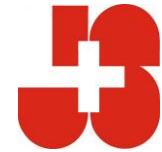


Février 2017, Genève



**Support de cours**

Diane Tschanz

Sandra Alder-Gillet

Yann Bernardini

## J+S-SPORT DES ENFANTS

### Les formes de base du mouvement

- Développer les bases
- Exemples de situations
- Encourager la diversité

**Source**

Bases théoriques J+S-Kids

Exemples pratiques J+S-Kids

Qeps.ch

EPS Agir dans le monde / Vivre l'EPS Pratiquer l'EPS

1000 exercices et jeux de gymnastique récréative

Fiches didactiques EPS Vaud

USEP



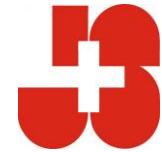


## **Développer les bases**

### **La psyché et la physis chez les 5 à 10 ans**

*Les leçons destinées aux 5-10 ans doivent inclure les cinq domaines physis et les trois éléments du modèle R-A-R psyché*

# La psyché chez les 5 à 10 ans



**Rire** : c'est avoir du plaisir de bouger ou vivre quelque chose en groupe

- Motivation
- Emotions
- Relation avec les pairs



**Apprendre** : c'est faire des progrès sur le plan tant psychique que moteur

- Apprentissage social
- Attention
- Apprentissage à court et à long terme

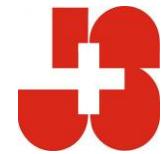


**Réaliser une performance** : c'est faire un effort ou être capable d'évaluer sa propre performance

- Perception de soi
- Intégration de la perspective sociale



# La physis chez les 5 à 10 ans

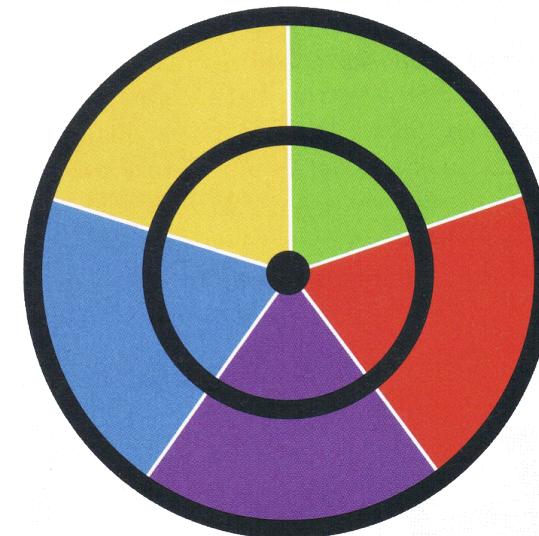


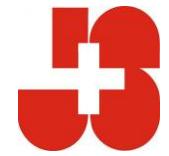
## Les 5 domaines de performance motrice

- Améliorer la coordination  
(les cinq qualités de coordination, à savoir orientation, réaction, différenciation, rythme, équilibre)
- Stimuler le système cardiovasculaire
- Renforcer la musculature et améliorer la vitesse
- Fortifier les os
- Entretenir et améliorer la souplesse

Les cinq domaines correspondent aux exigences scientifiques (OFSPO, OFSP, Promotion Santé Suisse, Réseau suisse Santé et activité physique, 2006).

Pendant toute l'enfance, il convient d'encourager tous les domaines, en accordant la priorité à la coordination





