



# Sport des enfants J+S

## Exemples pratiques



## Table des matières

<b>A propos de cette brochure</b>	2
<b>Développer les bases</b>	3
<b>Encourager la diversité</b>	8
Courir et sauter	10
Se tenir en équilibre	13
Rouler et tourner	16
Grimper et prendre appui	18
Balancer et s'élancer	20
Danser et rythmer	22
Lancer et attraper	26
Lutter et se bagarrer	30
Glisser et dérapier	32
<b>Pratiquer les sports</b>	34
<b>Changer d'environnement</b>	36
Place en dur, pelouse, place de jeu	38
En forêt	40
Avec de l'eau	42
Au bord de l'eau	43
Dans l'eau	44
Dans la neige	46
Sur la glace	47
<b>L'apprentissage moteur:</b>	
<b>La perception, base de l'apprentissage</b>	48
Canaliser l'attention	48
Percevoir par les sens	50
Percevoir son propre corps	51
<b>Apprendre, c'est faire des liens</b>	52
Apprendre en faisant des liens et en s'appuyant sur ce qui est connu	52
Diversifier au travers de l'entraînement de la bilatéralité	53
Apprendre grâce aux mouvements croisés	54
<b>Exploiter judicieusement les émotions</b>	56
<b>Leçons-types</b>	58
Dans la forêt vierge	60
En visite chez les Esquimaux	62
Conférence à la ferme	64
<b>Bibliographie</b>	68

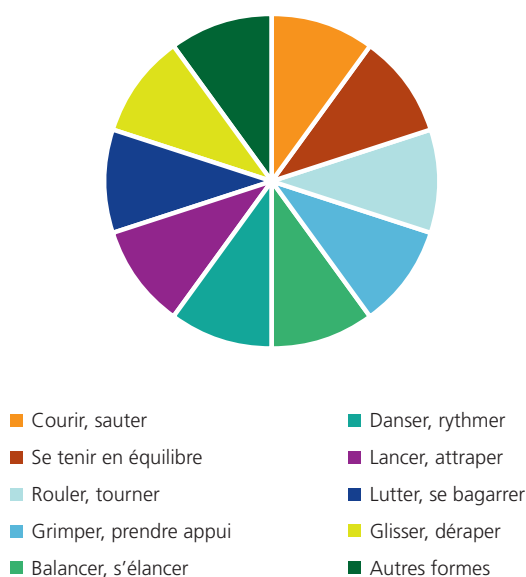
Remarque: toutes les dénominations utilisées dans le texte ci-après sont valables, par analogie, pour les deux sexes.

# Encourager la diversité

Du point de vue moteur, l'enfant se développe en dissociant et en perfectionnant toujours plus un petit nombre de mouvements. A la motricité grossière (le bébé touche un objet) succède la motricité fine: le jeune enfant saisit, tient, lâche, lance, attrape et frappe. Il commence par «prendre appui» puis se redresse, s'assied, se tient debout et marche. Ces opérations fondamentales sont importantes pour se tenir en équilibre, courir, sautiller et sauter.

**T** Chapitre «La physis chez les 5 à 10 ans», «Améliorer la coordination», fig. 7: «L'évolution des mouvements élémentaires».

Les enfants ne sont pas des spécialistes. Avides de découvrir les multiples facettes de l'existence, ils touchent plutôt à tout. Une vaste palette d'expériences est indispensable pour qu'ils puissent se développer sur tous les plans. Ce principe vaut également dans le sport: avec les enfants, la diversité est de mise. En pratiquant des activités variées, ils pourront acquérir un large éventail d'aptitudes et d'habiletés motrices. Ces habiletés sont appelées «formes de base du mouvement» dans le cadre de Sport des enfants J+S.



Les formes de base du mouvement.

Ce schéma n'est pas exhaustif. Il vise essentiellement à souligner la diversité des formes de base du mouvement et se limite par conséquent à quelques notions clés. Il va de soi que chaque forme englobe des mouvements plus différenciés: «lancer et attraper» recouvre par exemple atteindre une cible, frapper ou projeter.

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

**P** Chapitre «Pratiquer les sports».

«Des expériences motrices diversifiées raccourcissent le temps d'apprentissage et rendent le processus d'entraînement plus efficace en développant de nouvelles habiletés motrices et de nouvelles techniques sportives. L'acquisition d'un répertoire de mouvements aussi complet que possible revêt par conséquent une importance primordiale.» (Weineck, 2007).

Sport des enfants J+S s'est donné pour objectif d'assurer à un maximum d'enfants une formation de base aussi large et diversifiée que possible afin de faciliter leurs débuts dans les différents sports et de leur donner envie de pratiquer une activité physique et sportive. Que ce soit avec trois différents types d'offres spécifiques Allround, un seul sport, plusieurs sports, toutes les formes de base du mouvement doivent être sollicitées et développées dans les cours Sport des enfants J+S. Plus les participants sont jeunes, moins ces formes du mouvement seront enseignées de manière spécifique. Vous trouverez dans les chapitres suivants de nombreuses idées de jeux et d'exercices pour vos leçons et entraînements, présentées dans le même ordre que dans le schéma ci-contre.

