci-dessous :

Stimulation de la coordination = motricité bien maîtrisée + contrainte

On fait donc appel avec méthode à des compétences simples et bien maîtrisées, comme marcher, sautiller ou sauter, qui doivent être mises en pratique sous différentes contraintes (cf. Kröger & Roth, 2014) :

- ▶ **Contrainte de temps** : tâche à réaliser en un minimum de temps.
- ▶ **Contrainte de précision** : tâche à réaliser le plus précisément possible.
- ▶ **Contrainte de complexité** : tâche qui nécessite de maîtriser plusieurs exigences les unes après les autres.
- ▶ **Contrainte d'organisation** : tâche qui nécessite de maîtriser plusieurs exigences en même temps.
- ▶ **Contrainte de charge** : tâche qui nécessite de maîtriser des exigences dans des conditions de charge physique particulière.
- ▶ **Contrainte de variabilité** : tâche qui nécessite de maîtriser des exigences dans un environnement/ une situation changeant(e).

Les différentes contraintes constituent le fondement de tous les exercices de coordination présentés ici. Ils ont été conçus de manière à être difficiles mais faisables afin d'inciter les enfants à continuer. On ne met aucune limite à la diversité. Le pédagogue peut lui aussi laisser libre cours à sa créativité et proposer sans cesse de nouvelles formes de jeux, intéressantes et motivantes.

Matériel : cerceaux de gymnastique, différents ballons, bancs suédois, medicine-balls, swiss balls, Rola Bola (appareil d'équilibre composé d'une planche et d'un cylindre, par ex. de marque Pedalo®), plots, crosses de hockey, caissons, matelas de réception, petits tapis, cordes à sauter.

Tenue : vêtements et chaussures de sport.

Organisation : en divisant le groupe, on augmente l'intensité de l'exercice, mais il faut d'abord réaliser une première phase d'essai en commun. Le champ de motricité « Coordination » est adapté aux groupes de 6 à 24 enfants.

Attention/astuces : les jeux de coordination présentés ici peuvent aussi être réalisés sous forme de compétition, ce qui augmente encore la motivation et la volonté des enfants.

Bénéfices :

Les enfants

- peuvent améliorer leurs capacités motrices et de coordination,
- prennent plaisir, à long terme, à pratiquer une activité motrice, ludique et sportive grâce à une bonne coordination et une bonne motricité,
- font de multiples expériences motrices.

5.2.2. Exemples pratiques « Coordination »

Coordination avec des cerceaux



Les cerceaux peuvent être utilisés de multiples manières, qu'ils soient posés au sol, utilisés pour faire du hula hoop ou lancés.

Si les cerceaux sont posés au sol, les enfants peuvent :

- ▶ Faire du slalom (en avant, en arrière ou latéralement),
- ▶ Sauter de cerceau en cerceau (sur une ou deux jambes),
- ▶ Sauter de cerceau en cerceau en enchaînant les sauts suivants : 2x en avant, 1x en arrière, une première fois sur les deux jambes, puis sur une jambe,
- ▶ Passer entre les cerceaux et, aux marquages, lever soit la main droite, soit la main gauche,
- ▶ Passer entre les cerceaux et taper dans leurs mains devant eux à chaque plot jaune, derrière eux à chaque plot rouge,
- ▶ Traverser les cerceaux et les espaces intermédiaires en réalisant différentes combinaisons (par ex. deux contacts dans le cerceau, un contact dans l'espace intermédiaire).

Si les cerceaux sont utilisés pour faire du hula hoop, les enfants peuvent :

- ▶ Utiliser un ou plusieurs cerceaux,
- ▶ Faire tourner les cerceaux au niveau des hanches,
- ▶ Faire tourner les cerceaux au niveau des bras ou des pieds,
- ▶ Faire tourner les cerceaux au niveau du cou,
- ▶ Se déplacer en marchant ou en courant tout en faisant du hula hoop.



Si les cerceaux sont utilisés d'une autre manière, les enfants peuvent :

- ▶ Traverser un cerceau en train de rouler,
- ▶ S'échanger des cerceaux en les faisant rouler,
- ▶ Lancer le cerceau de manière à ce qu'il revienne vers eux,
- ▶ Se lancer un cerceau comme un frisbee (attention, prévoir et bloquer une zone adéquate à cet effet dans le gymnase).



Coordination avec des balles/ballons

Orientation dans l'espace avec le ballon



Les enfants tiennent dans leurs mains un ballon de **basket, de volley, de foot ou de softball**. Les combinaisons suivantes sont possibles :

- ▶ Jeter le ballon en l'air et le rattraper devant avec son t-shirt (enfiler une chasuble si besoin).
- ▶ Jeter le ballon en l'air et le rattraper par derrière. Essayer de le renvoyer à partir de cette position.
- ▶ Jeter le ballon en l'air, faire un demi-tour et le rattraper. Puis essayer de faire un tour complet.
- ▶ Les joueurs se tiennent dos au mur. Ils jettent le ballon par-dessus leur tête contre le mur, se retournent rapidement et essaient de le rattraper.
- ▶ Dos au sol, jeter le ballon en l'air, rouler sur la droite et rattraper le ballon.
- ▶ Deux enfants se font face, un des deux se tourne. Il passe le ballon à son partenaire entre ses jambes, si possible à hauteur de poitrine. Puis on échange les rôles.
- ▶ Deux enfants se font face, lancent chacun un ballon en l'air, se frappent dans les mains et rattrapent les ballons.
- ▶ Deux enfants se tiennent l'un derrière l'autre, à environ trois mètres d'écart. Celui qui se trouve à l'arrière lance le ballon en cloche par-dessus la tête de son partenaire. Il doit l'attraper après un rebond. Variante : la balle doit être attrapée sans rebond.
- ▶ Un enfant fait une roulade avant avec le ballon vers son partenaire et essaie de lui faire une passe immédiatement.
- ▶ Casse-tête : les enfants forment un cercle. On fixe un ordre dans lequel le ballon sera lancé d'un enfant à un autre. Les enfants courent à travers le gymnase et se passent le ballon, mais l'ordre fixé doit être respecté tout au long du jeu.

Différenciation à l'aide de ballons

- ▶ Faire rebondir un ballon et en jeter un autre en l'air en même temps, puis les rattraper. Pour corser l'exercice, les enfants essaient de se déplacer dans la pièce.
- ▶ Faire rebondir deux ballons en même temps. Lorsqu'il maîtrise le geste, le joueur essaie de faire rebondir un ballon deux fois plus vite que l'autre.
- ▶ Les enfants traversent un parcours de slalom en faisant rebondir un ballon tout en dirigeant un autre au pied. Variante : faire l'exercice sous forme de compétition.
- ▶ Les enfants se regardent, avec deux ballons. L'un lance un ballon, pendant que son partenaire frappe l'autre ballon au pied.
- ▶ A et B se font face, chacun a un ballon. A lance son ballon à B, au niveau de la poitrine ou en cloche, pendant que B fait une passe avec rebond à A. A et B récupèrent le ballon de leur partenaire et changent de rôle.
- ▶ A et B font rebondir chacun un ballon et se passent un troisième ballon avec le pied.
- ▶ A lance d'abord un ballon au-dessus de lui, renvoie directement le ballon que B lui a envoyé et rattrape le premier ballon.
- ▶ A se tient debout sur un banc retourné. B se tient devant lui, à une certaine distance, et lui envoie différents ballons. A essaie de les attraper et de les renvoyer. Variantes : a) Varier le rythme et la hauteur du lancer. b) Selon la couleur ou le type de ballon, il doit être renvoyé différemment, par ex. entre les jambes, au-dessus des épaules, au-dessus de la tête. c) Se tenir sur le banc sur une seule jambe.
- ▶ **Casse-tête** : deux partenaires se déplacent dans le gymnase en se faisant des passes. Simultanément, ils forment une série de mots (de A à Z) sur un thème prédéfini. Par ex. zoo : antilope, bonobo, caméléon, etc.

Adresse avec balles de tennis

Les enfants tiennent une **balle de tennis** dans chaque main. Les combinaisons suivantes sont possibles :

- ▶ Faire tomber les deux balles simultanément et les rattraper avant qu'elles ne touchent le sol.
- ▶ Balles en main, les mains sont croisées. Laisser tomber les deux balles et les rattraper avant qu'elles ne touchent le sol. Les mains restent croisées.
- ▶ Laisser tomber les deux balles simultanément. Les rattraper avant qu'elles ne touchent le sol, mais avec les mains croisées.
- ▶ Laisser tomber une balle, jeter l'autre en l'air. Les deux balles doivent être rattrapées simultanément.



Course avec des ballons de baudruche

On reproduit le même parcours 2 à 4 fois. Les cerceaux bleus peuvent être des dalles de moquette ou des tapis en caoutchouc. Les coureurs doivent toujours avoir mis les deux pieds dans chaque cerceau.

Les enfants sont répartis dans des groupes de même taille. Au sein du groupe, on forme des couples (coureur et passeur). L'objectif du jeu est de réaliser le parcours le plus rapidement possible. Le coureur ne doit pas toucher le sol (sauf dans les cerceaux). Le coureur et le passeur doivent se passer le ballon sans s'arrêter.

L'équilibre

Équilibre sur bancs/planche/seaux

Un banc de gymnastique est installé pour travailler l'équilibre. Les enfants :

- ▶ courent sur l'assise.
- ▶ courent/marchent sur le banc retourné.
- ▶ courent en reculant/latéralement.
- ▶ courent/marchent les yeux fermés.
- ▶ passent par-dessus les plots installés sur le banc.
- ▶ marchent à deux sur le banc, par ex. l'un en avant, l'autre en arrière.
- ▶ marchent à deux sur le banc et essaient de passer l'un devant l'autre.
- ▶ lancent un ballon en l'air tout en gardant l'équilibre.
- ▶ font rebondir un ballon à côté du banc.
- ▶ dribblent un ballon sur le banc à l'aide d'une crosse de hockey.
- ▶ font du hula hoop sur le banc.
- ▶ avancent sur le banc tout en faisant de la corde à sauter.



Tous ces exercices peuvent être réalisés sur l'assise ou sur le banc retourné. En plaçant le banc sur deux caissons de gymnastique, on obtient un «pont» (haut) qui doit être sécurisé à l'aide de matelas de réception.



Équilibre sur medicine-ball et swiss ball

Les enfants s'exercent par deux. Un partenaire apporte son aide à la réalisation de l'exercice et joue le rôle de lanceur.

- ▶ Se tenir debout sur un medicine-ball, réaliser des flexions de genoux.
- ▶ Se tenir debout sur un medicine-ball. Le partenaire lance un ballon. Le faire passer derrière le dos et le renvoyer. Variante : le ballon est renvoyé avec la tête.
- ▶ S'asseoir sur le swiss ball et adopter différentes positions : en tailleur, jambes tendues, en ciseau, etc.
- ▶ S'agenouiller sur le swiss ball. Les bras devant, derrière, sur les côtés.
- ▶ Se tenir debout sur le swiss ball.
- ▶ Deux enfants se tiennent à genoux, debout ou allongés sur un swiss ball, face à face. L'objectif est de déséquilibrer le partenaire en attrapant les mains, puis en tirant et en poussant.



Équilibre sur Rola Bola

Le Rola Bola est un appareil d'équilibre composé d'une planche et d'un cylindre, par exemple de la marque Pedalo®

- ▶ Tenir 10 secondes en équilibre sur le Rola Bola. Variante : se tenir au mur.
- ▶ Tenir en équilibre sur le Rola Bola et faire une passe au partenaire.
- ▶ Tenir en équilibre sur le Rola Bola tout en faisant rebondir un ballon.
- ▶ **Casse-tête** : tenir en équilibre sur le Rola Bola tout en tirant au panier. Le partenaire reprend la balle et la renvoie. L'objectif est de marquer le plus de paniers sans perdre l'équilibre sur le Rola Bola.



