

# Méthodes/Explications

## L'ENFANT DE 3 À 6 ANS

Dans le développement, on peut identifier 3 grandes périodes : de 3 à 6<sup>1</sup> ans : les tout-petits, de 7 à 12 ans : l'enfance, après 12 ans : l'adolescence. Si tout le monde s'accorde à estimer que le passage de l'enfance à l'adolescence constitue une véritable rupture, le passage de la petite enfance à l'enfance n'est pas aussi différencié. Pourtant, en termes de bouleversements physique, moteur, perceptif, social, psychologique... il est aussi important. Ainsi, si l'enfant ne doit pas être traité comme un adulte en miniature, le petit enfant ne doit pas être traité comme un enfant en miniature pour plagier la fameuse formule de Claparède. Le petit enfant possède ses propres spécificités. Il comprend le monde à sa façon, mobilise son corps de façon spécifique par rapport à un équilibre en construction et doit renforcer ses capacités physiques de façon concomitante. L'enjeu de ce fichier baby athlé DIMA est donc de proposer des situations, et au travers d'elles des contenus d'apprentissage, qui vont permettre à l'enfant tout à la fois de faire de l'athlétisme au travers de la construction d'un répertoire moteur athlétique de base et de devenir un athlète en s'ouvrant sur l'autonomie et la sociabilité.

### 1. LA CONSTRUCTION D'UN RÉPERTOIRE MOTEUR ATHLÉTIQUE DE BASE

Les jeux athlétiques proposés dans les fiches s'organisent à partir de trois domaines d'apprentissage :

- L'éducation motrice qui vise le développement des habiletés motrices fondamentales ;
- L'éducation athlétique qui vise le développement des trois intentions motrices athlétiques : projeter, se projeter, se déplacer ;
- L'éducation physique qui vise le renforcement des capacités physiques indispensables pour accompagner les progrès des deux autres domaines.

#### 1.1. L'éducation motrice

Parce que son corps automatise depuis la naissance et par une pratique intensive, les différentes actions du répertoire moteur de base<sup>2</sup>, l'enfant n'est donc pas vierge de savoir moteur mais surtout est un véritable expert de la motricité élémentaire. L'éducateur du baby athlé ne peut pas se priver d'une telle ressource de savoir-faire, d'autant plus que l'apprentissage de la motricité athlétique va se structurer à partir de cette motricité fondamentale. En connaître les caractéristiques, c'est donc pouvoir en amplifier le développement afin de mieux étayer les apprentissages moteurs composites de l'éducation athlétique. Cette motricité fondamentale, qui tire sa genèse du développement de l'espèce humaine, est caractérisée par les réflexes sécuritaires suivants :

#### LA LUTTE ANTIGRAVITAIRE

C'est l'activité musculaire opposée à l'attraction terrestre. La résultante de cette force est appelée ligne de gravité et elle s'exerce à partir du centre de gravité.



Nous verrons dans la partie « L'éducation physique » comment développer cette activité musculaire de stabilisation.

#### L'ÉQUILIBRATION

L'état d'équilibre est réalisé lorsque la ligne de gravité, à l'instar d'un fil à plomb qui serait attaché au centre de gravité, se trouve dans la base de sustentation.



La base ou polygone de sustentation est la surface obtenue en reliant entre elles les limites extrêmes des appuis.

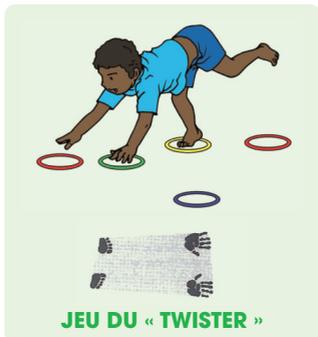
La position statique debout, parce qu'elle nécessite un minimum d'effort pour être tenue, constitue pour le corps un référentiel d'équilibre.

<sup>1</sup> Ces âges sont des indicateurs d'une moyenne, sachant que chaque individu se développe à son propre rythme.

<sup>2</sup> René Paoletti (Education et motricité, De Boeck Université, 1999) identifie les actions de locomotion (marcher, courir, grimper, sauter) et les actions de transmission de force (le coup de pied, le lancer, le frapper).

