

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin
Band: 49 (1992)
Heft: 5

Artikel: L'enfant et le sport [deuxième partie]
Autor: Schweizer, Kurt / Zahner, Lukas
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998039>

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: 07.02.2026

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

L'enfant et le sport (II)

Kurt Schweizer et Lukas Zahner
Traduction: Cornelius Waltert

Le sujet est traité en quatre volets:

1. Introduction
- ② **Le début de la première enfance (1 à 3 ans) et l'âge préscolaire (4 à 7 ans)**
3. Le début de la seconde enfance (7 à 10 ans)
4. La fin de l'enfance (10 à 13 ans), la prépuberté

Le début de la première enfance (1 à 3 ans) et l'âge préscolaire (4 à 7 ans)

Les enfants de cette classe d'âge peuvent-ils pratiquer un entraînement sportif? Dans l'affirmative, un tel entraînement est-il utile?

Pour tenter de répondre à cette double question, il importe de définir préalablement le terme d'«entraînement». L'entraînement est une sollicitation délibérée d'intensité définie des parties du corps susceptibles de performances physiques, accomplie dans le but d'améliorer les capacités physiques et de développer l'habileté d'exécution des mouvements (la «technique») dans la discipline pratiquée. En vertu de cette définition, la mise en œuvre pratique de l'entraînement, de même que ses buts, est tout à fait différente d'une période de la vie à l'autre. Dans le cas particulier des enfants, elle doit tenir compte des progrès de leur développement et de l'évolution de leurs particularités physiques et psychiques. La stimulation spécifique du développement psychomoteur est une forme d'entraînement à part entière, qui montre que la notion d'entraînement peut déjà concerner les enfants de moins de 3 ans.



Autres effets salutaires de l'entraînement sportif chez les enfants de moins de 3 ans: la mise à profit, sous une forme utile, de leur tendance naturelle à une importante activité physique et la contribution à leur développement général.

A l'heure actuelle, la plupart des enfants vivent dans un environnement qui *entrave* leur développement moteur naturel. Sur la voie publique, où ils sont confrontés au trafic routier, ils doivent adopter des comportements étrangers à leur façon naturelle de bou-

ger et ne peuvent donner libre cours à leur intense besoin d'activité physique sans courir de grands dangers. Pour compenser l'activité motrice que la civilisation moderne leur interdit de déployer, nous autres adultes devons les faire profiter de toutes les formes d'exercice et de toutes les occasions de bouger qui leur conviennent.

Parmi les aspects bénéfiques de la gymnastique enfantine, citons:

- le **développement des capacités motrices**
 - jeux de course à pied
 - sauter, courir, grimper
 - pousser, tirer
 - jeux de ballon
 - «circuits»
- la **formation de la volonté et le développement de la capacité de concentration**
 - séances régulières
 - jeux consistant à chercher des personnes ou des objets cachés
 - jeux de poursuite (jeux d'«attrape»)

(Ces exercices ont pour but d'apprendre à l'enfant à prolonger sa concentration en vue d'atteindre un but de jeu.)

- l'**éveil à la vie sociale**
 - jeux de groupe
 - exercices à deux
 - jeux pratiqués «en cercle»
 - prêter assistance (!)
- les **qualités cognitives et mnémoriques**
(expression gestuelle du langage parlé)
 - histoires impliquant l'exécution de mouvements
 - coordination des mouvements
 - explication de nouveaux termes
- les **aspects musicaux**
 - rythmique
 - jeux accompagnés de chants
 - accompagnement musical
- l'**éducation des sens**
 - développement des facultés visuelles (jeux utilisant des couleurs)
 - développement des facultés auditives (rythme)
 - développement de la sensibilité tactile
 - exercices élémentaires visant à développer le sens de l'équilibre.

Particularités anatomophysiologiques de l'enfant jusqu'à 3 ans dans la perspective de la pratique sportive

Après l'acquisition de la marche, l'enfant apprend une grande variété de nouveaux mouvements. La position verticale qu'il adopte désormais pour la marche a élargi son champ de vision; le milieu dans lequel il fait ses expé-



riences est devenu plus grand et ses ressources motrices lui permettent de conquérir un rayon d'action plus important.

L'exubérance de l'activité motrice et l'envie d'explorer le monde environnant entraînent une confrontation incessante avec des situations nouvelles. L'activité du petit enfant se heurte au conflit permanent entre le «vouloir» (envisagé du point de vue de l'enfant et englobant les envies, les tentations, les aspirations, les convoitises) et le «pouvoir» (accessibilité aux objets convoités, obtention du but recherché), qui l'expose à un grand *risque d'accidents*. C'est pourquoi il appartient à la personne qui s'occupe de l'enfant d'être suffisamment perspicace pour créer une atmosphère de «liberté surveillée» qui consiste à laisser l'enfant s'ébattre tout en le mettant à l'abri des dangers.