## Objectifs:

- Permettre des expériences motrices variées
- Créer des bases motrices aussi larges que possible
- Elargir le répertoire moteur existant

## Bibliographie

En français:

- Baumann, H. *Courageux, c'est mieux!* Berne: Association suisse d'éducation physique à l'école (ASEP), 2004.
- Baumberger, J.; Huber, L.; Lienert, S.; Müller, U. *Le top 100 des jeux, volume 1: pour enfants dès 5 ans*. Horgen: Editions Baumberger & Müller, 2008.
- Baumberger, J.; Müller, U. *Le top 100 des jeux: volume 2: pour enfants dès 7 ans*. Horgen: Editions Baumberger & Müller, 2008.
- Borlat, C. *Fiches didactiques EPS: 4-6 ans, 6-8 ans, 8-10 ans*. Lausanne: Service de l'éducation physique et du sport du canton de Vaud, 2008.
- Bucher, W.; Ernst, K. *Manuels d'éducation physique – Manuel 1: Bases; Manuel 2: Ecole enfantine; Manuel 3: 1<sup>re</sup>-4<sup>e</sup> année scolaire*, Berne: Commission fédérale de sport, 1997.
- Bureau de prévention des accidents. *Faire de la luge – En piste sans danger*. Berne: bpa, 2012.
- Choque, J. *Stretching et Yoga pour les enfants*. Paris: Amphora sports, 2005.
- Matter, M.; Nützi, C.; Schmid, P.; Stierlin, M.; Ursprung, L. *Bâtir Réseauville*. Macolin: OFSPO, 2007.
- Office fédéral du sport OFSPO (éd.). *Manuel clé Jeunesse+Sport*. Macolin: OFSPO, 2009.
- Office fédéral du sport OFSPO (éd.). *Sport des enfants J+S – Jouer*. Macolin: OFSPO, 2014.
- Office fédéral du sport OFSPO (éd.). *L'apprentissage dans le sport des enfants – L'apprentissage moteur*. Macolin: OFSPO, 2012.
- Office fédéral du sport OFSPO (éd.). *Sport des enfants J+S – Bases théoriques*. (3<sup>e</sup> éd. modifiée). Macolin: OFSPO, 2015.
- Swiss Olympic Association. *Les Jeux Olympiques pour les 4 à 8 ans. Idées d'entraînement*. Berne: Klett et Balmer, 2007.
- Weineck, J. *Manuel d'entraînement*. Paris: Editions Vigot, 1997.

En allemand:

- Baumberger, J.; Müller, U.; Lienert, S. *Schweizerischer Turnverband – Basistests: Polysportive Grundausbildung für Kinder von 5 bis 10 Jahren*. Horgen: Editions Baumberger & Müller, 2005.
- Durlach, F.-J. *Erlebniswelt Wasser, spielen, gestalten, schwimmen*. Schondorf: Hofmann-Verlag, 2007.
- Owassapian, D.; Meier, D. *Spielen lernen, Spielfächer Basic für Kindergarten/ Unterstufe*. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag, 2006.
- Schwarzer, A. *Schaukelfee und Klettermax, Seilspielgeräte im Wald für Kinder*. Berlin: Pro Business, 2006.

### Liens internet

[www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch)  
[www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch)  
[www.qeps.ch](http://www.qeps.ch)  
[www.scool.ch](http://www.scool.ch)  
[www.latique.ch](http://www.latique.ch)

Direction du projet: Patricia Steinmann  
Auteurs: Claudia Harder, Monika Kurath, Daniel Friedli, Thomas Richard,  
Andreas Weber, Patricia Steinmann  
Conseils techniques: Patricia Allemann, Barbara Bechter, Séverine  
Hessloehl, Natascha Pinchetti-Justin, Alexandra Stuber, Alain Dössegger,  
Martin Jeker, Christoph Nützi, Urs Rüdisühli, Wolfgang Ulrich,  
Markus Wolf  
Traduction: Evelyne Carrel  
Lectorat: Christine Martin

Photos: Susanne Beck, Patricia Steinmann, Virgil Brügger, Ueli Känzig,  
Daniel Käsermann, Philipp Reinmann, Urs Rüdisühli, [swimsports.ch](http://swimsports.ch)  
Conception graphique: Médias didactiques HEFSM

Edition: 2015, 3<sup>e</sup> éd. modifiée

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO  
Internet: [www.ofspo.ch](http://www.ofspo.ch), [www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch)  
Distribution: [dok.js@baspo.admin.ch](mailto:dok.js@baspo.admin.ch)  
N° de commande 30.040.510 f  
BBL: 09.19 1000 860434730

Tous droits réservés. La reproduction ou la diffusion, sous quelque forme  
que ce soit, totale ou partielle, n'est autorisée qu'avec l'accord écrit de  
l'éditeur et la mention des sources.