# Méthodes/Explications

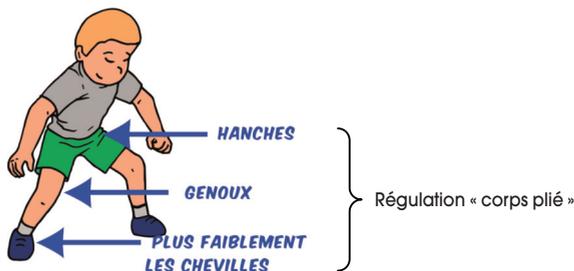
Exemples de jeux pour modifier sa base de sustentation :



## La régulation posturale

Lorsqu'il y a mouvement, le corps pour conserver son équilibre, en plus de l'activité musculaire volontaire nécessaire au mouvement, adapte, de façon réflexe et anticipée, les fonctions de stabilisation et d'équilibration. Cette dernière va compenser les déséquilibres en modifiant l'organisation des différentes parties du corps entre elles.

Par exemple, le corps de cet enfant, à la réception d'un rebond, règle de façon réflexe, son équilibre par abaissement du centre de gravité (flexions du bassin, des genoux et dans une moindre mesure des chevilles) et par élargissement de la base de sustentation (les pieds s'écartent).



Cette régulation « corps plié », qui favorise l'abaissement du centre de gravité, est privilégiée dans la motricité usuelle. La régulation « corps aligné » de la motricité athlétique nécessite, d'une part, une régulation privilégiée des chevilles, d'autre part, une plus grande activité musculaire de stabilisation.

Exemples de jeux pour solliciter cette régulation posturale par les chevilles :



Ces jeux sont complétés par des jeux d'assouplissement des chevilles et de renforcement du tonus et des muscles de maintien.

# Méthodes/Explications

## La structuration spatio-temporelle

C'est permettre à l'enfant de jouer avec la musique du mouvement, autrement dit de jouer avec des gammes rythmiques. Les parcours d'obstacles disposés à intervalles réguliers ou les marelles du baby athlétisme en faisant répéter une séquence dont le marqueur (obstacle ou dalle) permet d'identifier le début ou la fin de la séquence périodique (la situation est aménagée pour marquer soit l'impulsion ou la reprise au sol, soit la pose cloche ou le double appuis) proposent de jouer avec :

- la fréquence (variation de la vitesse gestuelle) : réaliser la séquence périodique plus vite ou plus lentement ;
- la pulsation (variation de la vitesse séquentielle) : marquer avec plus de force ou plus d'intensité le début ou la fin des séquences périodiques ;
- le tempo (variation de la vitesse de déplacement) : agencer les séquences périodiques les unes par rapport aux autres afin de finaliser son déplacement par un saut (marelle) ou par un défi (parcours à obstacles) en jouant sur les variations de la fréquence et de la pulsation.

## Le schéma corporel

En enrichissant la perception qu'il a de son corps, l'enfant va en découvrir toutes les possibilités pour mieux en développer les pouvoirs moteurs. Cet enrichissement perceptif est pris en compte, dans les situations du baby athlétisme, par le renforcement des prédominances latérales :

- la latéralité distale qui concerne le choix de la main et du pied prédominants. Un lien au pied peut être proposé pour mieux sentir son côté préféré ;
- la latéralité axiale qui concerne l'orientation prédominante du bassin et des épaules et au-delà la construction des coordinations athlétiques.

Ces apprentissages sont associés à des jeux (comme « Jacques a dit » par exemple) dans lesquels l'enfant apprend à mieux identifier les différentes parties de son corps en le nommant.

## 1.2. L'éducation athlétique

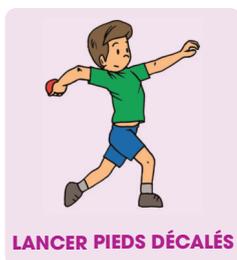
Proposer des jeux qui mobilisent des régulations posturales différentes, c'est donc permettre au corps de l'enfant de coordonner différemment ses activités réflexes d'équilibration. L'éducateur doit donc puiser dans cette motricité fondamentale, les schèmes<sup>3</sup> d'action susceptibles d'être remodelés en praxies<sup>4</sup> athlétiques. De la sorte, ces schèmes d'action remodelés constitueront les actions motrices athlétiques de référence pour le baby athlétisme.

