

02 | 2017

Thème du mois – Sommaire

| | |
|--|----|
| Aux sources des rituels | 2 |
| Planification de la séquence | 3 |
| Pratique | |
| • Début de la séquence et salutations | 5 |
| • Jeux d'introduction | 6 |
| • Comptines pour bien débiter | 8 |
| • Retour au calme/ Rituels à la pause | 10 |
| • Introduction et conclusion d'un jeu | 12 |
| • Fin de la séquence et prise de congé | 13 |
| Indications | 16 |

Catégories

- Tranche d'âge: 5-10 ans
- Niveaux de progression: débutants et avancés
- Niveaux d'apprentissage: acquérir et appliquer

Rituels dans le sport des enfants



Les personnes qui enseignent à des enfants le savent: les rituels jouent un rôle important dans la réussite d'une leçon ou d'un entraînement. Mais en quoi consiste un bon rituel? Comment l'intégrer de manière pertinente et quels effets en attendre? Ce thème du mois présente différentes idées pratiques pour exploiter les rituels au mieux.

Les rituels, surtout avec les enfants, représentent un élément structurel important de la leçon ou d'un entraînement. Ils les aident à s'orienter, à mieux se concentrer et ils les rassurent. C'est particulièrement le cas lorsque les rituels sont appliqués en début ou fin de la séquence, durant les pauses, pour les transitions et pour faciliter le déroulement de la leçon ou de l'entraînement. Ils favorisent – comme de nombreux autres facteurs – une progression harmonieuse de la séance.

En effet, on sait qu'un enseignement valorisant, bien rythmé, dirigé de manière claire et inflexible, intéressant du point de vue moteur et cognitif, contribuera à limiter les perturbations. Les objectifs sont plus facilement atteints avec des instructions claires et une planification judicieuse. Grâce à cela, le temps à disposition est exploité de manière optimale.

Accent sur la formation continue

Jeunesse+Sport accorde une importance primordiale à l'organisation adéquate et au déroulement optimal des leçons ou entraînements. D'ailleurs, le thème de la formation continue J+S 2017/18 Sport des enfants s'intitule «Les perturbations dans l'enseignement». Il veut inciter les enseignants et les moniteurs à réfléchir aux facteurs qui troublent leur enseignement, aux causes et aux formes que les perturbations peuvent prendre afin de mieux les gérer et de réagir de manière appropriée. Des suggestions et conseils sont notamment proposés pour réduire les risques de perturbations et agir correctement lorsque des imprévus se présentent. La brochure «[Sport des enfants J+S – Les perturbations dans l'enseignement](#)» sera distribuée aux moniteurs et experts Sport des enfants lors des cours de formation continue Sport des enfants.

Accent sur les applications pratiques

Ce thème du mois approfondit la thématique des rituels: qu'est-ce qui les caractérise? Quels sont leurs formes et leurs objectifs? Il étudie par exemple les effets psychologiques des rituels sur l'enfant, les avantages au niveau de l'organisation et de la structure de la séquence et les incidences sur leur qualité. Plus loin sont présentés des idées de planification de séquence et un éventail de rituels destinés à différentes situations d'enseignement.

Aux sources des rituels

Les rituels sont des actes codifiés qui se déroulent selon un scénario identique. Etant donné qu'ils prennent toujours place durant les mêmes phases de la leçon ou de l'entraînement, ils sont facilement reconnaissables. Les enfants identifient vite leur valeur symbolique. Ils ont besoin de rituels et en créent d'ailleurs, car ces «routines» leur apportent confiance et sécurité. De plus, les rituels favorisent leur attention.

Aviez-vous des rituels? Peut-être en avez-vous encore d'ailleurs! Repensez à votre enfance: quelles étaient vos «marottes» avant un match ou une compétition? Y avait-il la tenue fétiche, celle que vous deviez absolument porter le jour J pour gagner ou réaliser une bonne performance?

Les rituels imprègnent le monde sportif: les professionnels y recourent souvent – et les enfants les imitent. Comme les petits pas d'approche de Cristiano Ronaldo avant de frapper un coup franc, l'entrée sur le terrain toujours avec le même pied, la musique d'avant-match, et bien d'autres. Gestes et expressions, règles et scénarios, nombre d'actions sont ritualisées dans et autour du sport.

Cependant, des rituels peu exemplaires sont aussi recensés dans le sport de performance, comme les crachats des footballeurs que ces derniers légitiment par leur valeur symbolique. On le voit: il y a un large panel de rituels sportifs, plus ou moins appropriés pour la structure, le déroulement, l'organisation ou les besoins individuels.

Fixer un cadre

Outre ces rituels individuels, plus ou moins pertinents, il existe aussi d'autres formes qui s'appliquent à un groupe ou à une équipe. Les enseignants ou les moniteurs peuvent les exploiter pour structurer leurs leçons ou leurs entraînements, ce qui facilite le déroulement de la séance et permet d'économiser du temps. Avec à la clé un avantage certain: les enfants bougent plus!