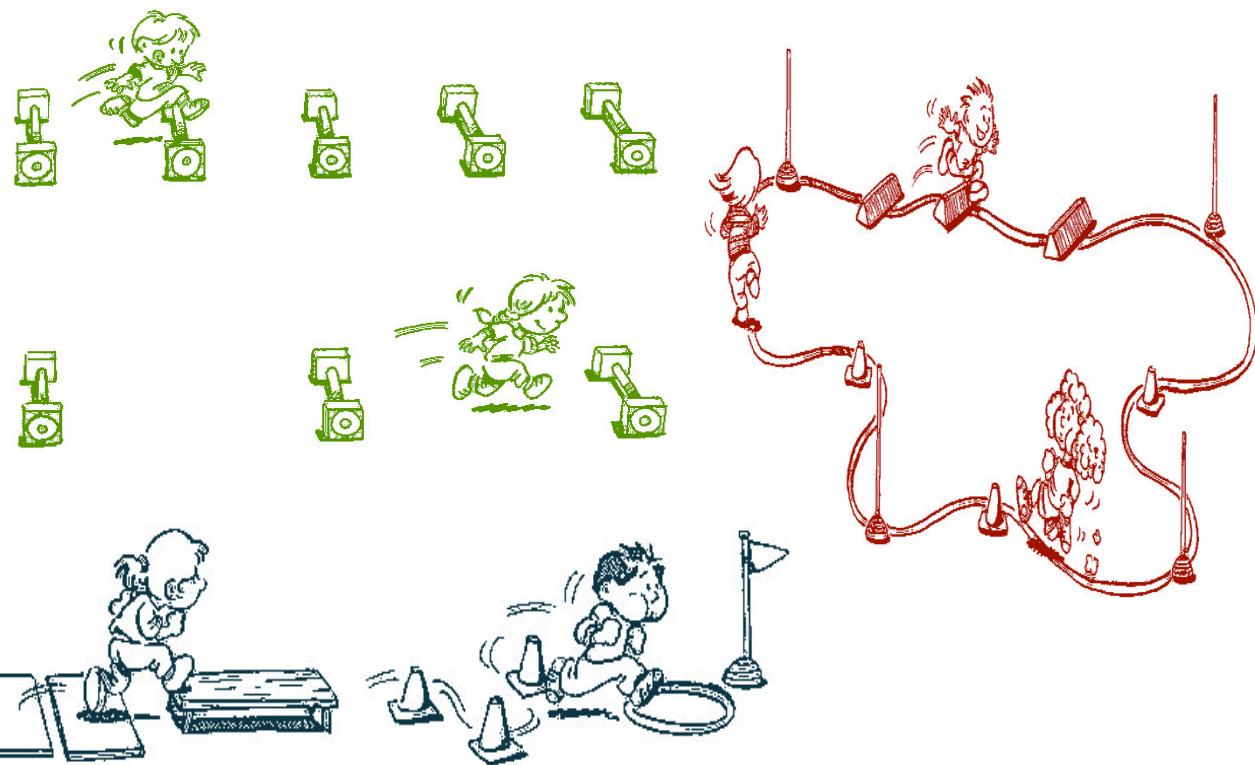
# **Les formes de base du mouvement**

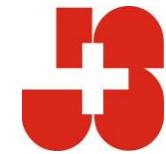
## **Exemples de situations**

# Courir et sauter



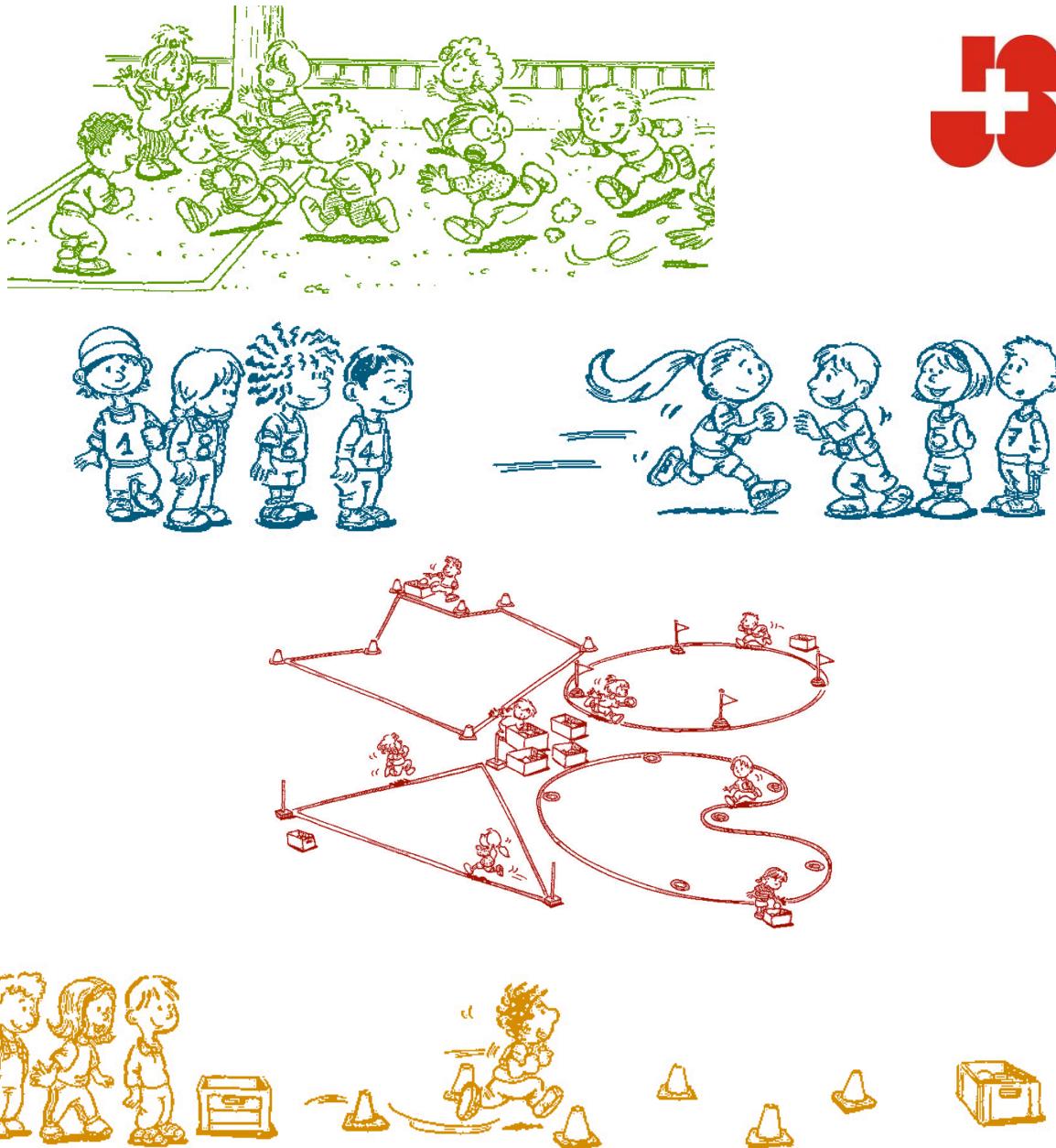
- Courir et sautiller
- Courir et sauter haut
- Courir et sauter loin
- Courir pour franchir des obstacles
- Course d'élan, impulsion, vol, réception
- Enchaîner des impulsions sur le même pied, d'un pied à l'autre, pieds joints
- Sautiller et sauter en rythme
- Adapter sa course aux obstacles

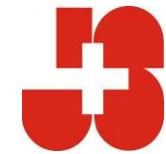




# Courir

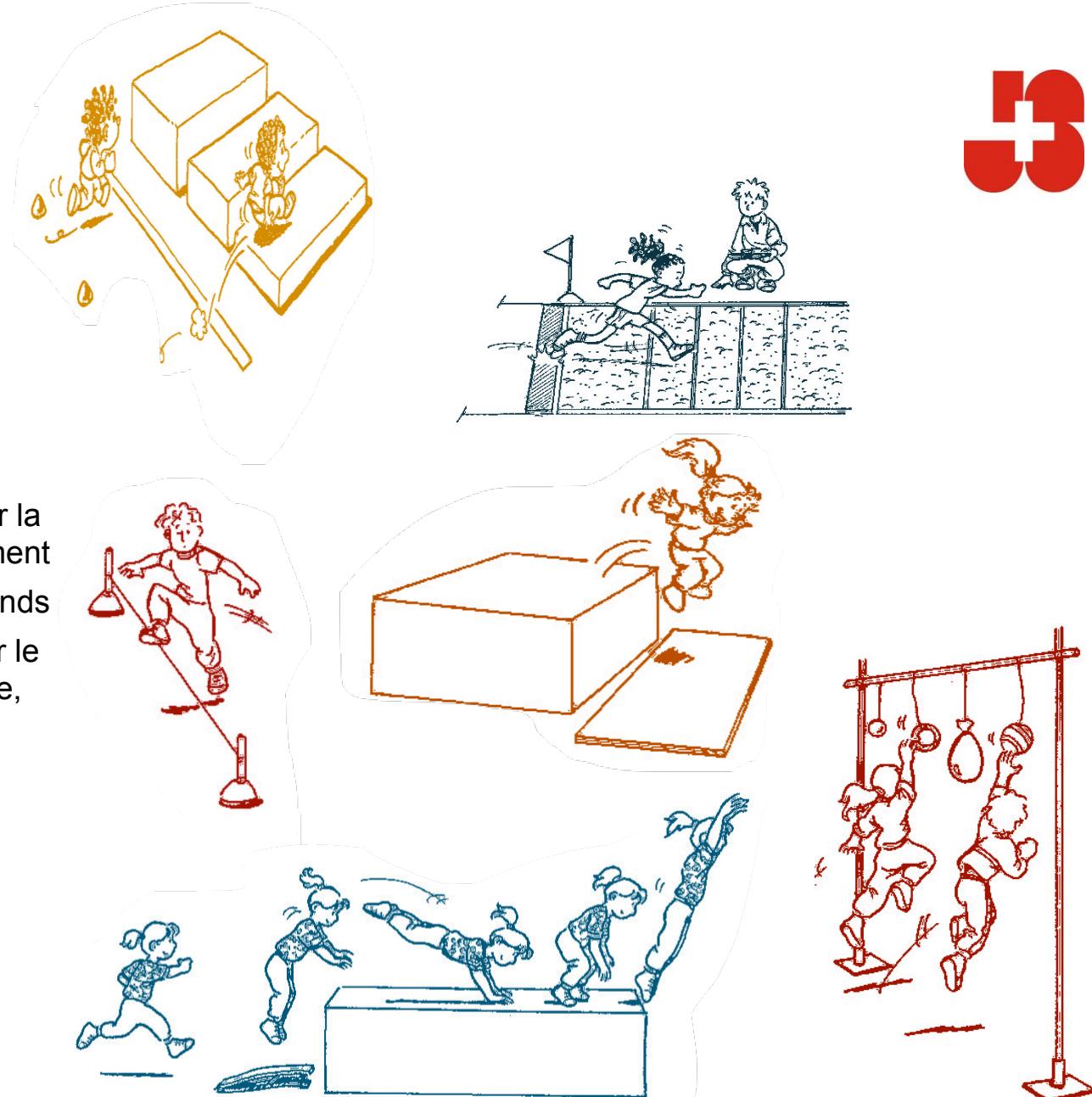
- Courir naturellement, pour attraper, s'échapper
- Courir pour transporter
- Courir pour franchir
- Réagir à un signal
- Courir vite et/ou en relais
- Courir longtemps et/ou en augmentant son allure
- Adapter sa course aux changement de terrain
- Adapter et orienter sa course à l'espace
- Adapter sa course aux autres
- Augmenter le temps de course
- Adapter l'allure à la durée de course
- Anticiper son déplacement
- Maîtriser le rythme respiratoire
- Courir en groupe
- Courir en enchaînant des situations diverses