Chez les enfants de cette classe d'âge, il n'y a pas lieu de redouter l'apparition d'effets préjudiciables dus à un entraînement trop exigeant ou à un surentraînement accompagné de lésions, car ils participent uniquement à des exercices amusants praticables sous forme de jeux.

Contrairement aux adultes, les enfants de moins de 3 ans n'ont pas besoin de commencer leur séance d'entraînement par des exercices d'échauffement et de mise en train, car leur constitution physique exclut pratiquement tout risque de claquage musculaire et d'en-
torse.

Particularités psychiques de l'enfant jusqu'à 3 ans

La personne avec laquelle l'enfant de 3 ans entretient les rapports les plus intimes, c'est sa mère, dont il *ne s'est pas*

encore entièrement détaché. La persistance de ses réactions d'opposition à la volonté de sa mère montre, en effet, qu'il est toujours en plein processus de détachement. Par conséquent, à l'instar des autres activités du petit enfant, la séance de gymnastique requiert impérativement la participation de la mère: c'est le principe même de la gymnastique mère-enfant. (A noter que, depuis quelque temps, il existe aussi des cours de gymnastique père-enfant.) Pour que le développement psychomoteur se fasse dans les meilleures conditions, les adultes qui entourent l'enfant unissent leurs efforts pour créer un climat social fertile en stimulations motrices: un environnement dans lequel l'enfant se retrouve et se sent bien, en sécurité et en confiance.

Faute de moyens intellectuels suffisants, l'enfant de moins de 3 ans est incapable de comprendre et d'interpréter les instructions et les explications qui lui sont données de vive voix. Ses schémas de comportement et ses modes d'apprentissage empruntent d'autres voies: le langage qu'il comprend, c'est celui de la maîtresse de gymnastique (ou de la monitrice de gymnastique mère-enfant) qui *montre* comment on fait, qui prend par la main *pour guider*, qui *aide* à faire les bons mouvements.

L'enfant confronté à une difficulté insurmontable est facilement frustré et «abandonne» alors rapidement. Il faut donc lui proposer des activités qui lui plaisent et qui lui procurent de nombreuses occasions de vivre l'expérience de la réussite. Sa séance de gymnastique doit débiter par la répétition des exercices qu'il maîtrise déjà bien; à partir de là, il peut faire lui-même une multitude de découvertes et d'expériences nouvelles.

Particularités physiques de l'enfant jusqu'à 3 ans

Comparé à l'adulte, l'enfant de moins de 3 ans possède un tronc proportionnellement plus volumineux, des bras et des jambes relativement plus courts et une tête plus grosse par rapport au tronc.

Vu l'impossibilité de soumettre un enfant de moins de 3 ans à un entraînement privilégiant le développement de certains facteurs de la condition physique ou de la coordination motrice, nous avons peu d'exercices à proposer pour un tel entraînement.

Particularités anatomo-physiologiques de l'enfant d'âge préscolaire (4 à 7 ans) dans la perspective de la pratique sportive

Croissance et développement

Durant la période de 4 à 7 ans, l'enfant subit un certain nombre de transformations morphologiques qui ont notamment pour effet d'augmenter son travail musculaire pour une même dépense d'énergie. Ces transformations morphologiques comprennent une accélération de la croissance en longueur des membres ainsi qu'un allongement du tronc et une diminution du volume de la tête proportionnellement à la taille du corps. Les trois courbures physiologiques de la colonne vertébrale, qui imprimeront au corps du futur adulte son attitude caractéristique, commencent à prendre forme. Le pannicule adipeux diminue, tandis que le tissu musculaire se développe. D'autre part, les nouvelles proportions des segments du corps ont pour effet d'accroître l'efficacité des rapports de levier qui s'exercent sur les articulations. Enfin, le système ostéo-articulaire possède une élasticité élevée mais une fragilité relativement importante.

Activité motrice

A 3 ans, le gros des acquisitions motrices est fait, la gaucherie du bébé a disparu. L'enfant d'âge préscolaire exécute des mouvements plus précis, plus harmonieux, qui dépassent de moins en moins le but fixé. Il maîtrise les principaux *mouvements complexes* et les *qualités motrices élémentaires*. A l'instar de l'enfant de moins de 3 ans, il manifeste un besoin intense de bouger et de jouer, en même temps qu'une grande curiosité d'esprit («époque des questions»).