Les enfants peinent parfois à s'orienter, que ce soit dans les salles de sport ou sur des installations en plein air où s'ajoutent le bruit et la présence d'éléments extérieurs susceptibles de perturber leur attention. Les rituels permettent justement aux enfants de garder leur calme et de mieux se focaliser sur l'enseignant, les camarades et les tâches à effectuer. De plus, ils contribuent à instaurer une atmosphère de confiance, de transparence et de sécurité dans la leçon ou l'entraînement.

Les aspects sociaux liés au groupe sont aussi influencés positivement. Le célèbre rituel d'équipe, le [haka des Maoris](#), interprété par les rugbymen de Nouvelle-Zélande, les fameux «All Blacks», en est un exemple frappant et durable puisqu'il existe depuis 1905.

Planification de la séquence

Les recherches en sciences de l'enseignement l'ont démontré: la qualité de l'enseignement perçue par les enfants influence leur capacité d'apprentissage (Hattie, 2009). Une leçon ou un entraînement bien organisé, qui intègre déjà dans sa planification puis dans sa réalisation des rituels appropriés, s'inscrit positivement dans la mémoire des participants.

Les enseignants et les moniteurs passent beaucoup de temps avec les enfants. Ils planifient la structure et le déroulement de la séquence. L'expérience montre que les rituels améliorent la qualité de l'enseignement.

Divers auteurs ont répertorié les critères qui caractérisent un enseignement de qualité. Ils peuvent être regroupés en trois dimensions fondamentales (voir [Herrmann, Seiler & Niederkofler, 2016](#)):

- Conduite de classe
- Activation cognitive
- Orientation des enfants/climat d'apprentissage propice

Réguler et articuler

La conduite d'un groupe représente l'une des missions pédagogiques principales. Elle place en permanence les enseignants et moniteurs devant des défis imprévus. L'enseignement et l'entraînement sont des événements complexes durant lesquels se jouent plusieurs actions simultanément, auxquels participent diverses personnes et qui renferment donc un certain nombre de renversements de situations potentiels.

Les rituels aident ici à structurer et réguler l'enseignement de même qu'à articuler les différentes parties. Les transitions entre les différents éléments (comme par exemple la mise en train, les séquences d'exercices et de jeu, la mise en place et le rangement, etc.) revêtent une importance majeure pour la bonne conduite de la classe, car elles garantissent une meilleure discipline et une exploitation optimale du temps (voir [Herrmann, Seiler & Niederkofler, 2016](#), p. 79). Ceci est notamment rendu possible grâce à une leçon bien rythmée et ritualisée (voir [Steinegger, 2013](#)).

Pour les enseignants et les moniteurs, la prise en compte et la mise en place des rituels remplissent d'autres fonctions cruciales que l'on regroupe aussi selon leurs dimensions fondamentales:

Conduite de classe

- Offrir des leçons ou des entraînements structurés et organisés dont les différentes parties s'articulent de manière fluide grâce notamment à des rituels appropriés.
- Planifier au préalable les transitions et les changements d'organisation.
- Economiser du temps précieux grâce aux rituels, temps qui sera dévolu au mouvement.

Orientation des enfants

- Faciliter l'arrivée et le départ des enfants.
- Garantir un enseignement adapté à l'âge des enfants.
- Favoriser le bien-être de l'enfant et son sentiment de sécurité au sein du groupe.
- Encourager le vivre ensemble et renforcer la communication sociale.
- Faciliter l'adoption des perspectives.
- Permettre le droit de parole, encourager la participation.

Activation cognitive

- Prendre en compte les critères de comportement des enfants.
- Adapter le rythme et les exigences.
- Stimuler la participation, l'attitude proactive et laisser des marges de manœuvre.

Chances et risques

Il est évident que l'introduction et la réalisation conséquentes des rituels demandent du temps et de l'énergie. Mais le jeu en vaut la chandelle car les effets positifs l'emportent largement sur les aspects négatifs. Les chances et les risques d'une application des rituels dans l'enseignement et l'entraînement sont présentés dans le tableau ci-dessous.

| Chances | Risques |
|---|---|
| Les rituels facilitent l'arrivée dans le groupe, la séquence et le thème. | Les rituels requièrent un investissement en temps pour les introduire. |
| Ils structurent l'enseignement. | |
| Ils préviennent les perturbations. | Ils favorisent les perturbations. |
| Ils apportent un gain de temps grâce aux transitions fluides. | Ils occasionnent une perte de temps en raison du soin qui leur est accordé. |
| Ils renforcent le sentiment d'appartenance sociale. | Ils réduisent l'indépendance des enfants au profit du groupe. |
| Ils aident à l'orientation. | Ils sont trop passifs (au niveau du mouvement). |
| Ils stimulent l'attention et la concentration. | Ils empêchent les enfants de ne plus «fonctionner» sans ceux-ci. |
| Ils améliorent l'efficacité personnelle grâce à leur conception concertée. | Ils restreignent la créativité à travers la répétition des actions. |
| Ils favorisent l'identification au groupe grâce à la connaissance précise des déroulements. | Ils mettent à l'écart les nouveaux participants ou des personnes extérieures. |

Réalisation pratique

Dans le sport des enfants, les rituels sont incontournables. La cohésion du groupe et l'intégration sociale sont nettement renforcées grâce au développement participatif des rituels. Ces derniers aident à structurer le déroulement de la séquence et favorisent l'attention et le retour au calme.