Saut à la corde

Par-dessus la corde « courante »

Par deux, les enfants tiennent une corde et courent dans le gymnase. Les joueurs sans corde peuvent réaliser les variantes de saut suivantes :

- ▶ Poursuivre la corde et sauter par-dessus comme ils le souhaitent.
- ▶ Poursuivre la corde et sauter par-dessus sur un pied.
- ▶ Poursuivre la corde et sauter par-dessus à pieds joints.
- ▶ Courir à la rencontre de la corde et sauter par-dessus comme ils le souhaitent : sur un pied, à pieds joints.

Sauter avec une longue corde

Deux personnes font tourner une longue corde à sauter. Les enfants peuvent réaliser les variantes de saut suivantes :

- ▶ Passer sous la corde en courant.
- ▶ Sauter à pieds joints en se tenant à côté de la corde. Variante : sauter sur un pied.
- ▶ Sauter par-dessus la corde en rythme 1 – 2 (la jambe la plus proche de la corde saute en premier).
- ▶ S'insérer dans la corde en train de tourner, réaliser quelques sauts à pieds joints puis ressortir. Variante : même exercice à deux.
- ▶ Sauter à pieds joints ou sur une jambe par-dessus la corde en se tenant face elle.



Sauter avec une corde courte

Exercices individuels :

- ▶ Sauts à pieds joints. Variantes : a) Tourner la corde vers l'arrière. b) Sauter avec un saut intermédiaire.
- ▶ Sauter une jambe après l'autre.
- ▶ Sauter sur une jambe (sauts avec la jambe gauche, sauts avec la jambe droite).
- ▶ Sauter à gauche puis à droite en alternance.
- ▶ Sauter une fois à gauche, deux fois à droite et inversement.
- ▶ **Casse-tête** : sauter en pyramide : jambe droite 1 saut, jambe gauche 2 sauts, jambe droite 3 sauts, jambe gauche 4 sauts, etc. jusqu'à 6 sauts, puis redescendre jusqu'à 1 saut.
- ▶ Saut croisé. Dès que la corde est au-dessus de la tête, croiser les bras devant le corps et sauter par-dessus la corde vrillée.
- ▶ Double saut. Faire tourner la corde de manière à ce qu'elle passe deux fois sous les pieds pendant un seul saut.



Exercices à deux :

- ▶ Les enfants se tiennent côte à côte et chacun tient une extrémité de la corde.
- ▶ Les enfants se tiennent l'un derrière l'autre. L'un ou l'autre tient la corde.
- ▶ Les enfants se tiennent côte à côte. Un enfant tient la corde avec la main extérieure, l'autre avec la main intérieure. Seul un enfant saute par-dessus la corde, l'autre se contente de faire tourner une des extrémités de la corde.

Jeux de réaction

- ▶ Les enfants jouent à pierre-feuille-ciseau. Le perdant court jusqu'à un plot. Le gagnant essaie de le toucher avant qu'il n'atteigne son but.
- ▶ On place deux plots à environ cinq mètres de distance. Un des partenaires se place entre les deux plots, l'autre un peu devant lui, face à face. Le joueur situé à l'avant essaie d'atteindre l'un des plots le premier. Les feintes sont autorisées.
- ▶ Les enfants se tiennent l'un derrière l'autre sur une ligne. Le meneur de jeu donne les consignes suivantes : Cola = sauter à pieds joints vers la gauche, Fanta = sauter à pieds joints vers la droite, Spezi = sauter, croiser les jambes et atterrir avec un pied à droite et un pied à gauche. Les joueurs qui se trompent doivent courir autour de la rangée ou sont éliminés.
- ▶ Les enfants sont assis en cercle sur des caissons ou des chaises. Derrière chaque caisson se trouve un gardien qui a les mains dans le dos. Le joueur derrière le caisson vide fait un clin d'œil à un joueur assis. Celui-ci essaie de changer de place très rapidement et de s'asseoir sur le caisson vide. Si son gardien s'en rend compte, il essaie de le retenir par les épaules. S'il s'échappe, le gardien doit à son tour attirer un joueur en lui faisant un clin d'œil.
- ▶ Deux enfants se déplacent l'un derrière l'autre à travers le gymnase. L'un d'eux est le robot, l'autre le commandant. Le robot dispose des commandes suivantes : taper une fois sur les épaules avec les deux mains = démarrer, taper deux fois sur les épaules avec les deux mains = arrêter. Taper une fois à droite = tourner à droite, taper une fois à gauche = tourner à gauche.



Bibliographie «Coordination»

Conzelmann, A. (2007) : *Sportliche Entwicklung im Kindes- und Jugendalter*. Trainer Forum Swiss Ski 2007. Nottwil, April 2007.

Gröbinger, S. (2007) : *Einführung in die Sportdidaktik*. 9., überarbeitete und erweiterte Auflage. S. 218. Wiebelsheim: Limpert Verlag.

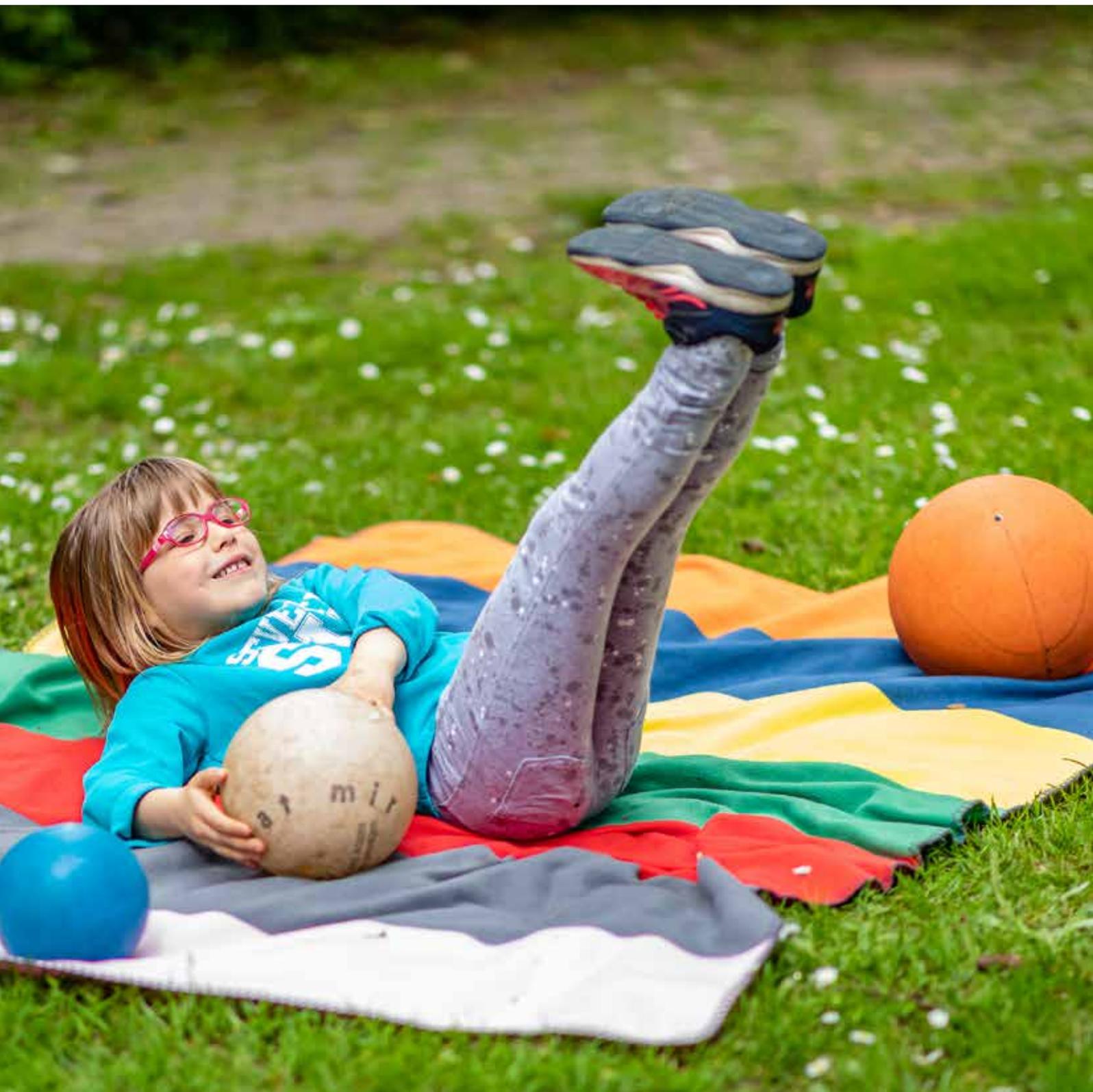
Kröger, C. & Roth, K. (2014) : *Koordinationsschulung im Kindes- und Jugendalter*. Schorndorf: Hofmann Verlag.

Claudia, W. & Claudia V. (2011) : Förderung der geistlichen Fitness durch vielfältige Koordinationsübungen. *In Lehrhilfen für den Sportunterricht*, 60. Jahrgang, Heft 10 (S. 2-7). Schorndorf: Hofmann Verlag.

Freimüller, I. (2009) : „*Methodische Entwicklung des Seilspringens*“, unter : http://www.eduhi.at/dl/Methodische_Entwicklung_des_Seilspringens.pdf (accès le 30.07.2018).

Simon, A. (2016) : Das ist doch Leicht ! So leicht ist Laufen, Springen, Werfen nun eben doch nicht. *In Sport und Spiel*, 16. Jahrgang, Ausgabe 4/2016 (S. 24-29). Seelze Velber: Friedrich Verlag.

Steffen, G. (2016) : Koordination verbessern. Ein kreativer Baukasten für differenzierte Angebote. *In Sport und Spiel*, 16. Jahrgang, Ausgabe 4/2016 (S. 5-8). Seelze Velber: Friedrich Verlag.



6 Champ de motricité «Jeux de renforcement»

« Jeux de renforcement »

6.1. Introduction au champ de motricité

Au quotidien, les enfants sont souvent confrontés à des situations où ils doivent utiliser leur force pour surmonter certaines difficultés, par exemple lorsqu'ils jouent sur des jeux à grimper ou qu'ils s'essaient à des acrobaties sur une barre fixe. Les jeux de renforcement font donc partie du répertoire moteur naturel des enfants et peuvent être vécus comme une expérience très plaisante. Les champs d'action suivants peuvent jouer un rôle dans les jeux de renforcement :

Émotions et relations sociales

- Plaisir du mouvement
- Les enfants apprennent à évaluer, reconnaître et accepter leurs propres capacités et limites physiques
- Le sentiment d'appartenance au groupe est renforcé

Mouvement, conscience corporelle et santé

- Les enfants développent la conscience de leur corps
- Les enfants découvrent leur propre corps, avec leurs forces et leurs limites
- Ils apprennent à évaluer et à utiliser leur force de manière ciblée

Valeurs et participation

- Coopération et collaboration en équipe
- Entrer en compétition avec les autres enfants tout en ayant une attitude juste
- Favoriser le respect

Langue et communication

- Les enfants se concertent et communiquent avec les autres
- Les enfants parlent de leurs expériences et échangent entre eux
- Les enfants se motivent mutuellement

Jeux de renforcement ludique : exemple des olympiades des enfants

Pour les vacances d'été, les enfants de la maison relais ont souhaité organiser des olympiades, avec différents jeux où ils s'affrontent par équipes. Les enfants comptent sur les éducateurs pour sélectionner différents jeux qui leur permettraient de marquer des points.

Valeurs et participation

Les enfants participent au processus d'organisation des olympiades dès le début. Ils disent ce qui les intéresse et quelles activités ils souhaitent réaliser.

Grâce à l'interaction basée sur le dialogue, les enfants développent des compétences pour échanger de manière constructive, définir des règles et établir des compromis.