Les pulsions instinctives poussant à l'action continuent à l'emporter sur les tendances inhibitrices, et il convient de les favoriser plutôt que de s'y opposer comme le respect des bonnes conventions encourage à le faire.

Particularités psychiques de l'enfant d'âge préscolaire

Pouvoir se livrer à une importante activité motrice est vital pour l'enfant d'âge préscolaire: il en va de la qualité de son développement physique et psychique: deux phénomènes parallèles et intimement liés. La composition étymologique du terme *psychomotricité* évoque bien l'aspect interactif des synergies et des conjugaisons qui unissent les fonctions physiques et motrices d'une part, et les fonctions psychiques et intellectuelles d'autre part: c'est à travers son activité motrice que l'enfant découvre son environnement; c'est à travers son activité motrice qu'il conquiert – pas à pas – le monde environnant; c'est à travers ses gestes et ses actes qu'il acquiert la compréhension de la cause et de l'effet; c'est à travers ses gestes et ses actes qu'il apprend la signification des mots. L'enfant profite de son activité motrice pour mettre à l'essai les possibilités de son corps; les expériences ainsi accumulées lui permettent d'édifier son autonomie et sa personnalité, et le conduisent à la découverte de sa propre individualité. Les expériences physiques vécues durant les premières années de la vie participent pour une large part à l'édification de la «confiance en soi». Au cours de cette phase de développement, l'enfant prend conscience de sa capacité d'exécuter des actes qui ont pour effet de modifier le milieu environnant. D'autre part, en se livrant à son activité motrice, il va jusqu'aux limites de ses possibilités et apprend à gérer les difficultés.

Les processus d'apprentissage de la vie sociale auxquels l'enfant est confronté lors de ses activités récréatives et sportives retentissent notablement sur la qualité de son développement psychique. Dans les jeux de groupe, il faut savoir se faire comprendre et établir des conventions; de plus, il y a toujours un perdant: c'est l'occasion d'apprendre à accepter les échecs. On est parfois obligé d'occuper un rôle ingrat. Il faut savoir tenir compte des idées d'autrui.

L'enfant d'âge préscolaire possède désormais les conditions psychiques qui lui permettent de faire du sport à titre individuel:

- il respecte les interdictions
- il manifeste de l'intérêt
- il fait preuve d'autonomie

L'«entraînabilité» des enfants d'âge préscolaire est limitée par leur absence de «motivation au travail» («volonté»). Des efforts ne peuvent leur être demandés que dans un *contexte de jeu*. Leur disposition à faire des efforts peut être

encouragée par des éloges. L'expérience de la réussite stimule leur motivation.

Les enfants de cette classe d'âge se distinguent par:

- leur besoin intense de bouger et de jouer
- leur grande curiosité d'esprit («époque des questions»)
- leur faible faculté de concentration
- une grande versatilité dans les occupations
- leur amabilité, leur franchise, leur insouciance, leur optimisme

C'est l'«âge d'or» de l'enfance.

Particularités physiques de l'enfant d'âge préscolaire («Entraînabilité»)

Nous tenterons de montrer ici quels sont les éléments de la condition physique et de la coordination motrice qui peuvent faire l'objet d'un entraînement dès l'âge préscolaire. A cet égard, il faut savoir que, si un entraînement de certaines qualités est possible, un entraînement axé *spécialement* sur elles n'est, par contre, pas souhaitable (voir ci-après).

Facteurs de condition physique

Qualités de force

Il n'y a pas lieu de faire de la musculation à proprement parler: l'augmentation constante du poids corporel sollicite suffisamment la force musculaire, surtout en rapport avec la gymnastique d'obstacles, le grimper, etc.

Souplesse

Un entraînement de la souplesse n'est généralement pas pratiqué (sauf par exemple en gymnastique artistique). A cet âge, l'appareil locomoteur actif et passif bénéficie d'une élasticité maximale. Les mouvements qui tentent d'aller au-delà de l'amplitude maximale risquent de provoquer des lésions du système osseux (soudures épiphyso-dia-physaires molles et délicates).

Endurance

Un entraînement portant sur l'endurance est tout à fait possible dès cet âge, à condition, toutefois, de respecter deux impératifs:

- l'entraînement doit se faire *uniquement en aérobiose*: les enfants ne doivent pas rester longtemps essouffés;
- les efforts demandés aux enfants doivent s'inscrire dans un *contexte de jeu*.