La partie pratique (dès la page 5) montre les avantages d'un enseignement rythmé par les rituels qui simplifient notamment la conception des leçons et des entraînements. Les exemples présentés servent de base pour la planification des séquences.

Début de la séquence et salutations

Les premiers instants de la leçon et de l'entraînement déterminent souvent la suite, ils sont donc particulièrement importants. Les rituels bien établis facilitent cette entrée en matière en donnant aux enfants un sentiment de confiance.

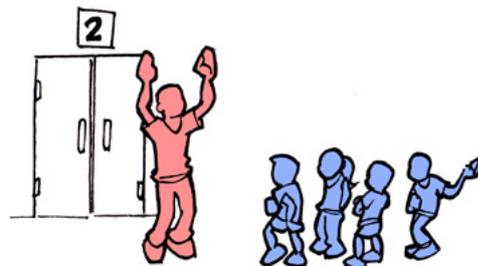
Point de ralliement

Les enfants vivent une entrée ritualisée dans la leçon ou l'entraînement.

L'enseignant/le moniteur accueille le groupe et prend congé de celui-ci toujours au même endroit.

Exemples

- Installations sportives: devant la salle de sport, dans le hall d'entrée, etc.
- Salle de sport: jeu libre jusqu'au début de la séquence, puis, au signal, se réunir en cercle ou sur le banc.
- Terrain de football/extérieur: devant le local à matériel, sur le terrain, etc.
- Piscine: devant les vestiaires, sur un banc dans la piscine.



Bijoux et valeurs

Avec ce rituel, les enfants endossent la responsabilité pour leurs affaires.

Avant la leçon/l'entraînement, les enfants rassemblent leurs valeurs dans une petite pochette par exemple et les amènent à l'enseignant/au moniteur qui les met en lieu sûr. Ce rituel peut être combiné avec les salutations personnelles. A la fin de la leçon/l'entraînement, chaque enfant récupère ses affaires et prend congé de l'enseignant/du moniteur.



Jeu libre

Les enfants se défoulent un peu avant la leçon, ils bougent, testent des «acrobaties» et utilisent librement le temps à disposition.

Certains enfants se changent très vite avant l'entraînement ou la leçon, d'autres prennent plus de temps. Les plus rapides peuvent évoluer et jouer librement dans la salle. Les règles pour le jeu libre doivent être définies afin de garantir la sécurité. Au signal de l'enseignant/du moniteur, les enfants se rassemblent au lieu convenu.

Remarque: En s'activant un peu avant la séquence, les enfants dépensent une partie de leur énergie débordante et sont donc plus réceptifs pour les consignes de début de séance. Les enfants qui arrivent un peu plus tôt savent exactement ce qu'ils peuvent faire et ce qui est interdit. Voir aussi [l'encadré de la page 11](#).



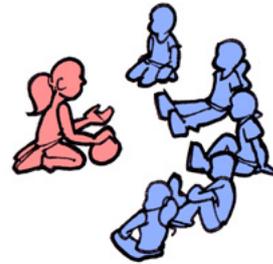
Jeux d'introduction

Les jeux d'introduction se pratiquent partout, car ils sont faciles à organiser et nécessitent peu ou pas de matériel. Ils permettent aux enfants de se plonger en tant que groupe dans la thématique ou de se préparer à l'entraînement.

En cercle – Rassemblement

Ce jeu vise à amener le calme et éveiller l'attention des enfants.

L'enseignant/le moniteur réunit les enfants en cercle et leur propose plusieurs petites missions. En se regroupant ainsi, les enfants savent que la leçon/l'entraînement va commencer et qu'ils doivent se concentrer sur l'enseignant/le moniteur et les tâches à effectuer.



En cercle – Gendarme et voleur

Durant ce jeu, les enfants apprennent à se concentrer sur les signaux auditifs et à réagir de manière appropriée.

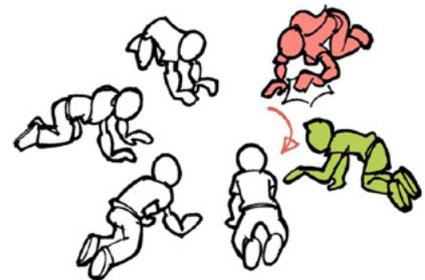
Les enfants forment un cercle et se mettent à genoux. L'enseignant/le moniteur tape sur le sol avec une main pour envoyer le signal autour du cercle; à tour de rôle, les enfants l'imitent, d'abord avec une main, puis avec l'autre. Lorsque l'enseignant/le moniteur tape deux fois de suite avec la main, on change de sens.

Variantes

- L'enseignant laisse partir le voleur en tapant une première fois sur le sol. Peu après, il tape une seconde fois pour envoyer le gendarme à sa poursuite. Le gendarme réussira-t-il à rattraper le voleur ou celui-ci parviendra-t-il à lui échapper?
- Debout: les enfants se passent ou se lancent deux balles en cercle. Une balle finira-t-elle par rattraper l'autre?

Plus difficile

- En croisant les bras.
- En glissant la main droite sous la main gauche du voisin de droite.