Ces référentiels moteurs sont présentés sous la forme de progressions<sup>5</sup> déclinées en 3 intentions athlétiques : projeter, se projeter, se déplacer.

La structuration spatio-temporelle et le développement du schéma corporel constitueront des variables d'évolution des situations du baby athlétisme.

### 1.2.1. Projeter

Dans la progression suivante, le principal problème moteur à résoudre par le corps de l'enfant sera d'impliquer de plus en plus les jambes dans l'efficacité de l'action du lancer au détriment de la fonction d'équilibration : lancer de face pieds côte à côte, lancer de face pieds décalés, lancer de profil, lancer de profil en mouvement. Dans les jeux proposés, ces lancers se font à une ou 2 mains, à bras cassé, bras allongé, en poussée et en fronde.



<sup>3</sup> Actions motrices générales et non différenciées. <sup>4</sup> Actions motrices propres à une activité spécifique.

<sup>5</sup> L'intérêt des progressions est de permettre l'évaluation du niveau de motricité de l'enfant et, en conséquence, favorise l'identification des situations d'apprentissage nécessaires pour passer d'un niveau à un autre.

# Méthodes/Explications

Pour accompagner cette progression de contenus, nous proposons :

- de faire lancer 3 fois consécutivement afin que l'enfant puisse modifier son action par une remédiation immédiate ;
- de mettre des paravents devant le lanceur pour l'obliger à changer d'angle d'envol et donc à jouer avec les trajectoires différentes ;
- de travailler les apprentissages sécuritaires :
  - en différenciant les zones de lancer et de chutes des projectiles à la fois dans la matérialisation des espaces mais aussi au travers de leurs identifications imaginées ;
  - en proposant des cibles verticale et horizontale afin d'apprendre à être adroit.

## 1.2.2. Se projeter

Comme les enfants pré-pubères du baby n'ont pas encore développé leur masse musculaire, il leur est difficile d'élever leur poids de corps par leurs propres moyens et de vivre ce qui fait l'intérêt et l'attrait des sauts : le vol. Les situations du baby proposent donc d'amplifier ces envols par :

- des matériels : mini trampoline, tremplin, corde, barre, perche ;
- des élasts rythmés courus (« Le jeu du piano ») ou sautés (les marelles). } à 1 ou 2 pieds

Grâce à ces projections amplifiées, le corps de l'enfant va apprendre :

- à produire des trajectoires de plus en plus horizontales : c'est un indicateur de progrès parce que l'enfant privilégie dans ses sauts spontanés la verticalité pour des raisons d'équilibration ;
- à se déséquilibrer lors de l'envol : l'amplification du couple de rotation se traduit, à la fin du saut, par le corps qui part de plus en plus vers l'avant et une pose des mains au sol. Demander à l'enfant de se réceptionner debout et équilibré (= critère de réalisation), c'est donc provoquer un ajustement anticipé et réactif de la coordination des ceintures pelviennes (hanches) et scapulaires (épaules) grâce à l'action des bras et des jambes lors de l'envol.

Progression pour apprendre à se projeter :



Pour accompagner cette progression de contenus, nous proposons :

- des jeux de rebonds qui permettent de développer la force élastique nécessaire à la création d'un couple de rotation ;
- des situations qui permettent de jouer avec des partitions rythmiques courues ou sautées (= structuration spatio-temporelle).