Tom et Guy, deux éducateurs, ont répondu au souhait des enfants et organisé des olympiades sur le thème « Staark Kanner ». Les olympiades ont été planifiées et préparées avec un groupe d'enfants. Théo a eu l'idée de bricoler des invitations et de les distribuer à tous les enfants de la maison relais. « Mais il y a beaucoup trop d'enfants à la maison relais et peut-être que tous ne veulent pas participer », objecte Laura. « Hmm... Et si on accrochait une grande affiche dans l'entrée ? », propose Marc. Cette idée plaît à tout le monde. Ils décident d'accrocher aussi une liste de participants pour que les enfants intéressés puissent s'inscrire. « On a aussi besoin de maillots pour savoir

à quelle équipe on appartient ! », ajoute Laura. « On pourrait demander à ceux qui ont de vieux t-shirts à la maison de les ramener, on pourrait en faire des maillots. » Une fois l'affiche accrochée, quelques enfants ont signalé à Guy et Tom qu'ils ne voulaient pas participer aux olympiades, mais qu'ils souhaitaient encourager leurs amis. Les deux éducateurs ont approuvé cette proposition et leur ont proposé de bricoler des affiches.

Base volontaire

Tous les enfants ne veulent pas participer aux olympiades. Les enfants peuvent décider eux-mêmes s'ils participent à l'activité motrice ou pas.

Les éducateurs ont longuement réfléchi à la formation des équipes : devaient-ils constituer eux-mêmes les groupes pour essayer de répartir les enfants en fonction de leurs points forts ou laisser les enfants choisir ? Ils ont finalement décidé de laisser les enfants constituer leurs équipes, car ils peuvent avoir une perception de leurs points forts différente de celle des adultes.

Une fois les préparatifs terminés, les jeux pouvaient commencer. La première course s'appelle « l'attelage de chevaux ». Tom explique les règles aux enfants : « Vous devez tirer un joueur sur une dalle de moquette à travers le gymnase, sur la distance indiquée. Arrivé au but, le cocher change jusqu'à ce que chaque enfant ait été tiré une fois. La première équipe qui a conduit tous les enfants marque un point. » Les enfants s'entendent rapidement sur la manière de procéder, un des groupes établit en outre un ordre dans lequel les enfants seront tirés. C'est parti !

Langue et communication

Les enfants écoutent les règles et les appliquent. Ils discutent de ce qu'ils vont faire et se motivent mutuellement.

Le deuxième jeu commence immédiatement après ce premier jeu. L'épreuve suivante consiste à transmettre un ballon. Guy explique les règles aux enfants : « Pour ce jeu, chaque équipe forme un rang. Un médecine-ball est transmis du premier enfant au dernier, le plus rapidement possible. » Au début, les enfants ont choisi un médecine-ball trop lourd. Rien qu'en le soulevant, Fabian sent qu'il ne pourra pas passer la balle par-dessus sa tête. Le jeu est brièvement interrompu. Les enfants et Tom, l'éducateur, cherchent un médecine-ball ni trop lourd ni trop léger. Une fois qu'ils ont trouvé une balle que tous les enfants peuvent soulever, le jeu peut commencer.

Personnalisation et orientation vers la personne

Les méthodes et les objectifs de l'éducation non formelle sont adaptés aux besoins de chaque enfant. Il est donc possible d'apporter des modifications et des adaptations au cours d'un jeu pour respecter les besoins, les forces et les faiblesses des enfants.

Le rôle du pédagogue

Le personnel pédagogique veille à identifier les besoins des enfants et à y répondre. Le pédagogue stimule la motricité naturelle de l'enfant et accompagne, le cas échéant, l'activité motrice. Il essaie également de tenir compte des particularités de chaque tranche d'âge en matière de processus de développement et d'éducation.

Le dernier jeu s'intitule le lever de matelas. La tension monte. Le score est de 1 partout et les deux équipes ont hâte de voir comment le jeu décisif va se terminer. Les enfants sont extrêmement concentrés pendant que Guy explique le jeu. Là encore, deux équipes s'affrontent. Il leur faut transporter un matelas de réception aussi rapidement que possible sur un parcours préétabli. Pour y arriver, les enfants doivent d'abord réussir à tenir ensemble le matelas debout et en équilibre. Ensemble, ils réfléchissent à la meilleure manière de soulever et de tenir le matelas pour le transporter sans perdre l'équilibre. C'est finalement l'équipe des maillots rouges qui remporte les olympiades. Malgré l'esprit de compétition des olympiades, la priorité va au plaisir du jeu.

Après les olympiades, les éducateurs Tom et Guy discutent avec les enfants des deux équipes pour savoir comment ils les ont trouvées. Marc explique qu'il est certes triste que son équipe ait perdu, mais qu'il est content que tous aient joué le jeu et respecté les règles.

Émotions et relations sociales

Affronter d'autres enfants dans le cadre d'une compétition permet aux enfants d'apprendre à gérer les réussites comme les échecs. L'interaction avec les pairs est un champ d'apprentissage ludique important pour le développement des compétences sociales.

6.2. Mise en œuvre pédagogique « Jeux de renforcement »

6.2.1. Réflexions méthodiques et didactiques préalables

Une approche adaptée aux enfants est nécessaire pour motiver les jeunes à participer. Il faut veiller à déconnecter le sujet de la force de son image d'entraînement et à intégrer les différents exercices dans des jeux d'imagination et d'aventure. On pourrait par exemple dire aux enfants : « Imaginez que vous vous trouvez devant un grand bassin avec des requins et que vous voulez atteindre l'autre rive. La seule possibilité de ne pas tomber dans le bassin est de franchir les agrès en grim pant, en se balançant ou en avançant à la force des bras. »

Lors du choix des jeux de renforcement, il faut éviter dans tous les cas une sollicitation excessive des muscles. Les principes suivants s'appliquent :

- L'âge et la condition physique du groupe cible doivent toujours être pris en compte.
- Le volume et l'intensité de la charge musculaire ne doivent être augmentés qu'avec beaucoup de prudence.
- Toute la musculature doit être sollicitée (pas d'exercices d'« isolation »).
- Même dans le cadre de jeux de renforcement musculaire, les instructions et le suivi doivent faire l'objet de beaucoup de soin.

Les exemples qui suivent illustrent la manière dont on peut aider les enfants à améliorer leur force physique de façon judicieuse, sûre et efficace. Les jeux de renforcement sélectionnés peuvent en général parfaitement être réalisés avec le matériel habituel d'un gymnase ou d'un service d'éducation et d'accueil.

6.2.2. Exemples pratiques « Jeux de renforcement »

L'ascenseur

Les enfants coincent un ballon de gymnastique entre leur dos et le mur. Ils doivent maintenant imiter un ascenseur qui monte et qui descend. Après que les enfants ont pris la position de départ, ils plient lentement les genoux sans faire tomber le ballon. Le contact avec le ballon garantit que le dos reste bien droit durant tout l'exercice. Afin d'éviter une trop forte sollicitation des genoux chez les jeunes enfants, les hanches ne doivent jamais descendre en dessous du niveau des rotules.



Variante : on peut également placer un caisson sous les fesses pour limiter la flexion des genoux.

Le tambour

Les enfants s'allongent sur le dos, les jambes légèrement écartées sont placées sur un caisson. L'écart entre les jambes doit permettre aux enfants d'y poser leurs deux mains. La cuisse et la jambe forment approximativement un angle droit. Au signal du meneur de jeu, les enfants lèvent le haut du corps jusqu'à ce que le bas du dos soit toujours au sol, mais que les mains puissent toucher le caisson. Ils doivent maintenant tambouriner sur les caissons avec la paume des mains.

Variante : on peut imaginer un exercice en chaîne où les participants forment un rang. Le premier réalise un rythme que le suivant doit ensuite répéter, etc. Si vous disposez de baguettes et de tambours, n'hésitez pas à les utiliser.



Le satellite

Les enfants s'allongent sur un tapis, dos au sol. Le tronc symbolise la terre, le ballon un satellite. Les enfants lèvent les hanches, le dos reste le plus droit possible. Ils doivent maintenant essayer de faire tourner le satellite (le ballon de gymnastique) autour de la terre (le tronc).

Variante : on fait simplement rouler le ballon sous le corps de gauche à droite.

Le dompteur

Le « tigre » se trouve en position de pompe et le « dompteur » tient un cerceau dans la main. Le dompteur fait passer le tigre à travers le cerceau, de la tête aux pieds. Le tigre soulève successivement les mains et les pieds en essayant de ne pas toucher le cerceau. Pour cet exercice, il faut veiller à ce que l'enfant ne cambre pas excessivement (les abdominaux et les dorsaux doivent être contractés).

Variantes : (a) Le dompteur fait passer le tigre à travers le cerceau, des pieds à la tête.
(b) Le dompteur dirige le tigre à travers le gymnase, par-dessus le banc incliné, etc.

Le pont de singe

Les enfants doivent marcher à quatre pattes sur les barres, en avant et en arrière.

La récolte des carottes

Cinq à dix enfants sont allongés sur le ventre sur le sol du gymnase et forment un cercle (ce sont les carottes). La mission du « paysan » est de récolter les carottes en tirant les enfants du cercle un par un. Les enfants qui sont au sol essaient de l'en empêcher en se tenant par les mains et en se faisant le plus lourd possible (tonus musculaire). Lorsqu'une « carotte » est tirée, elle devient « paysan ».

Course de traction sur banc

Le groupe forme jusqu'à quatre équipes. Chaque équipe se place en rang derrière un banc suédois sur lequel les enfants doivent se tirer sur le ventre. Si possible, on place deux bancs l'un après l'autre pour chaque équipe. L'objectif de l'exercice est de se tirer jusqu'à la fin du banc avec le moins de tractions possible. L'équipe qui a fait le moins de tractions gagne.

Course de brouettes

Deux ou plusieurs équipes se rassemblent derrière des petits caissons qui ont été retournés sur le côté rembourré. Au signal, les caisses sont poussées par les enfants sur un parcours prédéterminé. La course peut être réalisée autour d'un plot ou sous forme de navette.

Attelage de chevaux

Un enfant s'assoit ou se tient debout sur une dalle de moquette et se fait tirer par un autre joueur à l'aide d'une corde à travers le gymnase. Avant de réaliser l'exercice sous forme de course, les enfants doivent tester la position et la technique de traction optimales.

Variante: le « cocher » est tiré par plusieurs « chevaux ».



Nous rampons à travers le tunnel (course)

6 à 10 enfants s'assoient sur le sol, les uns à côté des autres. Les mains sont placées près des hanches, les genoux sont pliés à environ 90 degrés. Ils lèvent ensuite les hanches jusqu'à hauteur des genoux pour se retrouver dans la posture de la table et former un tunnel. Au coup de sifflet du pédagogue, le premier joueur se lève et traverse à quatre pattes le tunnel formé par les camarades de son équipe. À la fin du tunnel, il se replace en position de table. Dès que le premier a traversé, le deuxième commence à ramper, etc.

Variante : on forme deux équipes. L'équipe dont tous les membres ont traversé le plus rapidement l'emporte.



Relais

Un groupe de 6 à 10 enfants se place en rang, les uns derrière les autres. L'enfant placé devant transmet le medicine-ball à deux mains, par-dessus sa tête, à l'enfant qui se trouve derrière lui. Celui-ci transmet la balle derrière lui entre ses jambes. Le troisième enfant transmet la balle derrière lui, par-dessus sa tête, etc. Lorsque la balle est arrivée au dernier joueur, il revient devant avec la balle et la course recommence.

Variante : suivant l'âge et la condition physique des enfants, il est possible d'augmenter le poids du medicine-ball.