Vitesse

Il est possible de travailler la vitesse dès l'âge préscolaire; cet entraînement, basé sur des efforts intenses de durée brève, a pour résultat une *légère* diminution du «temps de réaction» et, sur le plan de la vitesse d'exécution des mouvements, une amélioration complémentaire aux progrès normaux dus à la maturation des facultés physiques.

Les efforts de *haute intensité* doivent être de *courte durée*. Durant les pauses, l'enfant doit avoir la possibilité de récupérer entièrement. D'autre part, il serait souhaitable que les exercices de vitesse se fassent, eux aussi, sous forme de jeu.

Qualités relevant de la coordination motrice

A partir de l'âge de 5 ans, le développement de la capacité de coordination motrice s'accélère.

Il est souhaitable que l'enfant apprenne à enchaîner plusieurs disciplines, par exemple une course à pied suivie d'une série d'exercices ou la réception d'un ballon qu'il s'agit ensuite de lancer en visant un but précis.

D'autres exercices tendront à développer la capacité d'exécution rythmique des mouvements. Qu'il nous soit permis de souligner ici l'importance, souvent méconnue, de la qualité de rythmisation des mouvements. Elle constitue vraisemblablement une sorte de qualité fondamentale sur laquelle s'édifient toutes les autres qualités liées à la coordination motrice.



Exercices pratiques et conseils

Qualités relevant de la condition physique

Force

- gymnastique d'obstacles
- grimper
- progression en suspension
- saut.

A proscrire: les dispositifs de lestage.

Souplesse

En général, un entraînement de la souplesse ne se fait pas avec les enfants d'âge préscolaire. Dans les sports où il est pratiqué (par exemple en gymnastique artistique) sous forme d'exercices de gymnastique, il doit être accompli avec prudence.

A proscrire: le stretching (capacité de concentration insuffisante); les étirements poussés au-delà de la limite d'élasticité des structures musculo-tendineuses (surcharge de l'appareil locomoteur passif).

Endurance

Grande variété d'exercices de course à pied de faible intensité et présentant un caractère ludique; l'endurance est une capacité qui se prête déjà bien à l'entraînement.

A proscrire:

- l'entraînement fractionné
- les efforts accomplis en anaérobiose
- toute forme d'entraînement monotone.

Vitesse

Jeux exigeant des efforts intenses de durée brève; veiller à obtenir une récupération complète durant les pauses:

- tous les jeux de poursuite (d'«attrape»)
- les jeux faisant appel à la réaction.

A proscrire:

- les répétitions trop nombreuses
- les pauses trop brèves.

Qualités relevant de la coordination motrice

- attraper des balles et des ballons de taille et de consistance différentes (du ballon de baudruche à la balle de

tennis) puis les lancer en visant un but précis

- frapper le rythme avec les mains, piétiner, faire rebondir un ballon en courant, sautiller
- jeux faisant appel à la capacité de réaction
- prévoir la trajectoire de différents ballons et évaluer leur vitesse
- se tenir en équilibre en avançant sur une corde posée par terre, sur une ligne tracée sur le sol, sur une poutre, sur une barre.

A proscrire:

un niveau de difficulté trop élevé (inaccessibilité de l'expérience de la réussite).

Tâches de l'entraîneur

L'entraîneur a pour tâche principale de communiquer aux enfants le plaisir de faire du sport. Par conséquent, sa qualité première sera celle d'aimer s'occuper des enfants (d'être, en somme, quelqu'un qui «adore» les enfants).



		Première enfance: 1 à 3 ans	Age préscolaire: 4 à 7 ans
Techniques sportives			Capacités isolées, ensemble de capacités, applications mixtes
Facteurs de condition physique	Endurance	La mise en œuvre d'un entraînement privilégiant le développement de certains facteurs de la condition physique ou de la coordination motrice est irréalisable avec les enfants de cette tranche d'âge	Sous forme de jeux, en aérobiose
	Force		Tout à fait possible sous forme de jeux: poids corporel = stimulation de la force musculaire
	Vitesse		Exercices sous forme de jeux, bonne amélioration même sans entraînement spécifique
	Souplesse		Inutile (sauf pour certains sports); ne pas dépasser les limites d'élasticité
Capacité de coordination motrice	Qualité de différenciation		
	Qualité de réaction		Jeux visant à développer la qualité de réaction
	Qualité d'orientation		
	Qualité de rythmisation		Mouvements rythmiques exécutés d'après des stimuli acoustiques
	Qualité d'équilibre		Accession à un niveau élevé possible dès cet âge (sans besoin de courage particulier)
	Maîtrise du mouvement		