En cercle – Entrée en musique

Les enfants s'habituent à bouger en musique tout au long de cet exercice.

Selon le morceau choisi, ils exercent un mouvement spécifique.

Dès que la leçon/l'entraînement démarre, une petite séquence musicale invite les enfants à bouger.

Variantes

- Le groupe chante un morceau qui fait bouger (voir pages 8 et 9).
- Dans le vestiaire, les enfants chantent un morceau choisi au préalable qui les prépare au concours qui va suivre.

Matériel: Musique



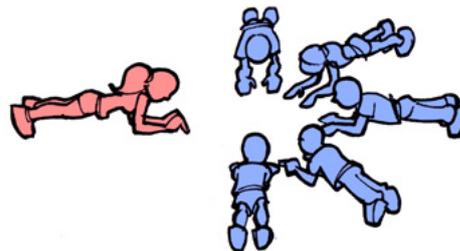
En cercle – Gainage

Cet exercice contribue à renforcer le haut du corps et peut être effectué comme routine au début de chaque leçon ou entraînement.

Le groupe se réunit en cercle pour un petit entraînement de gainage. Au signal de l'enseignant/du moniteur, les enfants se placent en appui facial (planche). Après 30 secondes (adapter évent.), se tourner sur le côté en appui sur une main et tenir 30 secondes, puis sur le dos et enfin sur l'autre côté avant de revenir à la position de planche initiale.

Variantes

- Appui sur les mains ou sur les coudes (plus difficile), les genoux au sol (plus facile).
- Ajouter quelques appuis faciaux ou flexions du tronc.



Sur une ligne – Salutation du judo

Ce rituel issu du judo est appliqué pour rassembler les enfants. Il convient aussi aux classes particulièrement agitées.

Les enfants se placent sur une ligne face à l'enseignant/au moniteur. Ce dernier s'agenouille en posant d'abord le genou gauche puis le droit. Dès qu'il est à genoux, l'enfant le plus à l'extérieur s'agenouille à son tour, puis son voisin fait de même et ainsi de suite. Le mouvement forme une sorte de «ola». Le dos est redressé, les paumes des mains reposent sur les cuisses.



L'enseignant/le moniteur annonce en japonais «Mokuso». Les enfants ferment alors les yeux et se concentrent. Après un moment, il poursuit avec «Yame» et les enfants ouvrent les yeux. L'enseignant/le moniteur dit ensuite «Rei» et les enfants s'inclinent en formant un triangle avec leurs mains et en touchant brièvement le tapis. A la fin, il se lève en premier, d'abord avec la jambe droite puis avec la gauche. Les enfants l'imitent, les uns après les autres.

Remarque: Le fait de s'incliner mutuellement au judo («Rei») est une marque de respect et de politesse qui montre que l'on a l'intention de s'affronter dans un esprit amical empreint de fair-play. Le «Mokuso» permet au judoka de faire un retour sur lui-même et de se concentrer. Il symbolise une coupure nette avec le quotidien et vise à se préparer mentalement à l'entraînement. La position «Mokuso» ne dure en principe que quelques secondes, mais elle peut être prolongée (30 secondes), surtout si la classe est particulièrement turbulente.

Comptines pour bien débiter

Une petite chanson déclamée en début de leçon ou d'entraînement met une bonne ambiance et prépare les enfants de manière ludique à la séquence motrice qui va suivre.

Promenons-nous dans les bois

Cette chanson traditionnelle est appréciée des enfants. Elle sollicite le système cardiovasculaire et améliore la perception de l'espace.

L'enfant qui fait le loup se tient caché, à l'écart des promeneurs. Ces derniers marchent dans la salle en chantant la comptine. Quand le loup sort de sa cachette, ils s'enfuient en courant. Ceux qui sont attrapés par le loup doivent aller s'asseoir dans la «tanière» du loup; celui qui reste à la fin de la poursuite devient le loup et le jeu recommence.

*Prom'nons-nous dans les bois,
Pendant que le loup y est pas.
Si le loup y était,
Il nous mangerait.
Mais comm' il y est pas,
Il nous mang'ra pas.*

Les promeneurs se déplacent dans la salle en chantant. Ils peuvent imiter les déplacements d'un camarade.

*Loup y es-tu?
Entends-tu?/Que fais-tu?*

Les promeneurs s'arrêtent et regardent le loup.

Réponses possibles du loup:

*Je mets ma chemise.
Je mets ma culotte.
Je mets mes chaussettes.
Je mets mon pantalon.
Etc.
J'arrive, sauvez-vous!*

En fonction de la réponse, les promeneurs se déplacent dans la salle ou se sauvent.

Promenons-nous dans les bois

Musical score for the song 'Promenons-nous dans les bois'. The score is written in 2/4 time and consists of four systems of music. Each system includes a treble clef and a bass clef. The lyrics are: 'Prom'nons - nous dans les bois Pendant que le loup y'est pas si le loup y_e - tait, il nous man - ge - rait mais comm' il y'est pas il nous mang' - ra pas. Loup y_es - tu? En - tends-tu? Que fais-tu? Je mets ma che - mis'

Source: www.mamalisa.com/fr

Jean Petit qui danse

Cette chanson fait bouger les enfants. A chaque nouveau couplet, une nouvelle partie du corps est ajoutée pour qu'ils prennent conscience de leur schéma corporel.

