Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 31 (1974)

Heft: 7

Artikel: Éducation physique appropriée pour l'enfant et l'adolescent

Autor: Meier, Marcel

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997523

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 24.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Education physique appropriée pour l'enfant et l'adolescent

Par Marcel Meier, Macolin
Trad.: DL

Dans l'enseignement, nous avons à faire à des individus, à des êtres humains qui présentent dans les différentes phases de la vie une structure bien différente aussi bien du point de vue spirituel-moral que physique. Il est donc très important de connaître les forces physiques et morales qui marquent les différentes phases de la vie.
Dans cet aperçu très fragmentaire, je voudrais me concentrer notamment sur le développement du mouvement (motricité).
Le développement du corps et de l'esprit ne vont pas de pair. Les qualités et aptitudes spirituelles ainsi que le processus de croissance se développent par étapes, alternées avec des périodes de repos pour récupérer des forces. Toutefois, ces phases ne peuvent être exprimées par des années, car elles changent d'un individu à l'autre.
L'expérience et l'observation nous montrent que lesdites classes d'âge comprennent tous les types, les grands et les petits, les gros et les maigres, des avancés et des retardés, qui exigent souvent une différenciation quant aux charges qu'on peut leur imposer.
Le prof. Hollmann a examiné à Cologne 275 élèves âgés de 8 à 18 ans. Il a constaté que les jeunes âgés de 9 ans présentent 21 mois et ceux de 15 ans 39 mois de différence entre l'âge qu'ils ont selon le calendrier et l'âge biologique. L'écart le plus grand a été enregistré entre deux jeunes de 15 ans: l'un avait un âge biologique de 12 ans et l'autre de 18 ans.
Ces résultats montrent clairement que le regroupement selon le calendrier est très imprécis. Les conditions techniques et d'organisation très compliquées qu'exigerait un autre système — surtout s'il s'agit de groupes hétérogènes importants —, empêchent toutefois d'appliquer un autre procédé. Il incombe donc aux moniteurs et enseignants d'observer et de tenir compte également d'autres caractéristiques individuelles comme par exemple de la taille, du poids, de la fréquence du pouls, des aptitudes cinétiques, mais également du comportement psychique des enfants et des adolescents, afin de former des groupes adéquats et de trouver le juste dosage quant aux charges à imposer.

Conclusion:

Dans le sport, tout comme dans la psychologie du développement et la médecine, on devrait — si les circonstances techniques et d'organisation le permettent — définir les différentes phases selon les caractéristiques biologiques.

Genres d'enseignement adaptés aux enfants et aux adolescents

Si nous cherchons les genres et les procédés d'enseignement propres à l'étude du mouvement, le prof. Häusler conseille de partir de la motivation et de se demander ce qui pousse l'individu à apprendre des mouvements et quelles sont les impulsions qui mènent à l'événement dit mouvement.
La nature a donné à l'homme une force impulsive naturelle, il ressent l'envie de bouger, comme l'enfant qui a besoin du mouvement pour son développement organique. A cette pulsion s'ajoute une série d'attitudes qui concernent le mouvement, par exemple la tendance à créer, à jouer et à lutter. Il se sent provoqué et apprend à donner une forme au mouvement et à se comporter dans le jeu et la lutte comme la circonstance l'exige. Toutefois, pour prendre l'attitude appropriée, il doit d'abord apprendre des mouvements particuliers tirés des exercices physiques et qui concernent justement les différentes attitudes que l'on peut prendre pour créer, jouer et lutter. Voyons un peu quel procédé il choisit pour maîtriser de tels mouvements, leur déroulement et leurs combinaisons:

— une situation (espace, engin) l'incite à se mouvoir (défier et concrétiser);
— il expérimente dans le cadre des possibilités allant jusqu'à la limite du risque (essai et adaptation);
— il se laisse démontrer un mouvement et cherche à l'imiter (idéal et imitation);
— il se laisse ordonner, expliquer et décrire un mouvement (ordre parlé ou instructions sous différentes formes);
— il cherche la résonance du mouvement (accompagnement et coordination en fonction des phases);
— il s'exerce (répétitions, maîtrise, automatisation);
— il corrige (avec ou sans aide) le mouvement en fonction du déroulement «exact» (amélioration et économie).

L'enseignant adapte donc le programme qu'il doit enseigner aux aptitudes et à l'attitude (disposition) des élèves, en appliquant d'une façon variée les différents «genres d'enseignement», à savoir défier, inciter, ordonner, concrétiser, démontrer, accompagner, répéter, varier, expliquer, décrire, annoncer, corriger etc.

Les enseignants profitent malheureusement trop peu de la multitude des genres d'enseignement à disposition. L'enseignement des exercices physiques — à l'école et dans les sociétés — est souvent monotone et se limite à quelques formes d'enseignement, soit à la démonstration à qui s'ajoutent l'entraînement et la correction. Disons à ce propos également que l'entraînement, en relation avec la correction, est très proche du style que nous appelons travail pur, allant jusqu'à se confondre avec lui.