Les cochons vietnamiens (course)

Un groupe de 6 à 10 enfants s'allonge au sol, sur le ventre. Au coup de sifflet du meneur de jeu, l'enfant qui se trouve le plus à gauche fait rouler la balle sous le groupe. Le groupe se met alors en position de pompe. L'enfant de gauche se rallonge au sol. L'enfant qui se trouve le plus à droite prend la balle, court jusqu'au début du rang et relance la balle sous le groupe. Quand le premier enfant est de nouveau en position de départ, un tour est terminé.

Variante : on forme deux équipes. L'équipe dont tous les membres ont traversé le plus rapidement l'emporte.

La pêche aux crabes

Un à deux joueurs essaient de toucher avec une balle en mousse les enfants qui courent dans tous les sens. Ceux qui sont touchés deviennent des « crabes » et ne peuvent plus se déplacer qu'en marche arrière, sur les mains et les pieds. Un crabe est sauvé lorsqu'un enfant non touché le touche. L'objectif est d'être le dernier enfant à ne pas avoir été transformé en crabe.

Lever de matelas

Six à huit enfants forment une équipe. Au signal, les enfants soulèvent un matelas de réception et essaient de le maintenir debout en équilibre. Le pédagogue compte lentement de dix à zéro. L'objectif du jeu est de garder le matelas le plus stable possible pendant les dix secondes.

Variantes: (a) Un nombre d'enfants prédéterminé doit changer de place à un moment donné.
(b) Deux équipes s'affrontent. Qui transportera le matelas le plus vite sur la distance prédéterminée ?

Bibliographie «Jeux de renforcement»

Fröhlich, M., Gießing, J. & Strack, A. (2009) : *Kraft und Krafttraining bei Kindern und Jugendlichen – Schwerpunkt apparatives Krafttraining: Theoretische Hintergründe, praktische Übungsauswahl, differenzierte Trainingspläne.* Marburg : Tectum Verlag.

Gießing, J. (2008) : *Muskeltraining mit Kindern und Jugendlichen : Altersgerechte Übungen und Spiele für Schule und Verein.* Wiebelsheim : Limpert Verlag.

Mühlbauer, T., Roth, R., Kibele, A., Behm, D.G & Granacher, U. (2013) : *Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen. Praktische Umsetzung und theoretische Grundlagen.* Schorndorf : Hofmann Verlag.

Plan d'action national „Gesond iessen, méi bewegen“ (GIMB) (2006) : Projet interministériel (Éducation nationale, Famille, Santé, Sport).

Thomas, N.E., Baker, J.S. & Davies, B. (2003) : Established and recently identified coronary heart disease risk factors in young people: the influence of physical activity and physical fitness. *Sports Medicine*, 33, S.633-650. Basel : Springer International Publishing.



7 Champ de motricité « Jeux de lutte »

« Jeux de lutte »

7.1. Introduction au champ de motricité

Les jeux de lutte font partie intégrante de l'enfance et offrent aux enfants des possibilités de développement dans différents champs d'action :

Émotions et relations sociales

- Percevoir et réguler ses émotions
- Tester et augmenter sa tolérance à la frustration en faisant l'expérience de la réussite et de l'échec
- Se mesurer à ses pairs
- Se faire confiance et faire confiance aux autres, même dans les situations critiques
- Renforcer l'estime de soi³
- Favoriser l'empathie : ressentir les émotions d'autrui, par exemple sa volonté de gagner ou son manque d'assurance

Mouvement, conscience corporelle et santé

- Développer ses capacités motrices
- Favoriser de manière ludique la capacité de concentration, la réactivité, la tactique, l'endurance et la volonté
- Réduire le stress
- Découvrir son propre corps, avec ses forces et ses limites
- Utiliser son corps pour faire aboutir quelque chose
- Apprendre à gérer la proximité et la distance physique

Valeurs, participation et démocratie

- Négocier, respecter, vérifier et modifier ensemble les règles
- Avoir des rapports justes et respectueux avec les autres
- Assumer la responsabilité de ses activités sportives et sociales

Langue et communication

- Accompagner les expériences motrices et soutenir les activités langagières
- Se concerter, élaborer ensemble des règles et communiquer avec les autres

Exemples pratiques

Exemple 1 : Tom, 8 ans, est en surpoids. Il aime bouger, mais il remarque toujours que les autres enfants arrivent à courir plus vite et à sauter plus haut que lui et qu'ils ont plus d'endurance. Cette situation le rend souvent triste, il a honte. Pourtant, les jeux de lutte lui permettent d'utiliser ses points forts. Il n'est pas poussé hors de la surface de jeu aussi vite que les autres et il peut déséquilibrer les autres enfants grâce à son habileté. Il se sent alors très fort et il en est très fier.

Exemple 2 : Lilly, 7 ans, est une petite fille menue. Elle est très sportive et fait aussi partie du club de gymnastique. Cependant, elle a plusieurs fois fait l'expérience, à l'école comme à la maison relais, qu'elle ne peut pas exploiter ses atouts lorsqu'elle joue à la balle aux prisonniers, au football ou à d'autres activités motrices et qu'elle se heurte à ses limites. Quand on lui a proposé des jeux de lutte, elle s'est tout de suite dit qu'elle n'allait avoir aucune chance contre

³ Les enfants qui se heurtent à leurs limites plus rapidement dans différentes situations en raison de leur condition physique peuvent faire des expériences positives dans le cadre de certaines activités motrices. Ceci favorise leur estime de soi, leur efficacité personnelle et leur motivation à bouger.

les garçons, bien plus costauds. Mais beaucoup d'exercices étaient finalement axés sur l'adresse et l'équilibre et Lilly a pu remporter de nombreuses manches. Elle a gagné en estime de soi et remarqué que la taille n'est pas toujours déterminante.

On ne lutte pas les uns contre les autres, mais les uns avec les autres. Cette formulation renvoie à un partenariat social et éthique dans le cadre duquel on est responsable de soi et des autres. « Respect des règles, des rituels et des exigences de sécurité et réalisation de jeux et d'exercices coopératifs et favorisant la confiance pour préparer aux jeux de lutte. » « Les rituels contribuent surtout à socialiser la lutte » (cf. Liebl 2017, p. 28 sqq.).

Jeux de lutte : exemple des pinces à linge

Philippe est éducateur en maison relais. Aujourd'hui, il est affecté à la salle de motricité. En se rendant dans la salle, il remarque un groupe de garçons particulièrement turbulents qui attendent d'aller manger. Lorsqu'il leur demande ce qu'il se passe, ils admettent que la matinée en classe a été longue. Philippe leur propose de faire une partie de pinces à linge avant d'aller manger. Les garçons sont immédiatement enthousiastes et suivent Philippe dans la salle de motricité. En chemin, ils rencontrent Laura, dont les loisirs préférés sont le dessin et le bricolage, car elle peut ainsi laisser libre cours à sa créativité. L'espace de créativité étant fermé aujourd'hui, elle ne sait pas vraiment quoi faire. Philippe lui propose de les accompagner en salle de motricité pour jouer avec eux. Elle accepte la proposition et les suit.

Le rôle du pédagogue

Identifier les besoins des enfants et y répondre. Le cas échéant, faire des propositions et offrir aux enfants des activités.

Philippe explique rapidement aux enfants comment fonctionne le jeu :

chaque participant reçoit 2 pinces à linge qui sont fixées à ses vêtements. Les participants doivent essayer de voler les pinces des autres joueurs et d'en rassembler le plus possible.

Valeurs, participation et démocratie

Les enfants ont fixé eux-mêmes les règles, ce qui améliore leur compréhension et leur acceptation et favorise une attitude respectueuse envers les autres. Les enfants participent activement et peuvent agir en autonomie.

Ensuite, ils fixent ensemble les règles. Ils ont ainsi décidé que :

- tout ce qui fait mal est interdit,
- les épingles ne peuvent être fixées que sur le bas du t-shirt et ne peuvent pas être cachées,
- on ne doit pas retenir, ni pousser les autres,
- le premier qui a 4 épingles a gagné,
- lorsqu'on a volé une épingle, il faut la fixer à son t-shirt avant d'en voler d'autres.

Les enfants se lancent et courent dans tous les sens pour voler les épingles. Certains enfants réussissent tout de suite à voler les épingles des autres et à se détourner assez rapidement si quelqu'un essaie de leur en voler une. Les enfants s'amuse et rient beaucoup.

Mouvement, conscience corporelle et santé

Ouvrir et attacher les épingles stimulent la motricité fine, mais aussi la coordination et l'endurance. Les enfants peuvent bouger librement et se défouler, ce qui favorise le plaisir de bouger et diminue le stress.

Rapidement, Luca crie « stop », car il a réussi à attraper 4 épingles. Ils refont une partie et cette fois, c'est Laura qui crie, toute excitée, « stop » : « j'ai 4 épingles ». Les enfants se réunissent et les garçons sont étonnés que Laura ait gagné.

Laura n'aime pas trop le sport, car elle a fait l'expérience qu'elle ne pouvait pas courir aussi vite que les autres enfants de son âge. Lorsque Philippe a proposé le jeu des épingles, elle a d'abord eu des doutes : elle pensait que les autres enfants lui auraient tout de suite volé ses épingles comme ils pouvaient courir plus vite. Mais elle a rapidement constaté qu'elle pouvait, grâce à des stratégies créatives, protéger ses épingles et en voler aux autres.

Esthétique, créativité et art

L'élaboration de stratégies permettant d'accéder aux épingles des autres et de protéger les siennes stimule la capacité à résoudre des problèmes.

Après 2 parties, Philippe demande aux enfants s'ils ont envie d'inventer une variante du jeu. Les enfants réfléchissent et proposent de faire des équipes de deux et de ne pouvoir prendre les épingles qu'à une seule main. Les enfants font 2 parties de cette variante et veulent encore en essayer une autre.

Esthétique, créativité et art

Créativité et motivation à inventer leurs propres variantes du jeu.

Les enfants ont d'abord un peu de mal à trouver une autre possibilité, mais Laura propose d'inverser les règles : au lieu d'essayer d'attraper le plus d'épingles possible, il faut essayer de s'en débarrasser. Les autres enfants trouvent cette idée très bonne et font un essai. Ils sont séduits par cette variante et Laura est très fière de l'avoir proposée.

Émotions et relations sociales

L'activité motrice permet aux enfants d'avoir un contact positif avec d'autres et de faire une expérience sociale grâce à l'action et au vécu communs. Ce jeu de motricité permet aux enfants qui se heurtent à leurs limites plus rapidement dans différentes situations en raison de leur condition physique de faire des expériences positives. Ceci favorise leur estime de soi, leur efficacité personnelle et leur motivation à bouger.

Langue et communication

Les enfants se concertent, établissent ensemble les règles, cherchent des variantes du jeu et communiquent avec les autres enfants.

7.2. Mise en œuvre pédagogique « Jeux de lutte »

7.2.1. Réflexions méthodiques et didactiques préalables

Encourager les enfants à la confrontation physique requiert une approche particulièrement sensible et prudente. Les contenus et la méthodologie doivent être choisis de manière à s'avancer prudemment vers les combats à deux, en partant des combats sans contact physique direct pour atteindre des combats avec contact physique direct. On commence par des jeux de lutte en groupe complet, puis en petits groupes et enfin avec le ou la partenaire. L'approche doit toujours être ludique et nécessiter peu de capacités techniques et de coordination. Les jeux qui consistent à pousser et à tirer, basés sur le plaisir, ainsi que les combats pour conquérir un espace ou un objet constituent des formes d'initiation idéales. Afin de se préparer au rapport de force et de réduire d'éventuelles difficultés liées à la distance, différents jeux de coopération et de confiance ont fait leurs preuves. C'est cette approche qui a été suivie dans les jeux et exercices présentés ci-dessous.



Matériel : matelas de réception (si possible), plots pour délimiter les zones de combat, médecine-balls, petits anneaux en plastique (couronnes), cordes à sauter, bouteilles en plastique vides ou vieux journaux, pinces à linge, tableau, crayons, feuilles de marquage.