Le début est chanté en faisant une ronde. Sur la phrase «De son doigt, doigt, doigt», les enfants touchent le sol avec leur doigt à chaque mot «doigt»; lors de la dernière série, ils lèvent leur doigt en l'air, puis tournent sur eux-mêmes en chantant «Ainsi danse Jean Petit». Et ainsi de suite avec le pied, la jambe et toutes les parties du corps qu'on veut bien ajouter. Chaque fois, on montre la partie du corps désignée.

Jean Petit qui danse

Jean Petit qui danse

De son doigt il danse

De son doigt il danse

De son doigt, doigt, doigt,

De son doigt, doigt, doigt,

De son doigt, doigt, doigt,

Ainsi danse Jean Petit.

Jean Petit qui danse

Jean Petit qui danse

De sa main il danse

De sa main il danse

De sa main, main, main,

De son doigt, doigt, doigt,

De son doigt, doigt, doigt,

De son doigt, doigt, doigt,

Ainsi danse Jean Petit.

Jean Petit qui danse

Jean Petit qui danse

De son bras il danse

De son bras il danse

De son bras, bras, bras,

De sa main, main, main,

De son doigt, doigt, doigt,

De son doigt, doigt, doigt,

De son doigt, doigt, doigt,

Ainsi danse Jean Petit.

Jean Petit qui danse

The image shows a musical score for the song 'Jean Petit qui danse'. It consists of four systems of music, each with a treble and bass clef. The lyrics are written below the notes. The first system has the lyrics 'Jean Pe - tit qui dan - se Jean Pe - tit qui dan - se'. The second system has 'de son doigt il dan - se de son doigt il dan - se'. The third system has 'de son doigt, doigt, doigt, de son doigt, doigt, doigt'. The fourth system has 'de son doigt, doigt, doigt, ain - si dan - se Jean Pe - tit.'.

Source: www.mamalisa.com/fr

Retour au calme/Rituels pour les pauses

Des exercices doux et tranquilles permettent aux enfants d'abaisser la tension lorsque les émotions étaient au paroxysme, comme à la fin d'un jeu par exemple. Ils s'avèrent aussi précieux pour les classes agitées.

Ballons sonores

A l'aide de petit matériel tout simple, les enfants effectuent différentes tâches motrices.

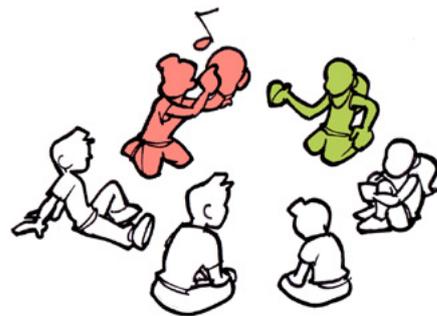
Une clochette ou un grelot est inséré dans un ballon de baudruche avant de le gonfler. Le ballon sonore circule dans le cercle en fonction des instructions données par l'enseignant/le moniteur. Exemples:

- Qui fait résonner le ballon le plus fort possible?
- Qui réussit à faire sonner le ballon seulement deux fois?
- Qui fait sonner le ballon très doucement?
- Qui réussit à transmettre le ballon sans bruit?

Variante

- Introduire d'autres objets dans le cercle susceptibles de faire du bruit.

Matériel: Clochettes, grelots, ballons de baudruche



Memory auditif

Cet exercice met l'accent sur l'écoute attentive, condition indispensable pour trouver les bonnes paires.

Dix petites capsules jaunes en plastique (que l'on trouve dans les œufs en chocolat) sont placées dans un carton à œufs. Deux sont à chaque fois remplies avec le même contenu (grains de riz, petits galets, bâtonnets en bois, rien (vide), etc.). Les enfants (ou un seul durant sa pause) secouent les capsules pour retrouver les bonnes paires.

Matériel: Cartons d'œufs, capsules jaunes des œufs en chocolat remplies avec du riz, des galets, etc.



Respiration alternée

Durant cet exercice, une respiration profonde et régulière est favorisée et la latéralité stimulée.

Les enfants s'asseyent bien droit, les yeux fermés, et suivent les instructions de l'enseignant/du moniteur:

- Fermer la narine droite avec le pouce de la main droite et inspirer pendant quatre secondes par la narine gauche.
- Fermer les deux narines avec le pouce et le petit doigt de la main droite et retenir son souffle pendant environ quatre secondes.
- Ouvrir la narine droite (pouce) et expirer complètement pendant huit secondes.
- Faire la même chose de l'autre côté.
- Faire trois à huit respirations.

Variante

- Pour les avancés, changer le rythme inspirer – retenir son souffle – expirer: de 4:4:8 à 4:12:8.



La pluie et le beau temps

Les enfants sont allongés tranquillement et se détendent. Ils laissent aller leur imagination.

A est à plat ventre par terre, décontracté. B mime le temps qu'il fait, sur son dos.

- Pluie fine: il tapote le dos de A du bout des doigts.
- Forte pluie: il lui caresse le dos.
- Averse: il tapote avec la paume des mains.
- Soleil: il frotte ses mains l'une contre l'autre jusqu'à ce qu'elles soient assez chaudes pour transmettre la chaleur.