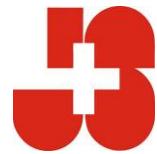


# Sauter

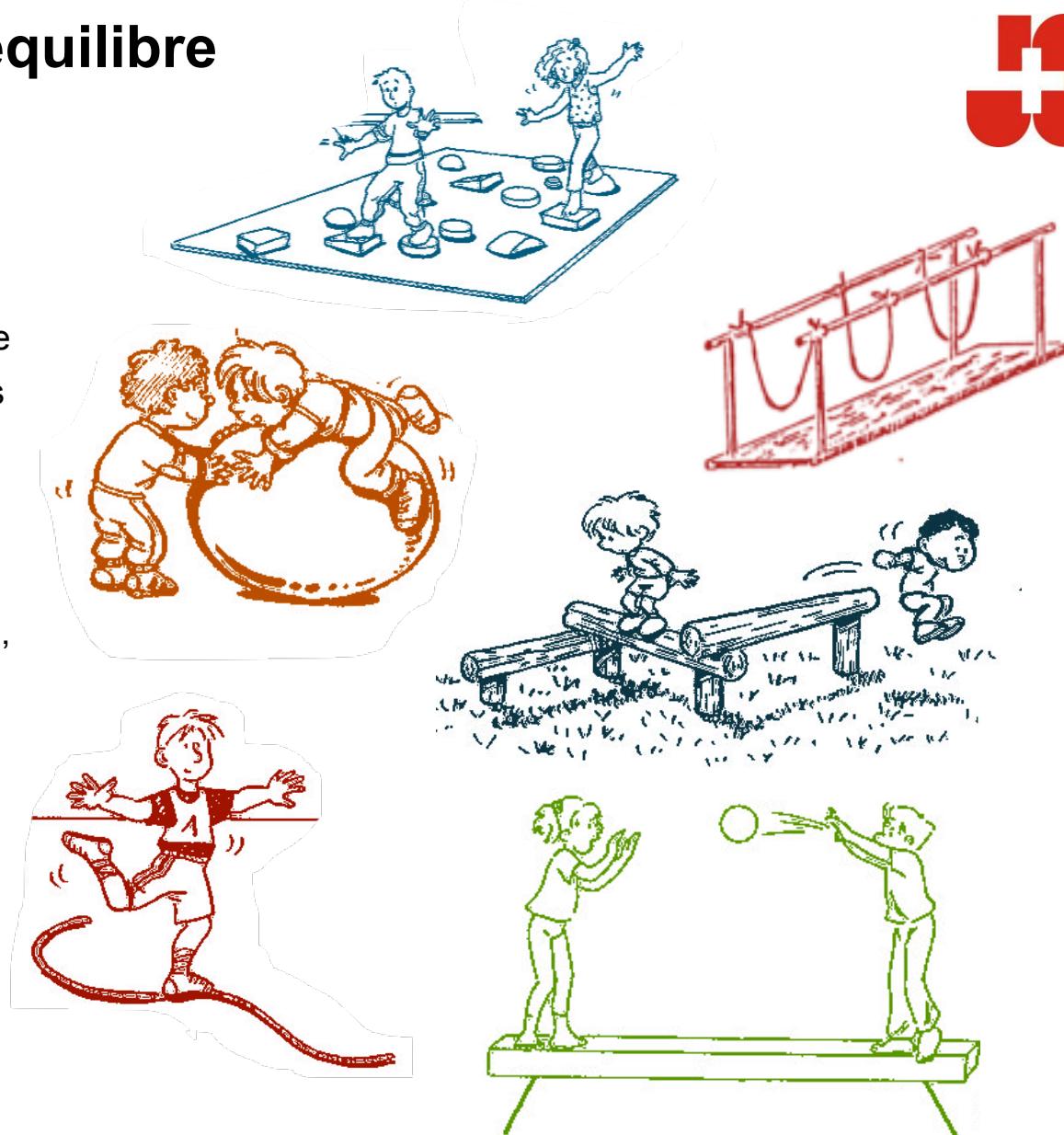
- Sauter spontanément
- Sauter et se réceptionner
- Sauter haut / loin
- Sauter en contre bas
- Sauter sur et par-dessus des obstacles
- Sauter avec / sans élan
- Franchir des obstacles (varier la hauteur, la largeur, l'espacement)
- Enchaîner des sauts, multibonds
- Enchaîner des impulsions sur le même pied, d'un pied à l'autre, pieds joints
- Sauter en rotation
- Sauter et sautiller en rythme
- Saut ciseau
- Saut extension
- Saut de lapin / grenouille
- Sauter à la corde ou avec un cerceau
- Triple saut