Tenue : si possible, sweat-shirt ou veste solide à manches longues, sans fermeture éclair, et pantalon, afin d'éviter les égratignures sur les matelas de gymnastique. Pour des raisons de sécurité, tous les bijoux (montres, chaînes, colliers, bagues, boucles d'oreilles, etc.) doivent impérativement être retirés.

Organisation : on commence par se battre en groupe, puis en équipes de 3. Les matelas de réception représentent les zones de combat. Le champ de motricité « Jeux de lutte » est adapté aux groupes de 6 à 24 enfants.

Attention/astuces : aborder la notion de fair-play. Signaler le risque de blessure des chevilles dû aux matelas de réception. Expliquer la signification des rituels de combat (par ex. salut préalable au combat) et les faire mieux connaître aux participants.

7.2.2. Exemples pratiques « Jeux de lutte »

Jeux de coopération et de confiance

Salut : tous les participants courent en musique. Quand celle-ci s'arrête, le meneur de jeu nomme les parties du corps qui doivent se saluer, c'est-à-dire se toucher, par exemple les pieds. En peu de temps, les joueurs doivent saluer de cette manière le plus d'enfants possible, jusqu'à ce que la musique recommence.

Jeu de contact : tous les enfants courent dans tous les sens. L'objectif est de réaliser avec le plus de joueurs possible les contacts indiqués par le meneur de jeu : par ex. s'arrêter l'un en face de l'autre, sauter en l'air simultanément et toucher la paume de la main de l'autre, toujours en l'air, ou se prendre par le coude et courir en cercle.

Les chevaux au galop : la moitié des joueurs s'allonge sur le dos en travers du gymnase et ferme les yeux. Les autres joueurs courent et trépigent en tous sens.

Le passage : tous les enfants se placent face à face, à une distance suffisante, de manière à former un passage. Un enfant se tient au début du passage, ferme les yeux et traverse le passage aussi vite qu'il l'ose. Les joueurs peuvent l'aider à s'orienter en faisant des bruits.

Attraper et relâcher avec contact physique : deux à trois enfants essaient de toucher les autres joueurs. Ceux qui sont touchés restent immobiles. Pour revenir dans le jeu, un joueur doit les prendre dans ses bras et les soulever légèrement.



La chasse aux secouristes : deux à trois enfants jouent le rôle des chasseurs. Quand ils ont attrapé un enfant, celui-ci s'allonge au sol comme s'il était blessé et appelle les secouristes. Deux secouristes, qui ne peuvent pas être touchés pendant le sauvetage, transportent le blessé à l'hôpital (par ex. un matelas de réception). De là, les patients peuvent être relâchés une fois guéris et continuer à jouer.

La niche du chien : les enfants forment deux cercles, l'un dans l'autre. Ils sont tournés vers l'intérieur. Les joueurs du cercle intérieur écartent les jambes, ils représentent les niches. Les joueurs du cercle extérieur, qui sont légèrement plus nombreux que ceux du cercle intérieur, courent autour du cercle. Au signal du meneur de jeu, chacun essaie de ramper dans une niche. Certains joueurs n'ont pas de niche et doivent continuer à courir. Les autres joueurs changent de rôle.

Le tapis roulant : tous les enfants s'allongent sur le ventre, côte à côte. Un joueur s'allonge sur le dos, en travers des autres. En roulant dans une direction, le groupe doit le transporter.

Fast food : tous les enfants courent dans tous les sens. Quand la musique s'arrête, le meneur de jeu annonce un mot relatif au fast food qui doit être mimé le plus vite possible par les joueurs. Quand il dit « frites », les joueurs s'allongent seuls au sol. Quand il dit « sandwich », deux joueurs s'allongent l'un sur l'autre, à « hamburger », trois, « cheeseburger », quatre et « big mac », cinq.

Le tronc d'arbre : entre deux joueurs se tient un troisième joueur, raide comme un tronc d'arbre. Il ferme les yeux et se laisse culbuter très doucement par ses camarades.

Variante : le même exercice est réalisé en cercle. Cinq à six enfants forment un petit cercle, épaule contre épaule, en fente avant. La personne qui se laisse tomber se trouve au centre.

Combats en groupe



Afin de garantir une attitude responsable et loyale lors des combats, les règles de comportement et de sécurité sont établies en groupe. La règle d'arrêt est incontournable. Au coup de sifflet du pédagogue ou si l'un des joueurs crie « stop », les enfants doivent immédiatement interrompre leur action et s'adresser au meneur de jeu. Le respect de cette règle est indispensable pour pouvoir intervenir rapidement et donc minimiser les blessures dans les situations « délicates ».

Combat de pinces à linge : les participants doivent essayer de voler les pinces des autres joueurs. Elles doivent ensuite être fixées tout de suite au pull de celui qui les a attrapées. Les enfants ne peuvent se déplacer qu'à quatre pattes. Qui a volé le plus de pinces à linge ?

Variante : même principe, sauf qu'il faut maintenant se débarrasser de ses propres épingles. Celui qui n'a plus d'épingles peut quitter le terrain de jeu.



Queue de renard : tous les enfants s'accrochent une queue à la ceinture (par ex. foulard ou écharpe de jeu). Dans un temps prédéterminé, les enfants essaient d'attraper ou de reconquérir le plus de queues possible.

Les balles musicales: il faut moitié moins de tapis et de balles que de joueurs. Les tapis sont répartis dans tout le gymnase. On pose une balle sur chaque tapis. Au son de la musique, les enfants courent en tous sens entre les tapis. Quand la musique s'arrête, chaque joueur essaie d'attraper une balle et de la défendre avec son corps contre les attaques. Les enfants qui n'ont pas réussi à attraper une balle quand la musique s'arrête essaient d'en prendre une à un autre enfant.

Rugby au sol: deux équipes s'affrontent sur une surface recouverte de tapis. Chaque équipe possède son propre ballon, qui est placé, au début du jeu, dans un cerceau, au bord de son périmètre de jeu. L'objectif est de déposer le ballon dans le cerceau de l'équipe adverse. Les joueurs ne peuvent se déplacer qu'à quatre pattes.

La chasse à la chaussette: chacun pour soi. Chaque participant doit essayer de retirer les chaussettes des autres. Pendant le combat, tout le monde doit rester au sol. Qui a attrapé le plus de chaussettes ?



La fuite des phoques: en rampant (bras dans le dos, jambes serrées), les joueurs de l'équipe des «phoques» essaient de quitter les tapis. L'équipe des «gardiens» essaie de les en empêcher.

Les naufragés: la moitié des joueurs sont des naufragés qui essaient d'accoster sur une île (matelas de réception par ex.). Mais l'île est défendue par des pirates.

Les gardiens du château fort: deux équipes essaient de défendre leurs trésors (medicine-balls par ex.) et de voler ceux de l'équipe adverse.

La licorne: les deux équipes choisissent ensemble une licorne. L'équipe qui a tiré la première la licorne adverse dans sa zone a gagné.

Tir à la corde: deux équipes essaient de se tirer l'une l'autre sur une ligne fixe.

Combats à deux

Les combats ont lieu en groupes de 3. Les participants qui ne combattent pas sont identifiés par des écharpes de jeu colorées. En tant qu'arbitres, ils dirigent le combat. Ils doivent veiller au strict respect des règles et des rituels tout en adoptant en permanence une attitude impartiale.

Le duel au journal: les joueurs essaient de toucher le corps de leur adversaire avec un journal roulé (ou une bouteille en plastique) tout en évitant les touches de l'adversaire. La main gauche est placée dans le dos.

La chasse au foulard: au signal du départ, les deux joueurs essaient de s'emparer du foulard ou de l'écharpe de l'adversaire.

La bouche d'égout : avec une corde, on forme un cercle qui représente une bouche d'égout ouverte. Deux enfants se font face, au-dessus de la bouche d'égout, et se tiennent par le haut des bras ou par les épaules. En poussant, tirant et relâchant, ils essaient d'entraîner leur partenaire à marcher dans la bouche d'égout.

Marcher sur les pieds de l'adversaire : les joueurs posent les mains sur les épaules de l'adversaire et essaient de lui marcher sur les pieds, sans être eux-mêmes touchés.

Le combat des couronnes : les deux joueurs doivent essayer, en tirant et en poussant, de faire tomber la couronne de l'adversaire (un anneau en plastique), tout en faisant attention à leur propre couronne.

Pousser : les deux enfants se tiennent dos à dos et essaient de se pousser en dehors du ring ou du matelas de réception.

Soulever : les deux joueurs se prennent à bras le corps et essaient de se soulever mutuellement (de soulever les pieds du partenaire du matelas).

Le combat des flamants roses : les deux enfants se tiennent sur une jambe et essaient de se déséquilibrer mutuellement. Le premier qui pose le pied au sol a perdu. Les deux joueurs gardent leurs mains devant eux, les doigts ne doivent pas être attrapés (on peut seulement placer les paumes des mains l'une contre l'autre ou taper dans les mains).

Retirer l'appui des bras : les deux joueurs se placent en position de pompe. Qui parviendra le premier à retirer l'appui des bras de son adversaire ?

Les épaules au sol : un joueur est allongé au sol sur le dos. L'autre essaie de maintenir ses épaules au sol pendant 10 secondes. Le joueur du dessous essaie de se lever.

La souricière : un joueur se place à quatre pattes. Un autre rampe dessous jusqu'à ce que la souricière se referme. Le joueur placé en dessous doit maintenant tenter de se libérer, celui placé au-dessus doit l'en empêcher.

Combat à genoux : 2 joueurs se font face, à genoux, et se tiennent par le haut des bras. Au signal du départ, ils doivent essayer de mettre leur partenaire sur le dos ou à plat ventre ou de le pousser hors du tapis, en tirant ou en poussant.

Combat de sumos : l'adversaire peut être battu : a) en le sortant du ring (1 point),
b) lorsqu'il touche le sol avec une autre partie du corps que les pieds (2 points)
→ signaler les risques de blessure.

Organisation d'un tournoi de sumos : les participants sont répartis en équipes de 3. Pendant chaque partie, tous les élèves du groupe se rencontrent (combats de sumos), l'arbitre mène le combat. Le combat se déroule en 3 manches. Le vainqueur est inscrit sur la feuille de marquage de l'atelier. Changement : au sein du groupe, on attribue à chacun un chiffre de 1 à 3. Après une partie, les participants changent de place selon le schéma suivant : les premiers partent à droite vers la prochaine zone de combat, les deuxièmes à gauche vers la prochaine zone de combat, les troisièmes restent à leur place. 3 changements (4 parties). Puis tous les premiers, deuxièmes et troisièmes se regroupent.



8 **Champ de motricité**
« Jeux de course »

« Jeux de course »

8.1. Introduction au champ de motricité

Pour les enfants, courir est une méthode de locomotion courante qui va de pair avec leur besoin de mouvement. La course stimule de très nombreux domaines de développement chez les enfants :

Émotions et relations sociales

- Plaisir du mouvement
- Réguler ses émotions
- Déconnecter du quotidien et se vider la tête
- Apprendre à évaluer, reconnaître et accepter ses capacités et limites physiques
- Renforcer le sentiment d'appartenance au groupe

Mouvement, conscience corporelle et santé

- La course comme moyen de locomotion naturel est encouragée et les capacités motrices sont développées
- Développer la conscience de son corps
- Découvrir son corps et apprendre à sentir jusqu'à quel point on peut courir et quand on a besoin d'une pause
- Apprendre à doser sa vitesse en courant
- Améliorer son endurance

Valeurs et participation

- Coopération et collaboration en équipe
- Entrer en compétition avec les autres tout en ayant une attitude juste
- Favoriser le respect
- Suivre les règles du jeu
- Les enfants peuvent participer au choix des jeux et les modifier

Langue et communication

- Expliquer et comprendre les règles du jeu
- Se concerter, s'encourager et communiquer avec les autres

Exemples pratiques

Exemple 1 : Yannick, 4 ans, aime jouer au loup. Mais les autres enfants trouvent ennuyeux de jouer tout le temps à la même chose. Il est toujours très heureux lorsque Christophe, éducateur de la maison relais, propose d'autres jeux ou incite les enfants à trouver eux-mêmes des jeux où l'on peut courir vite.