Variantes

- A est allongé confortablement par terre sur le dos; B vérifie que tous ses muscles sont bien relâchés en secouant ou en soulevant légèrement les membres.
- A est à plat ventre par terre, complètement décontracté. B le masse avec une balle en suivant les consignes de l'enseignant/du moniteur.
Attention: pas de pression sur la colonne vertébrale ni sur les articulations avec la balle!
- B confectionne une pizza sur le dos de A: abaisser la pâte, étaler la sauce tomate, déposer les ingrédients sur la pâte, puis frotter les mains l'une contre l'autre pour les chauffer et cuire la pizza.

Matériel: Balles



Allô, docteur!

Dans cet exercice, les enfants ressentent et nomment les différentes parties de leur corps.

A est allongé à plat ventre par terre, les yeux fermés. B pose un objet (footbags, etc.) sur différentes parties de son corps, que A doit nommer.

Parties du corps

- Notions de base: dos, jambe, bras, fesses, pied.
- Notions plus précises: épaule, genoux, coude, cuisse, mollet, talon.

Variantes

- Modifier la position de A (sur le dos).
- L'enfant couché doit, en plus, nommer un objet.

Matériel: Footbags, balles de jonglage, objets naturels ramassés par les enfants (cailloux, feuilles, pives, etc.).



Au pays du silence

Les enfants perçoivent les mouvements de manière visuelle uniquement. Grâce à cet exercice, ils améliorent leur concentration.

Les enfants ne doivent pas faire de bruit ni parler. L'enseignant/le moniteur leur montre différents mouvements et poses. Les enfants l'observent et l'imitent le plus vite possible.



Jeu libre

Le jeu libre occupe une place importante dans la philosophie du Sport des enfants J+S. En s'inscrivant dans le cadre d'une leçon ou d'un entraînement clairement structurés, il offre d'une part un espace dans lequel les enfants peuvent donner libre cours à leur créativité en inventant des jeux et en exerçant des figures; il leur ménage d'autre part une pause active pour souffler, car les enfants n'arrivent pas à se concentrer longtemps. Le jeu libre s'insère de manière idéale au début de la séquence; il peut aussi être intégré dans la partie principale de l'entraînement ou à la fin de la leçon. → [Propositions de jeu libre](#)

Introduction et conclusion d'un jeu

Avant le jeu, l'objectif est de préparer les enfants aux tâches qui les attendent. Après, il s'agit avant tout d'abaisser le seuil d'émotions et d'agitation.

Regroupement et cri de ralliement

En criant leur formule de ralliement, les enfants se focalisent sur le jeu à venir. Après la partie, ce même cri permet de renforcer la cohésion du groupe.

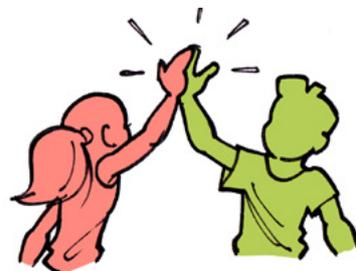
Le groupe se rassemble en cercle/essaim. L'enseignant/le moniteur dit quelques mots sur le jeu qui va débiter ou, après la partie, sur ce qui a fonctionné ou pas. Ensuite, les enfants tendent un bras vers le centre du cercle et posent leurs mains les unes sur les autres. Ils abaissent leurs mains puis les remontent vers le plafond en criant les paroles de ralliement. Exemple: «C'est parti!», «On y va!» ou «Eeeeeet salut!».



Tope-là!/Se serrer la main

Un beau geste, un but, une action spectaculaire sont salués systématiquement. Peu importe s'il s'agit d'un coéquipier ou d'un adversaire.

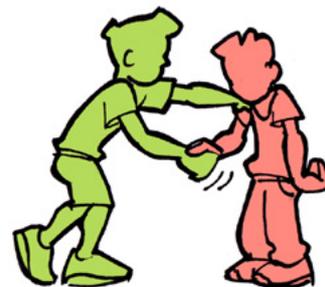
Taper dans la main des coéquipiers et de l'adversaire, se serrer la main, se taper sur l'épaule, etc. lors d'une action particulière, d'un beau geste, d'un but.



Féliciter l'adversaire pour sa réussite

La déception d'une défaite n'empêche pas de féliciter l'adversaire. Ce pas est important pour surmonter les sentiments négatifs liés à celle-ci.

Reconnaître la victoire de l'adversaire, le féliciter ou le remercier pour le jeu. Un enfant dont la seule ambition est de gagner peut gâcher le plaisir de tous les autres. A l'inverse, celui qui félicite sincèrement le vainqueur est lui aussi gagnant: il a su surmonter ses sentiments négatifs.



Fin de la séquence et prise de congé

Les jeux de fin de leçon ou d'entraînement visent à abaisser la tension et adoucir les émotions souvent fortes chez les enfants. Grâce à ces petites séquences ludiques, ces derniers se calment et se détendent.