## 1.2.3. Se déplacer

Courir est une activité spontanée que les enfants adorent. Pour eux, courir c'est accélérer, décélérer, s'échapper, poursuivre, esquiver, faire des zigzags afin de s'enivrer du plaisir des effets de la vitesse. Les jeux de transport d'objets, de relais ou les organisations en parcours « épingle » (arrivée et départ au même endroit) vont pourtant poser des problèmes :

- d'intention de course : l'enfant va devoir passer de courir « *Où je veux et quand j'en ai envie* » à courir pour transporter (jeux de transports d'objets comme les relais déménageurs), pour s'éprouver (parcours avec des obstacles à franchir) ou pour ressentir (parcours avec des obstacles à contourner en slalom) quand c'est son tour ;
- de durée du déplacement : lorsqu'il court plus longtemps que l'activité spontanée, l'enfant se confronte très vite aux symptômes de l'inconfort physique (essoufflement, sudation, élévations des fréquences cardiaque et ventilatoire, fatigue, douleurs...). Apprendre à se déplacer plus longtemps en baby athlète, c'est apprendre à décider seul de ses allures d'effort (marche ou course) sur des distances ou des temps de jeux de plus en plus longs.

# Méthodes/Explications

Progression pour apprendre à se déplacer :



Se déplacer de plus en plus vite et de plus en plus longtemps

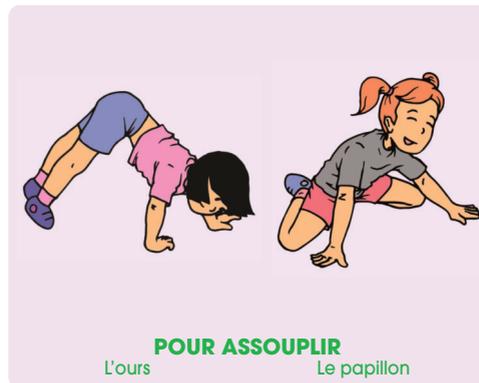
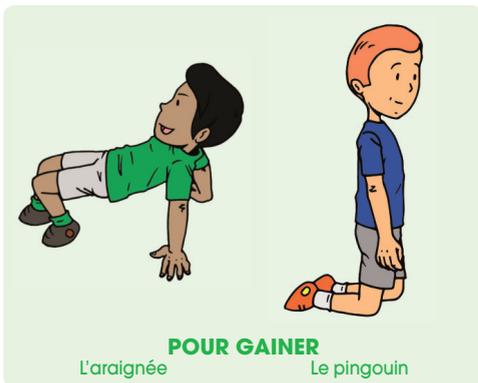
Pour accompagner cette progression de contenus, nous proposons :

- de jouer sur les différentes perceptions du corps (= construction du schéma corporel) au travers des orientations de déplacement (de face, en oblique, latéralement, en arrière), des formes de trajectoire (droite, avec des virages, en zigzags ...), des vitesses de déplacement (jeux de défis individuels ou de relais collectifs), des sensibilités tactiles (se déplacer pieds nus, avec des échasses...) et kinesthésiques (se déplacer les yeux fermés en tenant un fil d'Ariane ou la main d'un guide)...
- des jeux sur les partitions rythmiques pour jouer avec l'effet spatial de ses foulées (= structuration spatio-temporelle).

## 1.3. L'éducation physique

A la naissance, le bébé ne parvient pas à contrôler les muscles du cou et donc les mouvements de la tête. A la fin du premier mois, sur le dos, il sera capable de redresser brièvement la tête et de la tourner d'un côté et de l'autre. La répétition des mouvements de la tête va renforcer les chaînes musculaires du cou. Celles-ci vont permettre de produire des mouvements de plus en plus intenses qui, à leur tour, vont amplifier le renforcement musculaire. Ainsi, le mouvement accompagne le développement qui lui-même structure le mouvement et ainsi de suite. Il doit en être de même pour l'éducation athlétique : la construction des référents moteurs athlétiques doit se faire concomitamment avec le développement des potentialités physiques des jeunes enfants qui vont elles-mêmes produire des progrès, etc. Ces activités de renforcement et d'assouplissement se font lors :

- des jeux d'entrée et de sortie de la séance à travers des jeux d'imitation d'animaux sous la forme de déplacements ou de postures maintenues ;
- des ateliers athlétiques.