Exemple 2 : Pit, 9 ans, fait partie d'un club de football. Les enfants s'y exercent souvent à sprinter. Ça lui plaît beaucoup, mais il est aussi content de découvrir à la maison relais des jeux et des lieux différents où il peut courir. Ça permet de changer.

Jeux de course : exemple du voyage à travers le monde des animaux

Les enfants courent dans la cour de l'école et rient de plaisir. Comme presque tous les jours, ils jouent au loup et récupèrent de leur journée d'école. Yannick aime beaucoup ce jeu, car il peut laisser s'exprimer son énergie. Il est triste lorsque les autres enfants ne veulent plus continuer parce qu'ils aimeraient aussi jouer à autre chose. Ils font une petite pause, rejoignent l'éducateur et boivent un verre d'eau.

Le rôle du pédagogue

Reconnaître les besoins et les intérêts des enfants, y répondre et, le cas échéant, élaborer des activités motrices. Le pédagogue stimule la motricité naturelle de l'enfant.

Christophe, éducateur de la maison relais, a observé la situation et demande aux enfants s'ils connaissent d'autres jeux où l'on doit courir vite. Ils pensent au football et à la course de relais. Il leur demande s'ils connaissent des animaux capables de courir très vite. Les enfants citent le lièvre, le chien, le lion et bien d'autres.

Participation

On demande aux enfants leurs souhaits et leurs propositions, ils sont intégrés régulièrement, au quotidien, aux processus de décision.

Christophe demande aux enfants s'ils connaissent le guépard, car c'est l'animal le plus rapide sur terre. Certains enfants hochent la tête. Christophe propose aux enfants de faire un voyage dans le règne animal. Certains enfants préfèrent jouer à autre chose et vont sur les jeux à grimper. Yannick et 5 autres enfants se montrent curieux et participent.

Base volontaire

Tous les enfants ne veulent pas participer au voyage et jouent à autre chose. Les enfants peuvent décider eux-mêmes s'ils participent à l'activité motrice ou pas.

Christophe commence à raconter un voyage aux enfants : « Nous traversons la savane à un rythme très tranquille. Pendant quelques pas, nous marchons sur les talons, sur la pointe des pieds, sur le bord externe et sur le bord interne des pieds. Les premiers animaux sont déjà visibles. Essayez de marcher un peu plus vite pour ne pas les perdre de vue. Ce sont des girafes qui s'étirent très haut vers le ciel pour cueillir des feuilles dans les arbres. Puis elles se penchent à nouveau vers le sol. Dès que je forme des jumelles avec mes mains, courez vite jusqu'à la marque sur le sol et essayez d'imiter cet élégant animal en vous étirant très haut vers le ciel puis en vous penchant très bas vers le sol. Nous continuons à marcher normalement. Comme le soleil est déjà très haut dans le ciel et nous éblouit, nous décidons de marcher à reculons. Jetez un œil régulièrement derrière vous pour ne pas trébucher. Nous croisons un troupeau d'éléphants. Nous nous retournons et tapons des pieds vigoureusement. Il fait de plus en plus sombre et nous essayons de marcher en faisant le moins de bruit possible pour ne pas effrayer les animaux sauvages. Nous marchons maintenant à pas feutrés, presque sans aucun bruit, dans la savane. Soudain, une éruption volcanique nous surprend et nous fuyons le sol brûlant le plus vite possible (sur une jambe et sur deux jambes). Le danger est trop grand : nous essayons d'atteindre un lieu sûr. Nous nous rassemblons ici avant de reprendre l'expédition. »

Esthétique, créativité et art

À travers ce voyage imaginaire, le pédagogue invite les enfants à faire de nouvelles explorations et à découvrir de nouvelles formes d'expression. Les enfants apprennent ainsi à s'exprimer et à se déplacer de manière créative et ludique. De plus, le voyage imaginaire stimule l'imagination des enfants et les fait entrer dans un autre monde.

Langue et communication

Les enfants écoutent attentivement l'histoire et la transposent en mouvements. L'intégration des stimulations langagières à des actions concrètes et la réalisation des mouvements par le pédagogue pendant qu'il raconte l'histoire facilitent la compréhension de la parole.

Émotions et relations sociales

Les enfants ont un contact positif avec d'autres enfants et font des expériences sociales grâce à une action et un vécu communs. L'histoire permet de vivre des expériences motrices positives sans l'aspect « compétition ».

Christophe propose ensuite de faire un sprint comme les guépards et de voir à quelle allure les enfants peuvent courir. Les enfants font un sprint, puis réfléchissent ensemble à la manière dont on pourrait courir encore plus vite. Les enfants pensent qu'il est important de courir uniquement sur l'avant des pieds et de balancer les bras. Pit, qui fait partie d'un club de football, connaît quelques astuces pour courir plus vite, qu'il dévoile fièrement à ses camarades : « Pour courir vite, on lève les genoux très haut et on fait des pas rapides qui deviennent de plus en plus grands : à peu près comme ça. » Il montre le mouvement aux autres enfants, qui regardent tous Pit très attentivement. Les enfants essaient d'imiter le mouvement. « C'est bien comme ça ? », demande Yannick. Pit observe en détail le mouvement de Yannick et lui répond : « Oui, c'est ça, mais essaie de faire des pas encore plus grands. » Il lui montre à nouveau le mouvement. Au début, Yannick était le dernier, mais ces astuces lui ont permis d'être de plus en plus rapide et il a pu finir plusieurs fois deuxième. Pit est ravi d'avoir pu aider les autres enfants.

Mouvement, conscience corporelle et santé

Les enfants perçoivent les différences entre les vitesses de déplacement et améliorent leurs capacités motrices, comme la coordination et l'endurance. Ils apprennent à se fatiguer jusqu'à un épuisement bénéfique et à se reposer lorsqu'ils en ressentent le besoin.

Apprentissage en partenariat

Les enfants se soutiennent mutuellement, se donnent des conseils et apprennent ensemble, les uns des autres. Les relations entre les enfants en sont renforcées. L'atmosphère est favorable à l'apprentissage, elle permet de tester de nouveaux comportements.

Par la suite, trois enfants ont de nouveau voulu jouer au loup, mais en prenant le rôle d'un guépard et d'antilopes. Deux autres enfants, fatigués d'avoir beaucoup couru, ont préféré faire une activité plus calme. Après s'être bien défoulés, ils se sentent concentrés et éveillés. Ils ont rejoint le coin peinture et bricolage pour réfléchir à la manière de fabriquer des masques de guépard et d'antilope qu'ils pourraient ensuite utiliser dans un jeu de rôles. Le voyage imaginaire leur a beaucoup plu et leur a donné d'autres idées de jeu.

Personnalisation et orientation vers la personne

Le temps pendant lequel un enfant s'intéresse à un jeu est différent chez tous les enfants. Les activités éducatives doivent donc être adaptées autant que possible aux besoins de chaque enfant. Les enfants qui ont besoin d'être actifs physiquement peuvent continuer à jouer au loup, pendant que les autres vont faire de la peinture. De plus, les enfants participent ainsi à la conception de leurs processus éducatifs. Dans cet exemple, l'intérêt pour les différents animaux est exploré à l'aide d'une autre activité éducative.

8.2. Mise en œuvre pédagogique « Jeux de course »

8.2.1. Réflexions méthodiques et didactiques préalables

Il existe de nombreuses activités de course, créatives et ludiques, qui s'intègrent parfaitement au temps de motricité. Les exemples du règne animal permettent de créer des jeux de course intéressants : courses d'endurance avec des jeux de cartes, des quiz qui donnent un but au jogging, le biathlon, mélange de tir et course, offre de la variété et du suspense. La mission du pédagogue est de proposer les activités motrices correspondantes sous la forme la plus ludique possible et de les mettre en scène de manière à ce que la course en elle-même devienne accessoire.

Pour maintenir la motivation des enfants, il faut au préalable mener une réflexion, par exemple en ce qui concerne les pauses. Le moment de la pause dépend de l'âge et de la condition physique des enfants, mais aussi de l'habileté du meneur de jeu. À tout moment, il doit essayer d'aider les participants à tenir bon.

Outre l'organisation des pauses, l'utilisation de jokers s'avère aussi être une mesure judicieuse de différenciation. Le meneur de jeu peut avoir recours à deux variantes (Meyer, 2017) :

- ▶ **Le joker «pause»** : il offre aux enfants la possibilité de sauter un tour pendant une course ou de marcher de manière à être récupéré par le groupe lors du tour suivant, après s'être reposé un peu. Le nombre de jokers est fixé au préalable par le meneur de jeu.
- ▶ **Le joker «vitesse»** : pour les enfants en bonne condition physique, il peut être tentant de courir plus rapidement et donc d'apporter un avantage au groupe. Ils peuvent, par exemple, courir des tours supplémentaires pour obtenir plus de points ou récupérer davantage de cartes.

Matériel : cerceaux, plots, chasubles, balles de tennis, petits caissons, cartes, cubes en bois, cartes de memory, balles de ping-pong, ballons de basket, ballons de foot, cartons à bananes, petits sacs de sable, matelas de réception, chronomètre, sifflets d'arbitre.

Tenue : vêtements et chaussures de sport.

Organisation : le champ de motricité «jeux de course» est adapté aux groupes de 6 à 24 enfants. Suivant le jeu, les participants seront répartis en plusieurs petits groupes. Les jeux de course peuvent être réalisés dans un gymnase, sur un terrain extérieur ou sur l'herbe.

Attention/astuces : pour prévenir les blessures, il faut absolument éviter de courir sur du bitume.

8.2.2. Exemples pratiques «Jeux de course»

Bénéfices :

Les enfants

- peuvent améliorer leur condition physique,
- développent une attitude positive envers les activités motrices de course,
- coopèrent au sein du groupe et résolvent ensemble des tâches ludiques.

Voyage à travers le monde des animaux

Le meneur de jeu emmène les enfants au «royaume des animaux» grâce à une histoire.

Échauffement

«Commencez votre voyage à travers la savane à un rythme très tranquille. Pendant quelques pas, marchez sur les talons, sur la pointe des pieds, sur le bord externe et sur le bord interne des pieds. Les premiers animaux sont déjà visibles. Essayez de marcher un peu plus vite pour ne pas les perdre de vue. Ce sont des girafes qui s'étirent très haut vers le ciel pour cueillir des feuilles dans les arbres. Puis elles se penchent à nouveau en avant, vers le sol. Dès que je forme des jumelles avec mes mains, courez vite jusqu'à une dalle de moquette et essayez d'imiter cet élégant animal en vous étirant très haut vers le ciel puis en vous penchant très bas vers le sol. Nous continuons à marcher normalement. Comme le soleil est déjà très haut dans le ciel et nous éblouit, nous décidons de marcher à reculons. Jetez un œil régulièrement derrière vous pour ne pas trébucher. Nous croisons un troupeau d'éléphants. Nous nous retournons et tapons des pieds vigoureusement. Il fait de plus en plus sombre et nous essayons de marcher en faisant le moins de bruit possible pour ne pas effrayer les animaux sauvages. Nous marchons maintenant à pas feutrés, presque sans aucun bruit, dans la savane. Soudain, une éruption volcanique nous surprend et nous fuyons le sol brûlant le plus vite possible (sur une jambe et sur deux jambes). Le danger est trop grand : nous essayons d'atteindre un lieu sûr. Nous nous rassemblons ici avant de reprendre l'expédition.»