Passe-cerceau en cercle

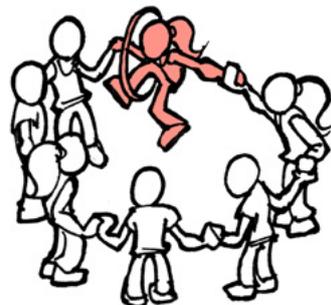
Habilité, concentration et coopération constituent le noyau de cet exercice attractif. Les enfants se focalisent sur la tâche et se détendent progressivement.

Les enfants se mettent en cercle en se donnant la main. Le but du jeu est de faire passer un cerceau dans le cercle sans se lâcher. Pour cela, les enfants doivent se baisser et se faufiler à travers le cerceau. L'enseignant/le moniteur peut aider si nécessaire.

Variante

- Deux ou plusieurs cerceaux dans des directions opposées.

Matériel: Cerceaux



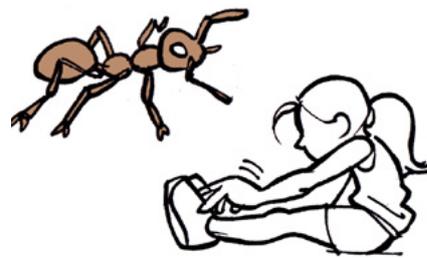
La fourmi qui descend, descend...

Avec cet exercice, les enfants se familiarisent avec les parties du corps. Ils entretiennent aussi leur souplesse.

Tous les enfants sont assis par terre, jambes tendues, les doigts (= fourmis) posés sur les cuisses. L'enseignant/le moniteur indique le chemin à emprunter aux fourmis. Arriveront-elles à descendre jusqu'aux orteils, à passer sous les pieds et à remonter sans que l'enfant plie les jambes?

Variantes

- Modifier la position, assis ou debout (jambes tendues devant, jambes écartées, etc.).
- Fourmis volantes: assis bien droit, les enfants lèvent les mains en l'air le plus haut possible (dos droit).
- Choisir d'autres animaux ou objets comme métaphores: escargot, train, voiture, etc.



Robots

Un enfant suit les instructions d'un camarade. Un jeu à effectuer à deux ou à trois.

Les enfants se mettent par deux. A est un robot et ferme les yeux. B se place derrière lui et le guide en lui donnant des instructions précises:

- Une tape sur la tête = stop
- Une tape sur l'épaule droite = aller à droite
- Une tape sur l'épaule gauche = aller à gauche
- Une tape sur le dos = marche arrière

Variante

- Chaque enfant guide deux robots.

Remarque: B doit veiller à ce que le robot regagne son point de départ sans entrer en collision avec les autres.



Clin d'œil en cercle

Cet exercice requiert de la part des enfants silence et concentration, car il s'agit de ne pas manquer le clin d'œil d'un camarade.

Le groupe est placé en cercle, le regard dirigé vers le centre. L'enseignant/le moniteur cherche le regard de A et lui adresse un clin d'œil appuyé. A confirme la bonne réception du signal en clignant en retour, puis il cherche un camarade pour lui transmettre le clin d'œil. Quand B a reconnu le signe, il confirme à A qui peut alors s'asseoir. B cherche à son tour un nouveau camarade (C), et ainsi de suite. Lorsqu'il ne reste plus qu'un enfant debout, ce dernier adresse un clin d'œil à l'enseignant/au moniteur et s'assied à son tour. Le jeu s'achève ainsi et l'enseignant/le moniteur peut conclure la leçon/l'entraînement avec tous les enfants assis et tranquilles en cercle.

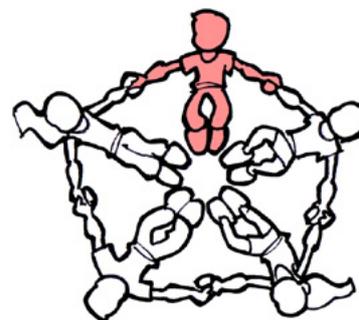


Fleurs

Cet exercice de mobilité en équipe a des airs de petite chorégraphie.

Les enfants sont assis en cercle, jambes serrées, tendues ou légèrement fléchies, les pieds se touchent au centre du cercle.

- Tendre les bras vers le milieu, prendre les mains des voisins et se coucher lentement sur le dos sans se lâcher les mains.
- Croiser les bras, prendre les mains des voisins, et se coucher lentement sur le dos sans se lâcher les mains.



Spaghetti

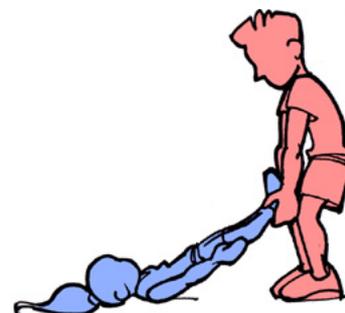
Les enfants alternent tension et relâchement musculaires. Ils sont attentifs aux changements dans leur corps.

Les enfants sont allongés sur le dos, les yeux fermés. L'enseignant/le moniteur divise le groupe en «spaghettis crus» (tout le corps est contracté) et en «spaghettis cuits» (tous les muscles sont relâchés). Il soulève les enfants les uns après les autres par les pieds pour vérifier qu'ils sont bien dans la position souhaitée.