# Se tenir en équilibre



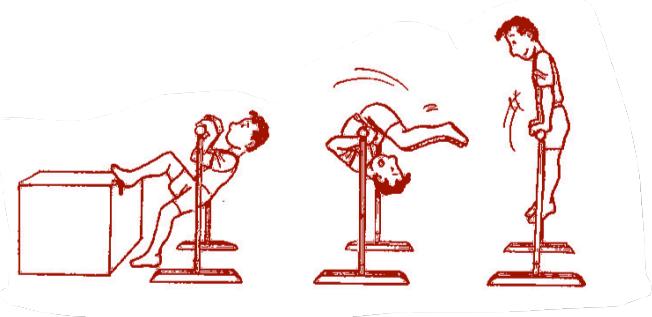
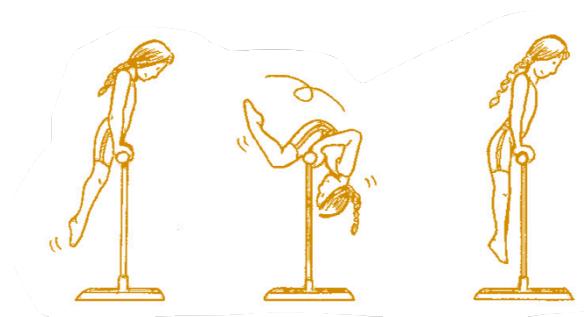
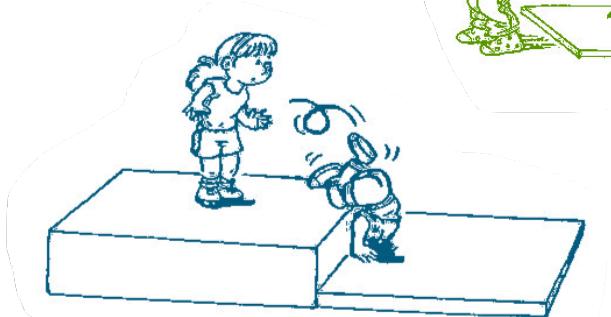
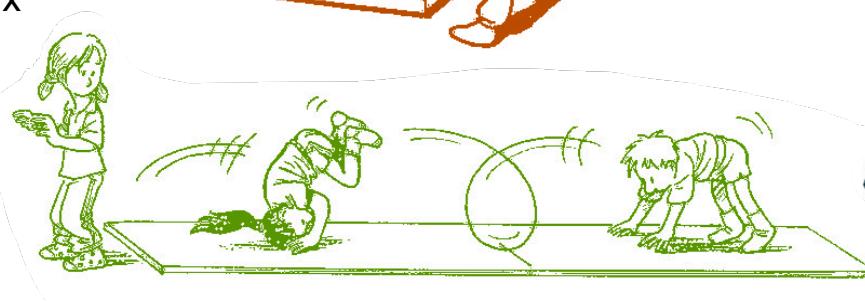
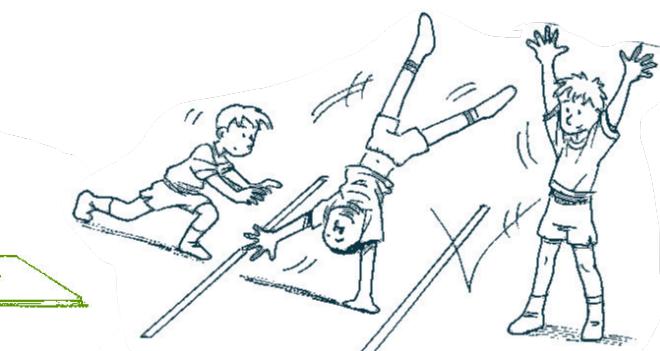
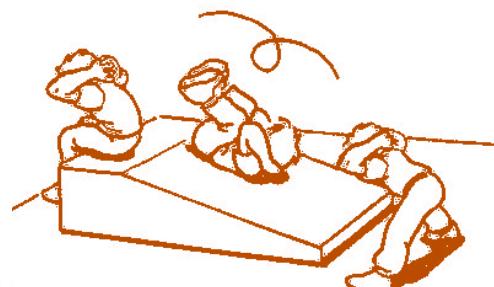
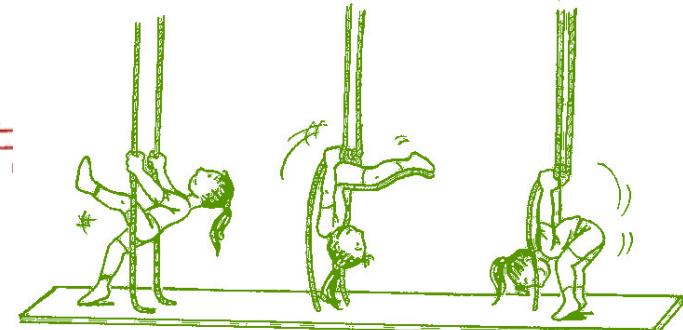
- Garder son équilibre
- Garder son équilibre dans un jeu
- Garder son équilibre à deux/en groupe
- Se tenir en équilibre sur une jambe
- Se tenir en équilibre dans diverses positions
- Se tenir en équilibre sur divers éléments instables
- Alterner la pose des pieds
- Maîtriser des déplacements au sol, en avant, en arrière, de côté, sur une surface étroite, sur une surface surélevées
- Garder son équilibre en effectuant des tâches supplémentaires
- Garder le corps droit et gainé
- Regarder devant soi
- Faire des demi-tours



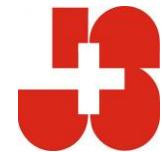
# Rouler et tourner



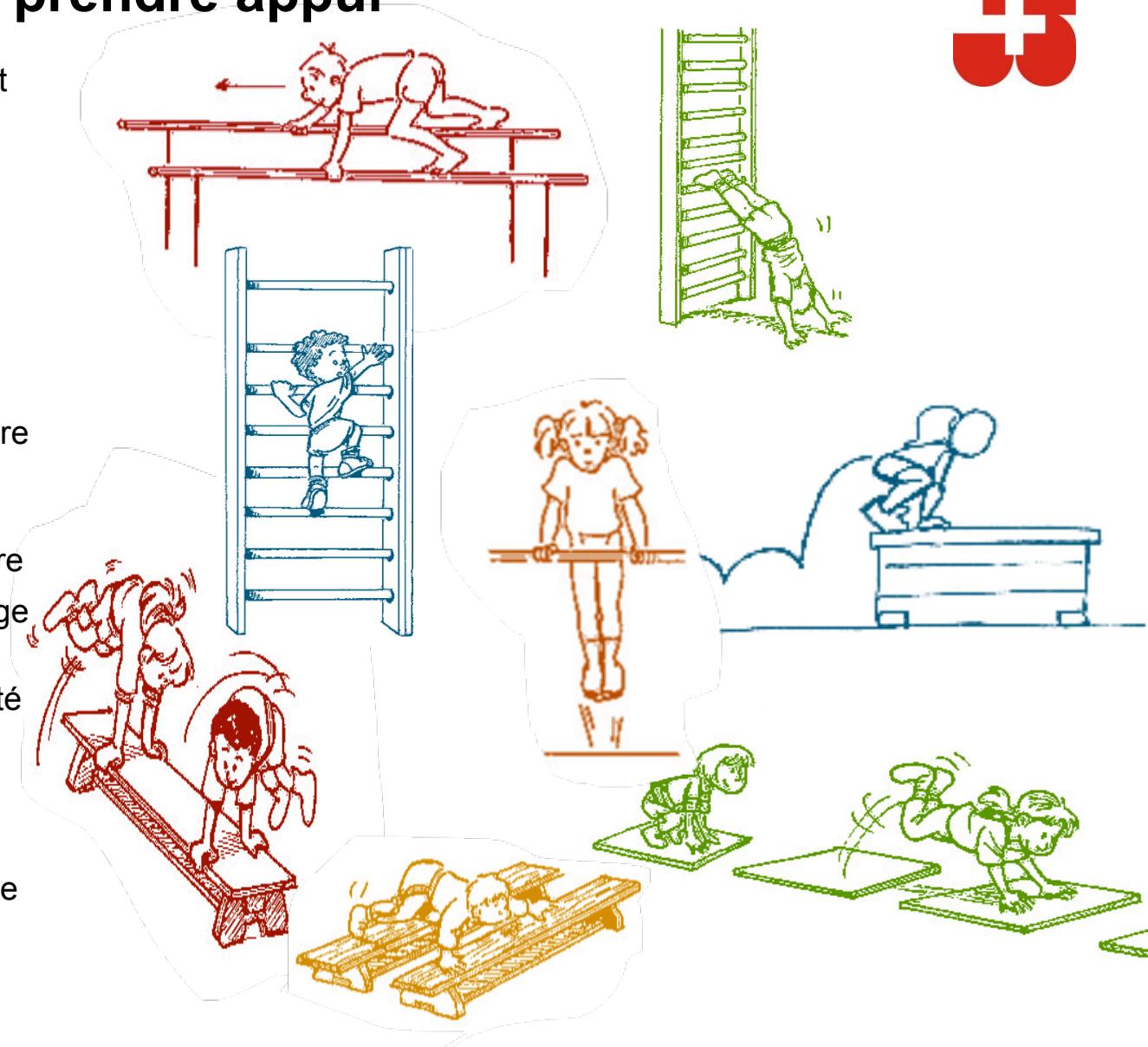
- Oser s'engager
- Tourner sur le côté (tronc)
- Rouler en avant / en arrière
- Rouler sur un plan incliné
- Rouler au sol
- Rouler en avant et se relever
- Tourner autour d'un axe
- Tourner aux anneaux
- Saut roulé
- Faire une roue