La piste des guépards

À l'aide de plots, de cerceaux et de barres en mousse, le meneur de jeu matérialise une piste d'athlétisme. L'objectif – sprinter aussi vite qu'un guépard – doit motiver les enfants. Pour qu'ils s'identifient mieux à l'animal, on donne d'autres détails sur le guépard :

- ▶ mince, musclé, longues jambes.
- ▶ pattes solides et griffes pour une accroche parfaite.
- ▶ très mobile et agile.
- ▶ peut atteindre 120 km/h.
- ▶ court 100 m en environ 6 secondes. (à titre de comparaison, l'homme le plus rapide, Usain Bolt, court 100 m en 9,58 secondes)



Les enfants doivent ensuite courir avec enthousiasme sur la piste. Pour courir le plus vite possible et faire honneur au guépard, le meneur de jeu donne quelques astuces à son groupe :

- ▶ Je lève les genoux et je ne pose que l'avant du pied.
- ▶ Je balance mes bras, je me grandis.
- ▶ Je dois faire des pas rapides qui deviennent de plus en plus grands.
- ▶ Je rentre rapidement dans les cerceaux et j'en ressorts très vite.



Les guépards contre les antilopes

Le temps de motricité s'intéresse ensuite au départ et à l'accélération. L'exercice «guépards contre antilopes» consiste pour les enfants à se comporter comme un troupeau d'antilopes qui se met à l'abri avant l'attaque des guépards. Ils se placent en position de départ au niveau d'un marquage au sol, d'où ils sprintent pour atteindre une zone sûre. Les positions de départ changent régulièrement : debout, accroupi, sur le ventre, à quatre pattes, assis. Le meneur de jeu varie également ses signaux de départ : siffler, taper dans les mains, taper des pieds, faire rebondir un ballon en fermant les yeux, etc.

On peut également faire sprinter deux enfants l'un contre l'autre. Le joueur qui se trouve derrière (le guépard) chasse le joueur placé devant lui (antilope) en partant debout. Le meneur de jeu est placé sur le côté opposé du gymnase et tient un foulard dans son dos. Dès qu'il le sort clairement, le guépard essaie d'attraper l'antilope. Après le sprint, les rôles et les écarts sont renégociés équitablement pour que les courses suivantes soient tout aussi intéressantes.



La course de termites

Lors de la course de termites, les enfants s'affrontent au sein de 3 à 4 groupes. L'objectif est de courir le plus vite possible de la termitière (petit caisson) au stock de matériaux (briques de construction sur une dalle de moquette) et de revenir pour rassembler les briques nécessaires à la construction. Dès qu'un participant a posé sa pièce sur le petit caisson, le suivant peut s'élancer.

La pie voleuse

Les enfants transportent un petit sac de bijoux (rempli de sable ou de riz) d'un plot à un autre. Avant le changement, ils doivent faire le tour de leur équipe.



Les suricates

Les enfants courent vers l'autre côté et passent, à mi-chemin, à travers un cerceau ou un pneu de vélo. Au changement, ils se passent un petit sac de sable.

Qui a volé la noix de coco ?

Les enfants courent avec un crayon sur un parcours de sprint de n'importe quel type et, à chaque fois qu'ils terminent le parcours, dessinent une partie de l'image prédéfinie sur le tableau.

Variante : une feuille de papier est fixée au mur de manière à ce que les enfants doivent sauter en l'air pour dessiner.



Jeux d'endurance

Du 7 à l'as

Les cartes sont séparées par couleur puis mélangées. Un coin du gymnase ou du terrain ainsi qu'une couleur de cartes sont attribués à chacune des quatre équipes. Les cartes sont placées au sol, faces cachées, dans le coin de l'équipe correspondante. L'objectif du jeu est de placer les cartes dans l'ordre (du 7 à l'as) le plus rapidement possible, en courant. Au signal, un enfant part, parcourt la distance ou le nombre de tours convenus et retourne une carte. Si c'est le 7, le joueur laisse la carte face découverte et tape dans la main du coureur suivant. Dans le cas contraire, la carte est à nouveau placée face cachée. L'équipe qui a retourné toutes les cartes en premier gagne.

La forêt de plots

Des plots sont répartis sur toute la surface de jeu et une carte est placée sous chacun d'entre eux. Une couleur de carte est attribuée à chaque groupe. L'objectif du jeu est de récupérer toutes les cartes de sa couleur le plus rapidement possible. Un coureur de chaque groupe court jusqu'à un plot, vérifie la couleur de la carte et la prend ou la laisse. Outre la course, les enfants doivent aussi mémoriser les plots vides ou dont la carte ne correspond pas à leur couleur. L'équipe peut apporter une aide tactique.

Variante: en plaçant de petits objets sous les plots, par ex. des volants de badminton, on peut intégrer des « pièges » dans le jeu. Le coureur qui découvre un piège de ce type doit parcourir un tour de pénalité avant de pouvoir taper dans la main du joueur suivant.

La calculatrice

Les enfants se répartissent en groupes de même taille dans quatre coins différents d'un parcours prédéterminé (par ex. terrain de volley), qui représentent les positions de départ. Chaque groupe dispose d'un cerceau où se trouvent une feuille de papier (la calculatrice), un dé et un crayon. Au signal du départ, le premier coureur de chaque groupe lance le dé. Il note le chiffre obtenu et fait le nombre de tours indiqué. Dès que le premier coureur a inscrit les points qu'il a obtenus, le joueur suivant lance le dé. Il commence à courir dès qu'il a additionné ses points aux précédents. Le coureur qui a déjà couru relance le dé, ajoute ses points et recommence à courir. La calculatrice s'arrête lorsque la somme indiquée au départ par le meneur de jeu est atteinte (par ex. 80).

Memory

Les enfants sont répartis dans des groupes de même taille. Chaque groupe démarre dans un coin différent. Chaque groupe reçoit, à son point de départ, des cartes de memory. Après chaque tour, deux cartes peuvent être retournées. Si elles sont identiques, on peut en retourner deux autres. Sinon le groupe doit faire un autre tour. L'équipe qui a découvert en premier toutes ses cartes l'emporte.



Qui suis-je ?

Les enfants courent à deux. A reçoit une carte représentant un animal, B doit deviner de quel animal il s'agit. A ne peut répondre que par « oui » ou « non ». Les deux enfants marchent ou courent ensemble jusqu'à ce que B ait trouvé l'animal. Ensuite, le meneur de jeu tire une nouvelle carte et les rôles sont inversés.

Variante : au lieu d'animaux, on peut jouer avec d'autres sujets : sports, métiers, etc.

Biathlon

Sur un parcours déterminé, on place deux postes de tir différents. Le coureur parcourt le nombre de tours convenu et se rend au premier poste de tir, où il dispose de trois essais. Il doit faire un tour de pénalité par faute avant de retourner sur le parcours. Lorsque le coureur a réalisé une nouvelle fois le parcours, il peut se rendre au deuxième poste de tir. Le parcours peut être adapté à la condition physique des enfants, par ex : 2 tours – 1^{er} poste de tir – 2 tours – 2^e poste de tir – 2 tours – fin. Les postes de tir doivent être difficiles mais faisables. Exemples de tirs :

Seul

- ▶ Lancer des petits sacs de sable ou de riz dans un cerceau.
- ▶ Lancer des volants de badminton dans un petit caisson retourné.
- ▶ Allongé, lancer des balles de tennis (avec ou sans rebond) dans un carton à bananes.
- ▶ Tirer avec un ballon de foot sur des plots, des quilles ou des bouteilles en plastique.
- ▶ Tirer dans un panier de basket.

Par deux

Les enfants choisissent un partenaire qui a les mêmes capacités de course qu'eux. Les tours et les tirs doivent être surmontés ensemble.

- ▶ *Frisbee :* au poste de tir, les coureurs se placent face à face et se lancent le frisbee, une fois chacun. Après chaque essai, le partenaire se déplace dans le cerceau suivant afin d'augmenter la distance. Il est interdit de quitter le cerceau pendant qu'on lance et qu'on attrape le frisbee. Si le frisbee tombe, on applique un tour de pénalité.
- ▶ *Lancer d'anneaux :* les partenaires sont allongés au sol face à face. L'anneau doit être jeté de manière à ce qu'il puisse être rattrapé par le partenaire à l'aide d'un petit bâton en bois (ou d'un témoin).



Jeux de sprint

Attention, les jeux ci-dessous sont intenses, avec beaucoup d'arrêts et de départs. Les enfants doivent s'être bien échauffés au préalable en effectuant des exercices adaptés.

Morpion

Les enfants sont répartis en deux équipes et jouent au morpion sur un terrain composé de 3 x 3 cerceaux. Chaque équipe reçoit trois chasubles (ou plots) de la même couleur. Au signal du départ, un joueur de chaque équipe court avec sa chasuble vers les cerceaux et la dépose dans le cerceau de son choix. Les joueurs retournent dans leur équipe, tapent dans la main de leurs camarades et les prochains coureurs sprintent vers les cerceaux avec leur chasuble. L'objectif du jeu est d'avoir trois chasubles d'une couleur dans une rangée, soit verticale, horizontale ou diagonale. L'équipe qui y parvient marque un point et reprend ses chasubles. L'équipe perdante doit effectuer deux tours en trottinant.

Variante: le même jeu avec 16 cerceaux, comme un « puissance 4 ».



Le sprint des couleurs

Les enfants forment deux équipes et se placent en deux rangées sur la ligne de départ. Entre le départ et l'arrivée se trouvent deux rectangles marqués par des plots de couleurs différentes. Le meneur de jeu se place sur la ligne d'arrivée. Devant lui se trouvent quatre autres plots de même couleur. Le meneur de jeu touche avec une main un, deux ou trois plots l'un après l'autre. Les premiers coureurs de chaque rangée s'affrontent et courent vers les plots. Ils doivent les toucher dans le bon ordre (comme indiqué par le meneur de jeu). Le premier qui franchit ensuite la ligne d'arrivée remporte le tour et marque un point pour son équipe.



Le vol des plots

On forme quatre équipes de même taille. Chaque équipe se place derrière son tapis de gymnastique sur une ligne de départ. Au centre du terrain de jeu se trouve un autre tapis de gymnastique sur lequel on a disposé seize plots de quatre couleurs différentes. L'objectif du jeu est de rapporter tous les plots de la couleur de l'équipe sur son tapis. On ne peut transporter qu'un seul plot par tour. Au signal du départ, le premier joueur s'élance, prend un plot et le ramène sur son tapis. Il tape dans la main du joueur suivant, qui peut alors partir. On peut prendre les plots sur le tapis du milieu ou sur les autres tapis. On peut rapporter des plots des autres équipes sur son tapis. Les plots qui se trouvent sur les tapis ne doivent pas être défendus et les joueurs ne doivent pas être empêchés de courir. L'équipe qui parvient à ramener ses quatre plots sur son tapis l'emporte.

Le sprint des plots

On construit une piste de sprint dont les écarts sont fixés avec précision :

- ▶ Distance entre la ligne de départ et le premier plot = 11 m
- ▶ Distances entre les plots = 1,20 m

On place une balle de tennis sur chacun des six plots. Les enfants disposent de sept secondes pour aller chercher une balle de tennis à la distance de leur choix. Si la balle est ramenée « à la maison » dans le temps imparti, l'équipe marque 1, 2, 3, 4, 5 ou 6 points. Dans le cas contraire, l'équipe ne marque aucun point. Après son passage, le joueur doit replacer la balle de tennis sur le plot. On installe deux circuits de sorte que deux équipes puissent toujours démarrer simultanément. L'équipe qui a marqué le plus de points l'emporte.

Bibliographie «Jeux de course»

Frommann, B. (2013) : Mit Spielkarten ausdauernd und abwechslungsreich laufen. In : *Sportpädagogik, Ausgabe 2/2013* (S. 12-18). Seelze Velber : Friedrich Verlag.