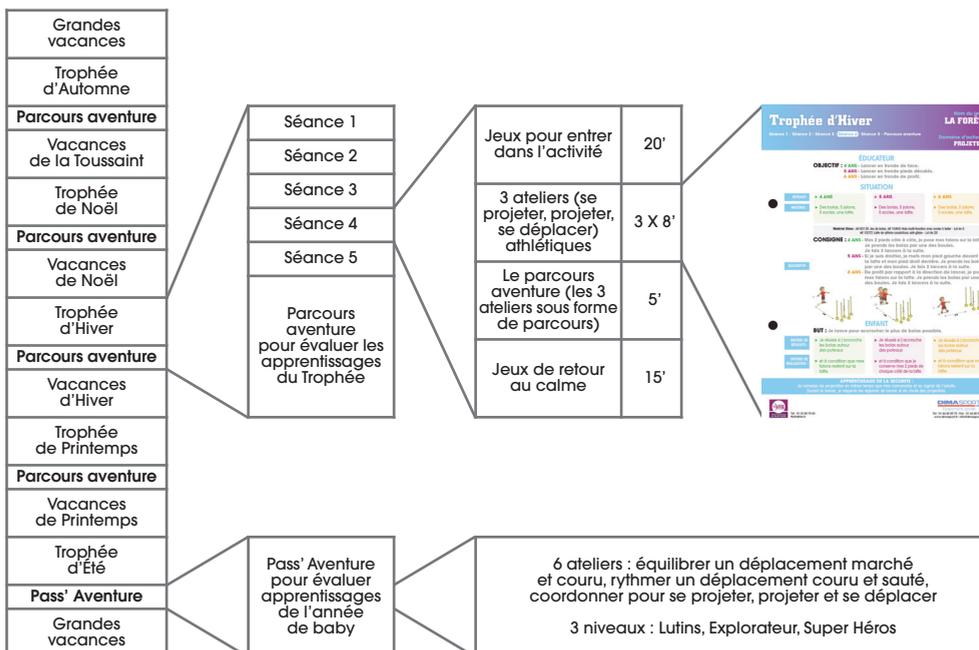
# Méthodes/Explications

## 1.4. L'organisation d'une saison d'une section de baby athlé

Les éducations motrice, physique, sociale et à l'autonomie sont traitées soit spécifiquement au travers des jeux d'entrée et de sortie de la séance, soit intégrées dans les jeux athlétiques. Ce parti pris nous permet ainsi de proposer l'organisation suivante de la séance :

Fonction de la séquence	Forme de groupement	Situation	Objectif	Durée
Entrée dans l'activité	En colonnes	Jeux de déplacements d'animaux	Education physique	10'
	En ateliers ou en collectif	Jeux avec matériels ou parcours aventures ou défis ou jeux collectifs	Educations motrice et sociale	10'
Structuration du répertoire moteur athlétique de base	En ateliers	Un atelier pour chaque intention motrice : projeter, se projeter, se déplacer	Eductions athlétique, physique, motrice et à l'autonomie	3 X 8'
	En parcours	Les 3 ateliers précédents sous forme de parcours		5'
Sortie de l'activité	En collectif	Jeux collectifs de retour au calme	Education physique et retour au calme	5'
	Seul	Postures statiques		5'
	Seul	Jeux de relaxation		5'

Chaque domaine (projeter, se projeter, se déplacer) de jeux athlétiques donne lieu à une fiche déclinée sur 3 niveaux (4 ans, 5 ans, 6 ans). Les 90 fiches sont assemblées en 5 progressions de séances afin de constituer un « Trophée ». Chaque Trophée est finalisé par une évaluation (« Parcours aventure ») des progrès du Trophée. Les progrès des 5 Trophées (automne, Noël, hiver, printemps, été) sont évalués sur la dernière séance de la saison (« Pass'Aventure ») afin de renseigner le Passeport - 12 ans.



# Méthodes/Explications



Grâce au scénario et à l'imaginaire d'une histoire, l'enfant va vivre les jeux athlétiques au travers d'une aventure prenante dont il sera le héros : Lutin, Explorateur ou Super-Héros en fonction de son niveau. « En faisant comme », l'enfant va s'investir intensément, ce qui va favoriser les apprentissages. Chaque situation constituant une nouvelle péripétie dans l'aventure, la continuité de cette motivation est assurée par la quête d'objets ou de pouvoirs symboliques. Ces 3 histoires (une histoire différente pour chacune des 3 saisons du Baby Athlé) sont disponibles sur la plate-forme fédérale.