# Grimper et prendre appui



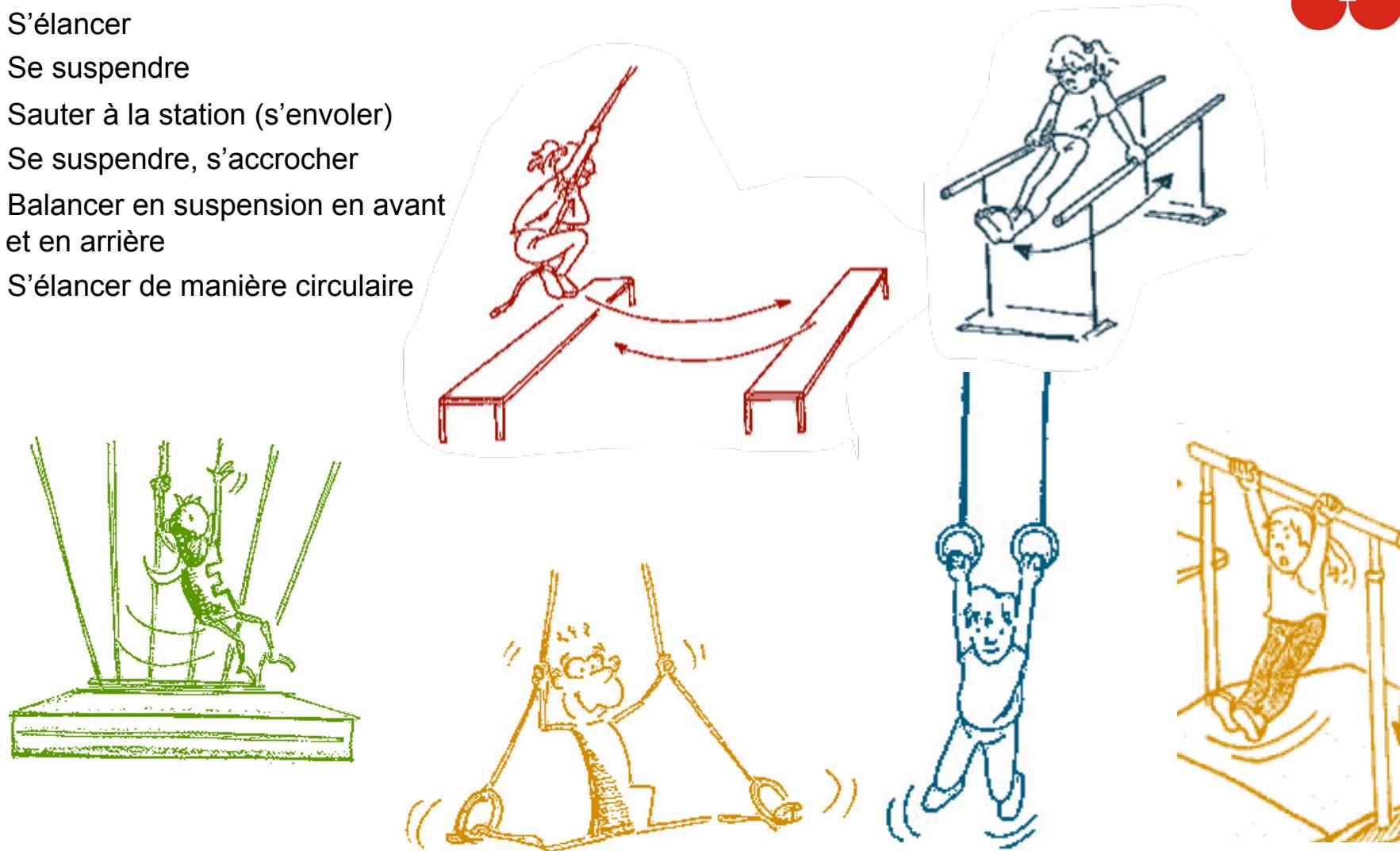
- Monter sur tous les obstacles et redescendre de différentes manière
- Se déplacer avec des appuis mains-pieds
- Coordonner les membres supérieurs et inférieurs
- Suivre un itinéraire imposé
- Grimper en y associant une autre action (transporter, passer au travers de...jouer)
- Adapter sa position à la structure
- Améliorer la tonicité et le gainage du corps
- Recherche la durée et la stabilité de l'équilibre
- Grimper et sauter
- Grimper sur un plan incliné
- Escalader ou se hisser avec une corde
- Lièvre, ours, crabe, cheval
- Colonne droite