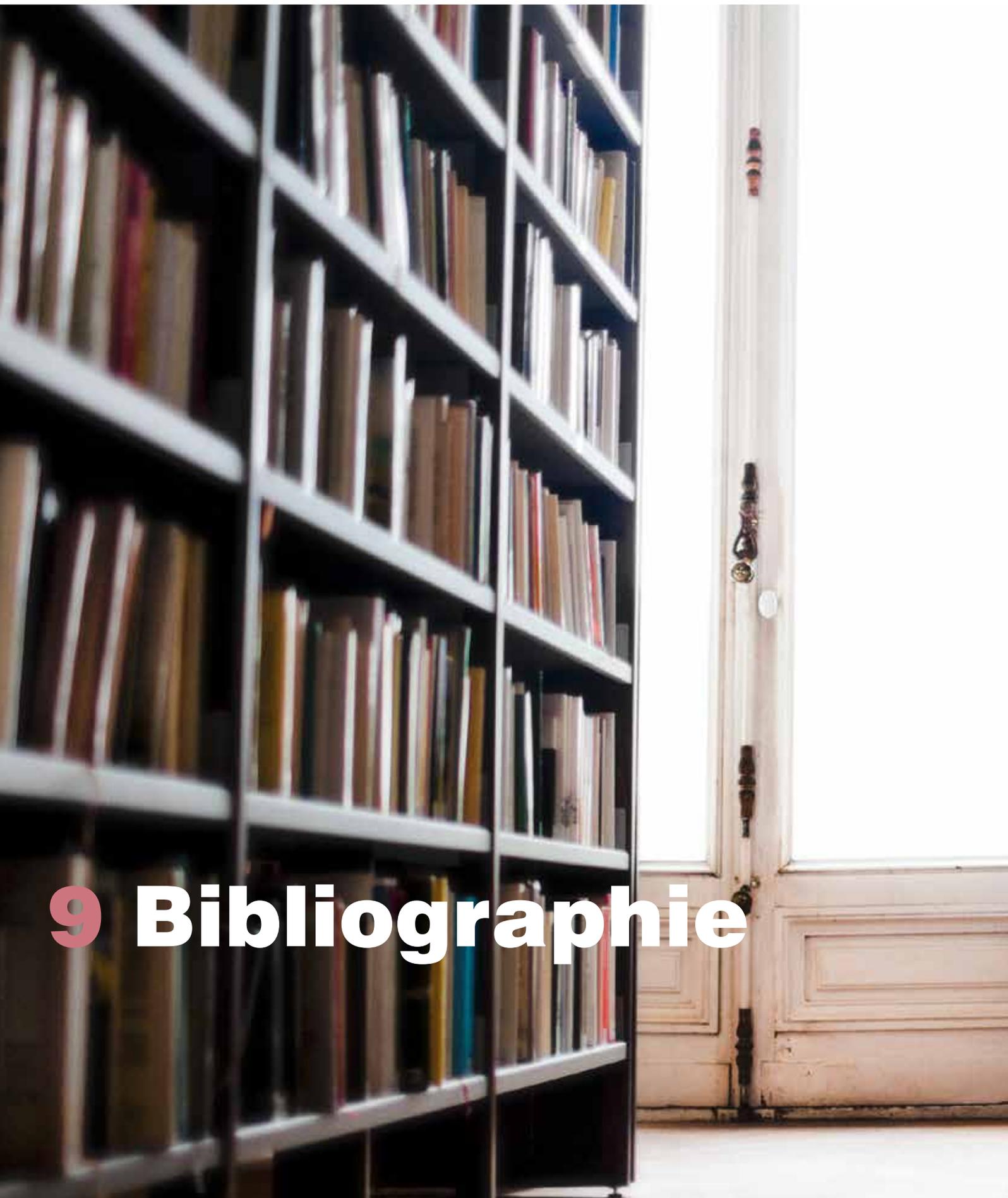
Knobloch, I. (2017) : Schnelligkeit mit kleinen Spielen schulen. In : *Sport und Spiel, 17. Jahrgang, Ausgabe 2/2017* (S. 4-8). Seelze Velber : Friedrich Verlag.

Lehner, C. (2018) : Tierisch sprinten und springen. In : *Sportpädagogik, Ausgabe 3+4/2018* (S. 12-18). Seelze Velber : Friedrich Verlag.

Meyer, A. (2017) : Raten, Reden, Runden drehen. In : *Sport und Spiel, 17. Jahrgang, Ausgabe 2/2017* (S. 42-44). Seelze Velber : Friedrich Verlag.

Schulsportkidsseiten des Schulaufsichtsbereiches Saalfeld – Rudolstadt. Laufen ohne Schnaufen, unter : http://www.schulsportkids.de/Laufen_ohne_Schnaufen.pdf (accès le 27.05.2020).

UBS-Kidscup, eine Veranstaltung von Swiss Athletics und Weltklasse Zürich, Ringlisprint Kategorie U12, unter : <http://www.ubs-kidscup.ch/team/de/info/disziplinen/sprint.html> (accès le 27.05.2020).



9 Bibliographie

Bibliographie

Bibliographie de la partie générale¹

Fischer, K. (2009) : Einführung in die Psychomotorik. 3. Aufl. Reinhardt : München.

Fischer, K., Hölter, G., Beudels, W., Jasmund, C., Krus, A., & Kuhlenkamp, S. (Eds.) (2016) : Bewegung in der frühen Kindheit: Fachanalyse und Ergebnisse zur Aus- und Weiterbildung von Fach- und Lehrkräften. Springer : Wiesbaden. (eBook) DOI 10.1007/978-3-658-05116-7

Hubrig, S. (2010) : Bewegung in der Kita : Lehrbuch für sozialpädagogische Berufe. Bildungsverlag EINS : Köln.

Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse & Service National de la Jeunesse (2018). Cadre de référence national sur l'éducation non formelle des enfants et des jeunes. Luxembourg.

Schneider J., Kopic A., Jasmund C. (2015) : Relevanz der Bewegung für die Pädagogik der frühen Kindheit. In : Qualifikationsprofil „Bewegung in der frühen Kindheit“. Springer : Wiesbaden. (eBook) DOI 10.1007/978-3-658-05114-3

Ungerer-Röhrich, U. (2017) : Bewegungsförderung : Angebote und Projekte. Kindergarten heute. Praxis kompakt. Verlag Herder.

Vollmer, K. (2012) : Ko-Konstruktion. In : Vollmer, K. : Fachwörterbuch für Erzieherinnen und pädagogische Fachkräfte. Freiburg : Verlag Herder. S. 104.

Zander, B. (2010) : Informelle Bewegungs-, Spiel- und Sportaktivitäten und Bewegungsräume von Kindern : Eine systematische Literaturreview. Diplomica Verlag GmbH : Hamburg.

Zimmer, R. (2009) : Sprache und Bewegung. In : Jampert, K., Zehnbauer, A., Best, P., Sens, A., Leuckefeld, K., & Laier, M. (Hrsg.). Kinder-Sprache/n stärken. Ministerium für Generationen, Familien, Frauen und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen : Kinder bilden Sprache-Sprache bildet Kinder. Sprachentwicklung und Sprachförderung in Kindertagesstätten. München ua : Waxmann, S. 21-33.

Zimmer, R. (2004) : Handbuch der Bewegungserziehung. Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis. 2. Ausgabe. Herder Verlag : Freiburg.

Zimmer, R. (2012) : Bewegung als Motor des Lernens (nifbe-Themenheft Nr. 2). Osnabrück : Niedersächsisches Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung.

Zimmer, R. (2014) : Handbuch der Bewegungserziehung. Didaktisch-methodische Grundlagen und Ideen für die Praxis (1. Ausg. der überarb. u. erweit. Neuausgabe, 26. Gesamtaufl.). Freiburg : Herder.

Zimmer, R. (2015) : Handbuch Sprachförderung durch Bewegung. Verlag Herder GmbH : Freiburg im Breisgau.

Zimmer, R. (2015) : Handbuch der Sinneswahrnehmung : Grundlagen einer ganzheitlichen Bildung und Erziehung. Verlag Herder GmbH : Freiburg im Breisgau.

Sources internet :

http://www.pebonline.de/fileadmin/pebonline/Projekte/projektarchiv/gesunde_kitas_starke_kinder/Arbeitshilfe_gesunde_kita_-_starke_Kinder_web.pdf

<http://docplayer.org/24063250-Institut-fuer-sportwissenschaft-gerriet-eckloff-fruehkindliche-bildung-psychomotorik-die-bedeutung-von-bewegung-fuer-die-entwicklung-im-kindesalter.html>

<http://docplayer.org/34304617-Bewegung-voraussetzung-fuer-bildung-und-gesundheit.html>

http://www.hofmann-verlag.de/project/zs_archiv/archiv/Motorik/2007/Motorik-Ausgabe-Maerz-2007.pdf#page=5

¹ Les bibliographies spécifiques aux champs de motricité se trouvent à la fin des différents chapitres

Série « Pädagogische Handreichung »

Les documents de la série « **Pädagogische Handreichung** » sont disponibles en ligne : www.snj.lu

Pour une version papier, veuillez envoyer un courrier électronique à : secretariat.qualite@snj.lu

Dernière parution :



Le partenariat éducatif avec les parents.

SNJ ; 2020

Autres parutions :

Bildungspartnerschaft mit Eltern.

SNJ ; 2019

Kinder in Bewegung. Wie kann Bewegung in der non-formalen Bildung stattfinden ?

SNJ ; 2019

Sentiments, forces, sexualité et limites. Éducation corporelle des enfants de 0 à 12 ans.

SNJ ; 2019

Activités scientifiques dans l'éducation non formelle. / Les enfants découvrent les sciences.

SNJ ; 2019

Participation, dès le plus jeune âge.

SNJ ; 2018

Einfach machen. BNE-Projekte planen, durchführen und evaluieren.

SNJ ; 2018

Sexualpädagogik in der Jugendarbeit.

SNJ ; 2018

Fragebogen für die offene & aufsuchende Jugendarbeit.

SNJ ; 2017

Frühe mehrsprachige Bildung / L'éducation plurilingue dans la petite enfance.

SNJ ; SCRIPT ; 2017

Forscheraktivitäten im non-formalen Bildungsbereich. Kinder entdecken die Wissenschaften.

SNJ ; elisabeth ; 2017

Die Eingewöhnung von Kindern in Kindertageseinrichtungen.

SNJ ; elisabeth ; Inter-Actions a.s.b.l. ; Arcus a.s.b.l. ; 2016

Von Gefühlen, Stärken, Sexualität und Grenzen Körpererziehung bei Kindern von 0-12.

SNJ ; 2016

Un accueil pour tous ! Mettre en œuvre une approche inclusive dans les services d'éducation et d'accueil pour enfants.

SNJ ; Incluso ; Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse ; 2015

Partizipation-von Beginn an.

SNJ ; 2015

Thema « Jugendliche und Alkohol » in der Jugendarbeit.

CepT ; 2015

Bildung für nachhaltige Entwicklung für Kinder und Jugendliche.

SNJ ; SCRIPT ; Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse ; 2014

Gesunde Ernährung im Jugendhaus.

SNJ ; Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse ; Ministère de la Santé ; 2014

À table. L'expérience du buffet comme modèle de restauration dans les maisons relais.

Arcus a.s.b.l. ; 2013

Handbuch Offene Jugendarbeit in Luxemburg.

SNJ ; Ministère la Famille et de l'Intégration ; Entente des gestionnaires des maisons de jeunes a.s.b.l. ; 2013

Aufsuchende Jugendarbeit.

SNJ ; 2013

Mädchenarbeit in den Jugendhäusern.

SNJ ; 2012

Jugendarbeit für alle.

SNJ ; Eine Handreichung zur interkulturellen Öffnung der Jugendarbeit ; 2011

ENFANTS EN MOUVEMENT ENFANTS EN MOUVEMENT ENFANTS EN MOUVEMENT ENFANTS EN MOUVEMENT ENFANTS EN MOUVEMENT

Édité par :



Service National
de la Jeunesse