## 2. APPRENDRE À ÊTRE ATHLÈTE

### 2.1. L'autonomie

La construction de l'autonomie passe par la mise en place de procédures que l'on fera de la même façon, au même endroit, au même moment (= rituels) et qui serviront à l'enfant d'indicateurs :

- sociaux (rester dans le même groupe, sur le même atelier...);
- spatiaux (le tapis bleu pour donner les consignes, le cerceau rouge de chaque atelier pour se préparer, les bancs pour se reposer...);
- temporels (le petit carton bleu que l'on met sur son collier pour indiquer que l'on est allé boire, l'utilisation de sabliers...)

Ces indicateurs en installant l'enfant dans le temps présent de façon stable et significative vont lui permettre d'anticiper ou au contraire de se rappeler et progressivement de structurer l'autonomie dans la gestion de son activité.

### 2.2. La persévérance

A l'instar de ce que l'enfant vit dans sa motricité usuelle, c'est la répétition qui va permettre à son corps de passer d'ajustements moteurs intuitifs à des ajustements de plus en plus adaptés puis anticipés.

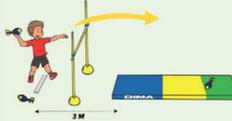
En répétant, l'enfant prend du plaisir parce qu'il sent qu'il peut réussir. En effet, si la réussite n'est pas immédiate pour autant elle est espérée. Elle devient alors d'autant plus tentante qu'à chaque essai, l'enfant s'en approche. Ainsi, au fur et à mesure des tentatives, l'enfant :

- est valorisé parce qu'il réussit de mieux en mieux;
- prend conscience que la réussite n'est plus inscrite dans le produit direct de l'action mais dans le résultat du travail;
- éprouve de nouvelles sensations corporelles différentes et agréables et prend donc du plaisir à refaire;
- passe progressivement d'une réussite ponctuelle à une réussite relative puis stabilisée. Lorsque ce niveau de réussite est atteint, il faut encore laisser l'enfant s'exercer sur la situation afin qu'il produise de plus en plus de vitesse, d'intensité, d'amplitude, de force... C'est à cette seule condition qu'il explorera les dimensions extrêmes de sa motricité habituelle et qu'il pourra basculer vers une motricité plus culturelle.

« Par ses réussites, l'enfant affirme son être, il proclame sa puissance et son autonomie »<sup>6</sup>. Construire cette persévérance de recherche de la réussite, dans les sections baby athlé, c'est donc préparer l'enfant à mieux donner de sens à la valeur travail dans les catégories suivantes.

### 2.3. L'auto évaluation

Les progrès ne reposent pas sur la seule répétition. Pour que le corps apprenne, il faut qu'à chaque essai l'enfant dispose d'indicateurs qui le renseignent sur la réussite (= critère de réussite) et les conditions de réalisation de son action (= critère de réalisation) afin qu'il puisse modifier, si besoin, son action lors de l'essai suivant. Sinon, le corps de l'enfant utilisera la motricité habituelle, c'est-à-dire la moins risquée et la plus économe et refera toujours de la même façon. L'accès aux indicateurs doit être immédiat (dès que l'action est achevée), direct (par l'enfant lui-même) et systématique (à chaque nouvel essai).



**NOM DU JEU : L'ÎLE PERDUE**

Age : 5 ans • Objectif : lancer pieds décalés à bras cassé.  
 But : Je lance le plus loin possible.  
 Critère de réussite : Je réussis si j'atteins la zone la plus éloignée...  
 Critère de réalisation : ...et à condition que je conserve mes 2 pieds de chaque côté de la latte.

Au-delà des progrès qu'elle va permettre, l'auto évaluation va renforcer chez l'enfant cette capacité naturelle à rechercher les solutions motrices par soi-même et au bout du compte le préparer, dans son devenir d'athlète, à l'autonomie dans la gestion de ses habiletés athlétiques.

<sup>6</sup> Jean Château, Le jeu et l'enfant, Editions du Scarabée, 1950.