# Balancer et s'élancer



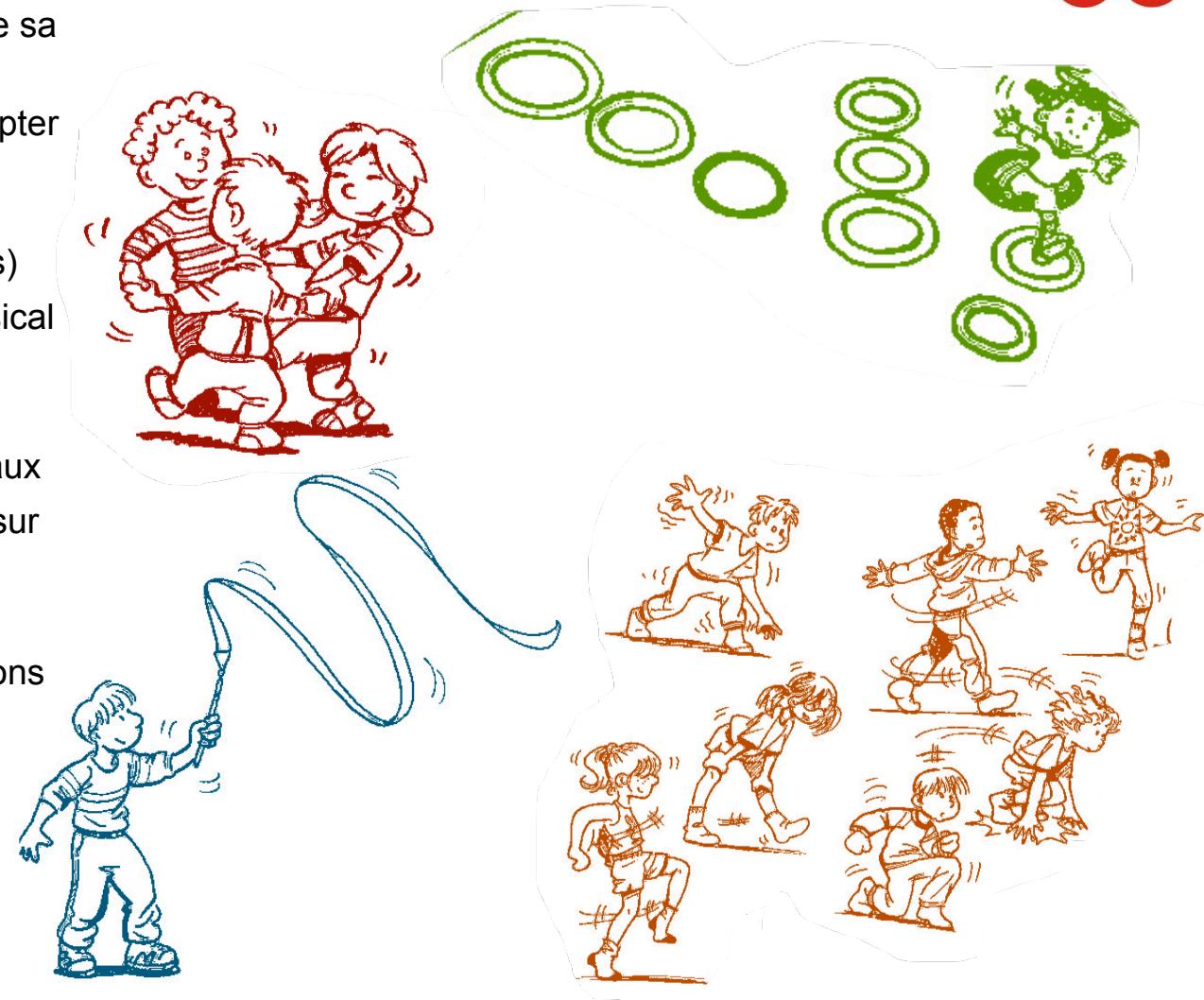
- S'élancer
- Se suspendre
- Sauter à la station (s'envoler)
- Se suspendre, s'accrocher
- Balancer en suspension en avant et en arrière
- S'élancer de manière circulaire



# Danser et rythmer



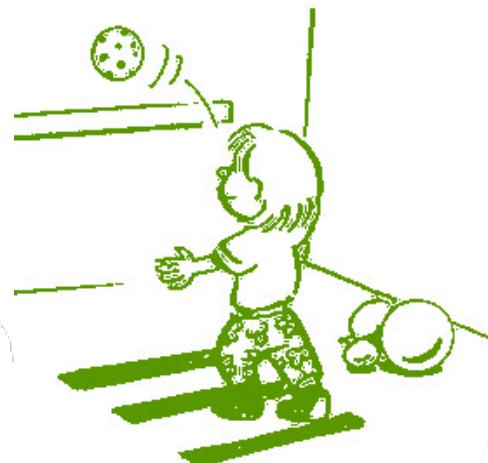
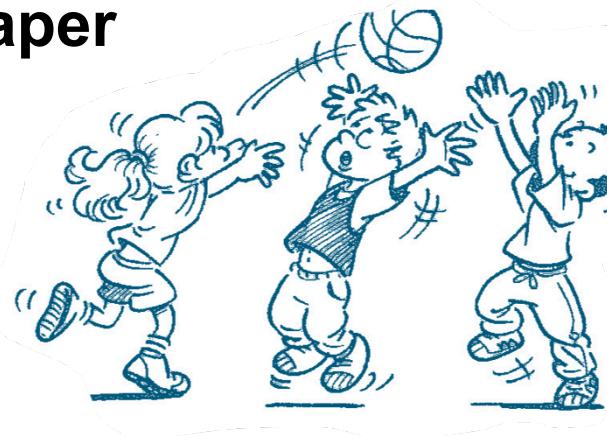
- Découvrir, manipuler et exploiter différents engins en fonction de sa spécificité
- S'engager dans l'activité, accepter le regard de l'autre
- Action statique et dynamique (déplacement avec/sans objets)
- S'exprimer sur un support musical
- Comptines, jeux chantés
- Agir et réagir à des ambiances différentes, paramètres musicaux
- Affiner les rôles et les actions sur le plan des expressions
- Diversifier le répertoire gestuel
- Transformer et ajuster les actions en fonction de la musique
- Exploiter l'espace
- Contrôler son énergie
- Construire une chorégraphie