Variantes

- Soulever le «spaghetti cru» par un seul pied. L'enfant doit maintenir la tension.
- Effectuer l'exercice par deux.
- Utiliser d'autres métaphores: liane/piquet, glaçon/goutte d'eau.
- Un enfant se tient debout, les bras le long du corps, muscles contractés. Cinq camarades au minimum forment un cercle autour de lui avec l'enseignant. L'enfant se laisse tomber en avant ou de côté en gardant ses muscles contractés. Ses camarades doivent le rattraper et le passer plus loin.

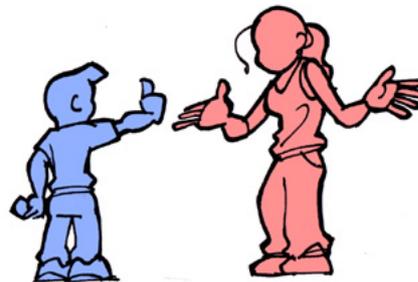
Remarque: L'enfant doit pouvoir avoir une totale confiance en ses camarades!



Petit retour des enfants

La leçon ou l'entraînement se conclut par un court feedback donné à l'enseignant/au moniteur.

A la fin de la leçon/l'entraînement, l'enseignant/le moniteur récolte au moyen de la technique des feedback rapides (pouce, flash, etc.) de petites informations sur la séquence que les enfants viennent de vivre et sur leur état d'esprit.



J'ai un gros nez rouge

Dans cette chanson traditionnelle, les enfants mettent en scène différentes parties de leur corps.

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| <i>J'ai un gros nez rouge,</i> | Mettre le doigt sur le nez. |
| <i>Des traits sous les yeux,</i> | Dessiner des traits sous les yeux. |
| <i>Un chapeau qui bouge,</i> | Faire bouger un chapeau imaginaire. |
| <i>Un air malicieux,</i> | Dessiner un sourire. |
| <i>Des grandes savates,</i> | Montrer de grandes savates aux pieds. |
| <i>Un grand pantalon,</i> | Montrer un grand pantalon. |
| <i>Et quand je me gratte,</i> | Se gratter partout. |
| <i>Je saute au plafond.</i> | Sauter le plus haut possible. |

Variante

- [Autres comptines](#)

J'ai un gros nez rouge

A musical score for the song 'J'ai un gros nez rouge'. It consists of four staves of music in 3/4 time, with lyrics written below each staff. The lyrics are: 'J'ai un gros nez rou - ge, des traits sous les yeux, un cha - peau qui bou - ge, un air ma - li - cieux, des gran - des sa - va - tes, un grand pan - ta - lon, et quand je me grat - te, je saute au pla - fond.' The score includes various musical notations such as notes, rests, and bar lines.

Rituels pour des événements particuliers

Si un enfant fête son anniversaire le jour de la leçon ou de l'entraînement, il peut choisir une partie du cours. Par exemple:

- Amener sa musique pour l'échauffement ou le retour au calme.
- Proposer un jeu (éventuellement parmi un choix donné) pour l'échauffement ou le retour au calme.
- Proposer d'autres idées.

Indications

Ouvrages

- Brönnimann, D. et al. (2014). [Sport des enfants J+S – Jouer](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Bücher, K. (1924). [Arbeit und Rhythmus](#). Zeitschrift für die gesamte Staatswissenschaft, 56, 2./3., 357-362.
- Greenman, J. (1998). [Places for childhoods: Making quality happen in the real world](#). Redmond, WA: Child Care Information Exchange.
- Hattie, J.A., (2009): [Visible Learning](#). London, New York: Routledge.
- Hermann, C., Seiler, S. & Niederkofler, B. (2016). Was ist guter Sportunterricht? – Dimensionen der Unterrichtsqualität sportunterricht, 65, 3, 77-82.
- Kurz, D. (2000). [Die pädagogische Grundlegung des Schulsports in Nordrhein-Westfalen](#) (p. 9-55). Bönen: Kettler.
- Maloney, C. (2000). [The Role of Ritual in Preschool Settings](#). Early Childhood Education Journal, 29, 3, 143-150.
- Scully, P. & Howell, J. (2008). [Using Rituals and Traditions to Create Classroom Community for Children, Teachers and Parents](#). Early Childhood Education Journal, 36:261-266.
- Steinegger, A. (2013). [Prozessmerkmale guten Sportunterrichts](#). In R. Messmer (éd.), Fachdidaktik Sport (p. 188-196). Berne: Haupt.
- Steinmann, P. (2010). [Sport des enfants J+S – Exemples pratiques](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Steinmann, P. (2016). [Sport des enfants J+S – Les perturbations dans l'enseignement](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.

Partenaires



Pour ce thème du mois:

Impressum

Editeur

Office fédéral du sport OFSPO
2532 Macolin

Auteurs

Patricia Steinmann, responsable
Sport des enfants J+S
Sara Seiler, collaboratrice Sport des jeunes
et des adultes J+S
Lukas Niederberger, expert J+S Sport des
enfants, enseignant d'éducation physique

Rédaction

mobilesport.ch

Photo de couverture

Dusan Kostic, Fotolia.com

Dessins

Luzi Etter

Conception graphique

Médias didactiques HEFSM