La littérature pédagogique et psychologique explique clairement que l'entraînement pris comme simple répétition de mouvements n'est pas un processus d'apprentissage en soi. Au contraire «un entraînement non planifiée qui s'étend sur une durée assez longue entraîne... une baisse imperceptible de la forme, car nous nous fatiguons trop... Toute satiété par l'entraînement mène à l'échec... Ce n'est pas le nombre de répétitions qui compte, mais les variations du programme, la variété des exercices» (Roth). Il est évident que l'entraînement est indispensable, car il sert à maîtriser le mouvement jusque dans les détails, à l'automatiser. Mais le programme doit être varié et se dérouler de manière adéquate. Dans l'entraînement surtout, des erreurs s'infiltrent aisément, s'aggravent avec le temps et entravent finalement le succès de l'apprentissage. Nous savons que «tout entraînement est inutile... sans se contrôler soi-même et sans être contrôlé par l'enseignant pour voir si le mouvement est exécuté correctement» (Roth).

Il en résulte quelques conséquences importantes pour l'entraînement:

1. Travailler sans arrêt, mécaniquement est un système inadéquat pour les enfants et les adolescents.

2. Vaut mieux s'entraîner moins longtemps mais plus souvent (une demi-heure par jour est mieux que deux heures par semaine).
3. S'il s'agit de répéter la même chose plusieurs fois, il est très important d'intercaler des «dérivatifs» ou des exercices plus amusants, donnant davantage l'effet d'aventure. Pour être adapté aux enfants et aux adolescents, l'entraînement doit se dérouler dans une ambiance gaie et accueillante.
   S'exercer sous forme d'un travail conséquent — jusqu'à accepter un entraînement dur, impitoyable et souvent monotone — ne peut former le début d'un processus d'apprentissage. Il faut d'abord l'apprendre.
4. Aucune erreur ne doit s'infiltrer; il faut exécuter la forme correcte.
5. Les corrections doivent concerner un seul trait caractéristique du déroulement du mouvement, car si vous exigez de l'élève de se concentrer sur plusieurs traits caractéristiques à la fois, il sera troublé. Même un élève très avancé, aussi versé qu'il soit dans des exercices particuliers, ne peut se concentrer que sur une seule chose à la fois. Mais dans ce cas également, il est indiqué de présenter une esquisse du mouvement, esquisse qui montre le mouvement sans interruption.
6. Pour pouvoir bien s'exercer, il faut disposer des locaux adéquats et d'un grand nombre d'engins adaptés aux enfants et aux adolescents.

La démonstration, un des genres d'enseignement les plus anciens et les meilleurs, a également son côté négatif. Si les exercices dépassent l'imagination et les aptitudes de l'enfant ou de l'adolescent, la démonstration perd son sens.

1. La démonstration n'est utile que si l'élève est capable d'exécuter le mouvement. Il faut lui laisser également la possibilité d'expérimenter, d'essayer lui-même.
2. La démonstration de mouvements est un procédé fort rapide et l'élève qui veut copier doit être disposé à le faire, posséder un bon sens de l'observation et savoir s'adapter. Pour faciliter la tâche de l'élève, le déroulement du mouvement doit être démontré si possible lentement et d'une façon précise, mettant l'accent sur les traits caractéristiques et sur les points d'enchaînement.
3. La plupart des enfants et des adolescents ne peuvent imiter les mouvements compliqués du premier coup. Un «apprentissage» est nécessaire, et le but peut être atteint progressivement en partant de mouvements similaires très simplifiés.
4. La démonstration doit être soulignée par des explications et des films (séquences au ralenti). Lorsque l'élève commence à bien interpréter toutes les phases du mouvement, il doit avoir la possibilité d'étudier les différents mouvements sur un modèle vivant — l'enseignant —, afin de pouvoir découvrir les petits détails.

EFGS

ECOLE FEDERALE DE GYMNASTIQUE ET DE SPORT MACOLIN

— Si vous êtes de langue maternelle française
— Si vous maîtrisez parfaitement cette langue
— Si vous avez une connaissance approfondie de l'allemand
— Si vous vous intéressez au sport

vous êtes la personne que nous cherchons comme

traducteur (trice)

des textes touchant les différentes branches sportives de «Jeunesse + Sport».

Entrée en fonction et conditions d'engagement selon accord.

Prière d'adresser votre offre à notre Service du personnel, Tél. (032) 22 56 44, interne 296 ou 223.

Concours de photographie

La commission de travail J+S de l'EFGS organise un concours pour trouver des photos ayant pour sujet les cours J+S. 1000 francs attendent le gagnant. Précisons toutefois que si plusieurs photos sont de valeur égale, les vainqueurs devront se partager le prix, et si aucune photo ne répond aux exigences minimales fixées par le jury, le prix ne sera pas attribué.

Tous les moniteurs J+S et tous les participants au cours J+S peuvent participer à ce concours, en nous envoyant des photos en couleurs ou noir et blanc prises durant les cours J+S organisés en 1974.

Les critères suivants seront appliqués pour juger les photographies:

— le motif choisi
— la technique appliqué
— le rapport avec J+S

Les photographies de format 15 x 23 cm (même grandeur que la photo de la page de couverture de notre revue «Jeunesse et Sport») devront être envoyées jusqu'au 31 décembre 1974 à

Concours de photographie J+S
Ecole fédérale de gymnastique et de sport
2532 Macolin

Nous devons connaître en outre l'identité de l'auteur, le lieu et la date de la photo et la désignation du cours J+S. Chaque auteur a le droit de participer à ce concours avec trois photos au maximum.

L'EFGS désigne un jury qui jugera les photos dans le courant du mois de janvier 1975. En décernant le prix, l'EFGS acquiert le droit d'utiliser les photos du ou des gagnants pour des expositions ou pour l'illustration des publications de l'EFGS, en indiquant le nom de l'auteur.