# Lancer et attraper

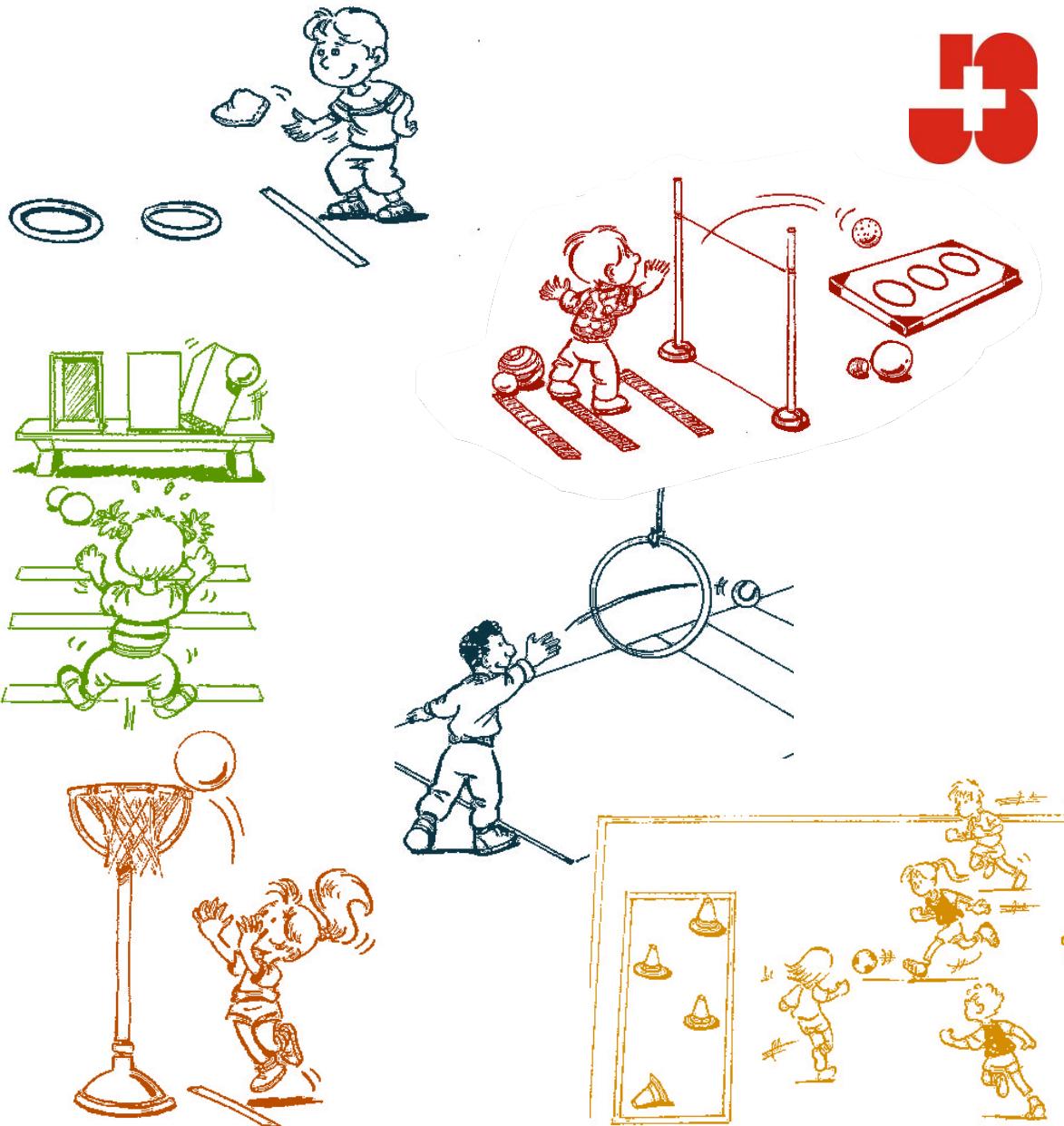


- Lancer/attraper individuellement
- Lancer/attraper à deux
- Lancer/attraper contre un mur
- Lancer/attraper contre un mur à deux
- Lancer/rattraper dans le jeu
- Doser le lancer pour pouvoir attraper
- Ajuster le geste
- Ajuster la force
- Ajuster la direction
- Ajuster la distance
- Dribbler

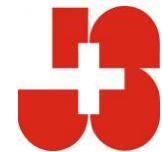


# Lancer

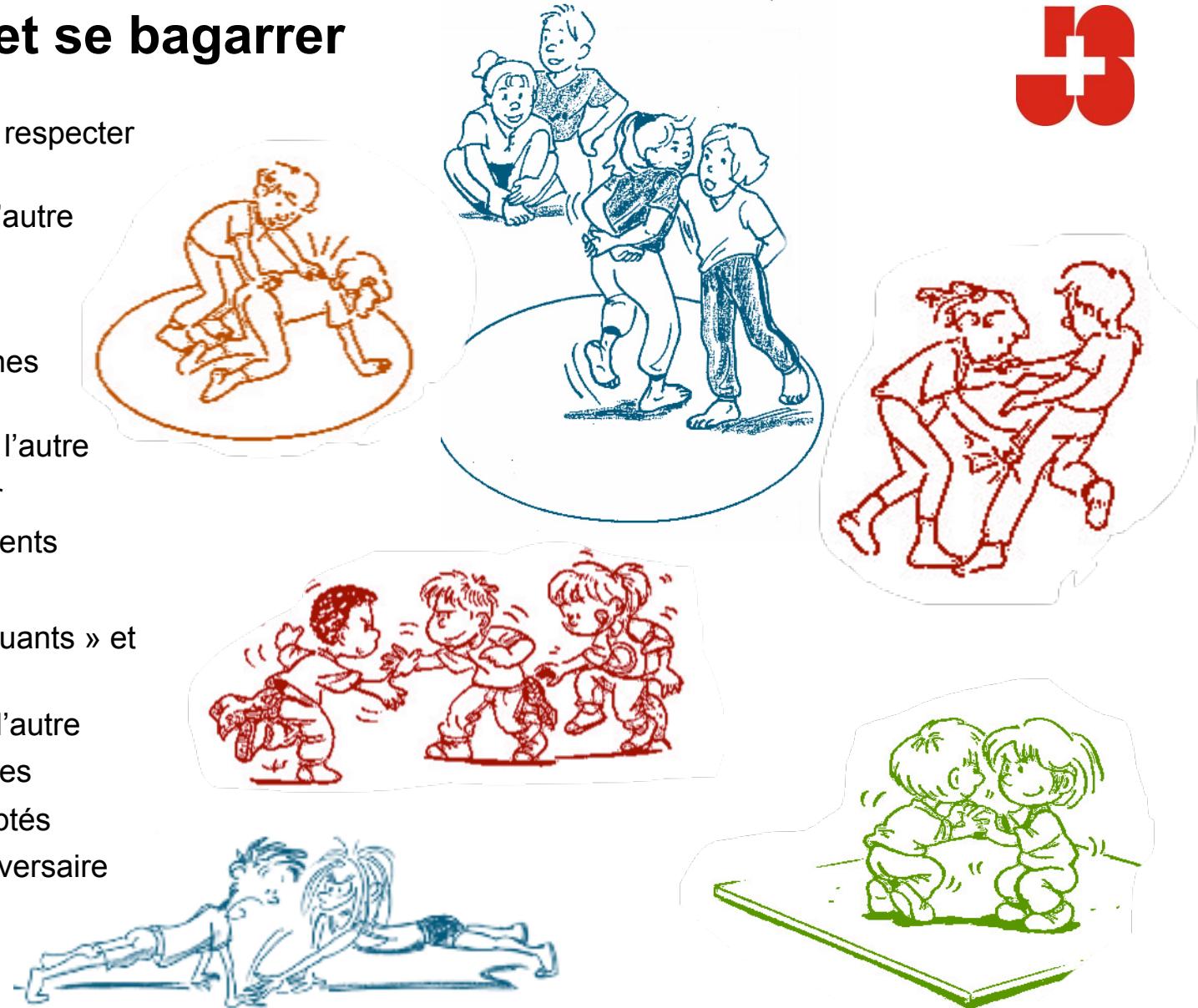
- Frapper verticalement
  - Jeter
  - Lancer sans viser / avec intention
  - Lancer divers objets
  - Lancer haut / loin
  - Lancer vers une cible (précis)
  - Lancer pour pouvoir attraper
  - Lancer par-dessus
  - Lancer à bras cassé
  - Lancer en poussant
  - Lancer avec rotation (corps ou objet)
  - Lancer arrière
  - Adapter le geste aux objets
  - Augmenter l'énergie
  - Faire une passes
  - Ajuster le geste / la force
  - Ajuster la force
  - Améliorer le placement des appuis



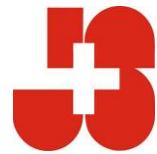
# Lutter et se bagarrer



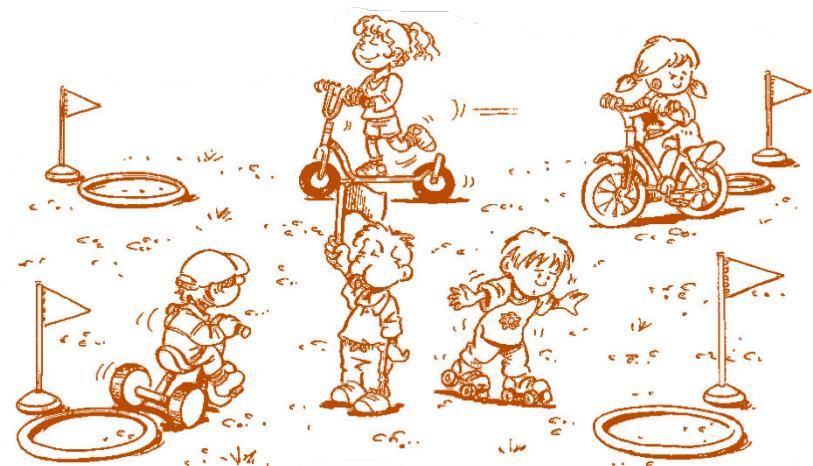
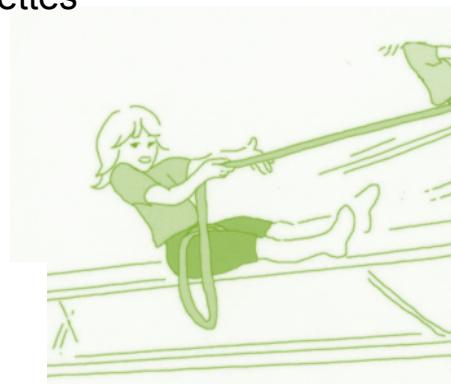
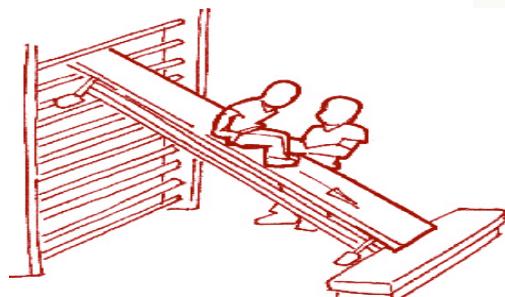
- Accepter les contacts et respecter les règles de sécurité
- Se maîtriser, respecter l'autre
- S'engager vers l'autre
- Gérer les chutes
- Rechercher des approches différentes
- Créer le déséquilibre de l'autre
- Pousser, tirer, s'opposer
- Améliorer ses déplacements
- Esquiver, immobiliser
- Tenir des rôles « d'attaquants » et de « défenseurs »
- Contrôler solidairement l'autre
- Utiliser des saisies variées
- Trouver des appuis adaptés
- Contrôler et agir sur l'adversaire



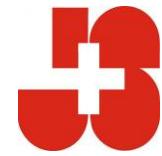
# Glisser et déraper



- Glisser, déraper au sol
- Tirer et se faire tirer
- Pousser et se faire pousser
- Glisser ou déraper en position assise, à genoux, debout en équilibre
- Varier l'inclinaison
- Varier les moyens (moquette, chariot tapis, sacs de jute, chiffon, chaussettes, planche à roulettes etc)



# Autres



- Crée
- S'orienter





# **Les formes de base du mouvement**

## **Encourager la diversité**

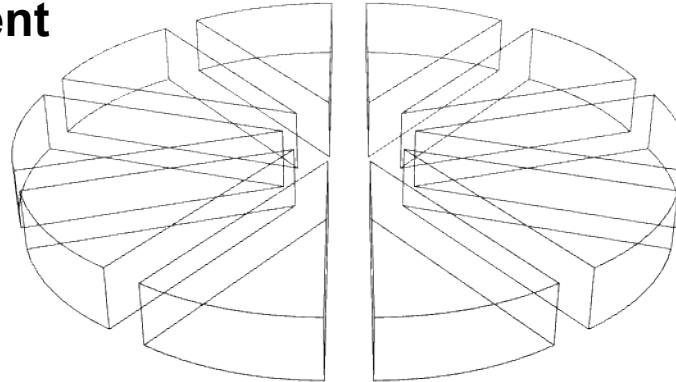
# Encourager la diversité



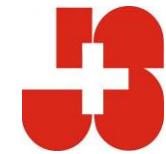
## Les formes de base du mouvement

- Courir et sauter
- Se tenir en équilibre
- Rouler et tourner
- Grimper et prendre appui
- Balancer et s'élancer
- Danser et rythmer
- Lancer et attraper
- Lutter et se bagarrer
- Glisser et déraper
- (autres)

Il va de soi que chaque forme englobe des mouvements plus différenciés : lancer et attraper, recouvre par exemple atteindre une cible, frapper ou projeter, rouler, dribble, shooter etc.



- Polysportif et varié
- Permettre des expériences cinétiques
- Créer une base large de mouvements
- Élargir le répertoire cinétique existant
- *Découvrir et explorer en mouvements des mondes inconnus*
- *Stimuler et utiliser la fantaisie des enfants*
- *AAC des formes fondamentales des mouvements*



## Pratiquer les disciplines sportives

- Un répertoire moteur très large (leçons d'introduction [www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch))

## Apprendre à jouer

- Les différents sortes de jeux (jeux : d'adresse, en cercle, de course et de poursuite, de balles, à deux, en groupe et en équipe, sportifs, pour se calmer)

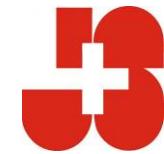
## Changer d'environnement

- Place en dur, pelouse, place de jeux
- En forêt
- Avec de l'eau, au bord de l'eau, dans l'eau
- Dans la neige, sur la glace

## Leçons-types (thématisques)

- Dans la forêt vierge, en visite chez les esquimaux, conférence à la ferme

# Principaux objectifs J+S-Sport des Enfants



- Permettre des leçons supplémentaires de mouvements et de sports
- Permettre d'accumuler des expériences motrices variées
- Trouver la discipline sportive appropriée
- Donner envie de pratiquer du sport tout au long de la vie

C'est-à-dire :

- Polysportif et varié (mouvements & sports)
- Permettre des expériences cinétiques
- Créer une base large de mouvements
- Élargir le répertoire cinétique existant
- Découvrir et explorer en mouvements des mondes inconnus
- Stimuler et utiliser la fantaisie des enfants
- AAC des formes fondamentales des mouvements (acquérir, appliquer, créer)



Rire, plaisir

Motivation



Confiance  
en soi,  
succès

Expérimenta-  
tion, exercice

Des yeux brillants,  
des joues rouges,  
un enthousiasme débordant