

Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 4 (2002)
Heft: 3

Artikel: Reconnaître les besoins des enfants
Autor: Lange, Harald
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-995937>

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: 12.04.2026

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



La course à l'école

Reconnaître les besoins des enfants

Les adultes «entrent en endurance» pour des raisons qui échappent bien souvent aux enfants. Ils planifient leur entraînement en fonction de la prochaine course, se rencontrent entre amis pour le jogging en forêt ou se dépensent sur l'ergomètre pour évacuer le stress quotidien. Les enfants et les jeunes ont d'autres motivations. L'éducation physique et l'enseignement du sport exigent la mise en œuvre de stratégies propres à ce public bien particulier.

Harald Lange

Les pédagogues du sport se rejoignent pour reconnaître l'importance de la course dans l'éducation des enfants. Ils doivent cependant répondre à la question fondamentale: «Que leur apportera de plus la course dans un quotidien déjà rythmé par les jeux et les mouvements naturels?» Avant d'imaginer une panoplie d'exercices sur le thème «courir», nous – enseignants, moniteurs et entraîneurs – devons réfléchir à la légitimité des exigences que nous formulons en tant qu'adultes pour le monde des enfants. Leurs motivations ne recourent pas les préoccupations esthétiques, techniques ou de bien-être des «grands». La réflexion doit donc s'engager sur les stratégies propres à maintenir ou éveiller la motivation naturelle des enfants pour la course, et ce tout au long de la scolarité.

Courir avec nos enfants

Si nous comprenons et voulons encourager ce besoin vital de bouger et de courir dans tous les sens propre aux enfants, quelques réflexions et prises de conscience s'imposent en préambule:

- Acceptons-nous de suivre les enfants dans leur choix de «courir en zig-zag», sans but précis?
- Sommes-nous à l'écoute des besoins quotidiens des enfants au niveau du mouvement?
- Ménageons-nous des situations attractives qui permettent de poursuivre des objectifs motivants?
- Sommes-nous disposés à chercher toujours de nouveaux buts?
- Privilégie-t-on les déplacements à pied ou prend-on systématiquement la voiture ou le bus?

Un nouveau modèle pour l'enseignement du sport

Le défi didactique consiste à trouver des objectifs attractifs propres à stimuler l'envie de courir des enfants. Ces buts ne se focaliseront pas sur des lieux ritualisés – terrains marqués de lignes, salles de sport, stades, parcours mesurés, etc. – mais chercheront plutôt à sortir des cadres habituels pour élargir les offres et expériences motrices. La thématique de l'endurance à l'école doit s'intégrer dans un concept plus large de mouvement et de jeu, dans lequel la course est un moyen plutôt qu'un but en elle-même. Jeux de course, courses-poursuites, parcours d'orientation offrent d'innombrables variantes. Un groupe d'élèves par exemple essaiera d'atteindre un point signalé sur la carte avant les camarades partis avant lui, sur un parcours parsemé d'embûches ou de tâches à accomplir, etc. L'objectif premier de l'enseignant reste d'offrir une palette de situations variées et stimulantes, dans lesquelles les élèves reconnaissent de petits défis dignes d'intérêt.

La page suivante montre comment le thème «courir» peut s'inscrire dans le cadre de l'enseignement du sport.

Le Dr Harald Lange fait partie du Conseil académique de l'Université Goethe à Francfort-sur-le-Main où il enseigne les domaines de la didactique et de la pédagogie du sport.

E-mail: Lange@sport.-uni-frankfurt.de



Ressentir son corps

Le rapport entre charge de travail et récupération est particulièrement sensible au niveau de la course et par conséquent assez facilement dosable. Les écoliers ressentent comme premier signe tangible de l'effort leur propre fatigue. S'ils sont à l'écoute de leur corps, ils reconnaîtront d'autres paramètres physiologiques qui accompagnent cet état général: respiration, transpiration, pulsations, acidité musculaire, etc. La variation des conditions extérieures – courir pieds nus, les yeux fermés, à deux – permet de différencier encore plus les sensations, de même que l'évaluation personnelle du temps de course. Les élèves apprennent à identifier les effets d'un effort lent avec ceux qui accompagnent une course rapide et soutenue, par exemple. Ces expériences bien distinctes enrichissent leur bagage cinesthésique.

Exemple pratique – course-estimation

Les écoliers parcourent une certaine distance à une vitesse constante ou à des vitesses différentes selon les instructions du maître. Le temps de course leur est communiqué au départ. Lorsqu'ils estiment que le temps est écoulé, ils s'arrêtent. Le professeur contrôle et donne le feedback.

Imaginer la course

Les enfants ne connaissent pas la course linéaire, économique. Il suffit de les observer pour constater que leurs chemins empruntent souvent les méandres de leur imagination. Imagination qu'il convient de cultiver. Les enfants expérimentent naturellement les mouvements et la vitesse au travers de jeux qui multiplient les perspectives et associent à la course différentes tâches et défis. Priorité sera donc donnée à des situations ludiques qui stimulent l'imagination des enfants et leur permet d'emmagasiner le plus d'expériences motrices possibles. Les parcours d'obstacles imaginés par le professeur ou les élèves, modulables à souhait, les courses en groupes avec défis à la clé, représentent une source inépuisable d'exercices dont le point commun reste la course.

Exemple pratique – Jeu de l'atome

Les enfants courent à l'intérieur d'un champ délimité. Le professeur crie un chiffre, par exemple «trois!». Les élèves se regroupent aussi vite que possible par groupes de trois, avant de repartir chacun de leur côté.

Variante:

Avec le chiffre, l'enseignant prononce un autre mot qui lui associe une tâche supplémentaire, par exemple «singe». Après s'être regroupés, les enfants doivent mimer l'animal en question.

S'entraîner en rivalisant

Les enfants aiment se mesurer entre eux, par groupes ou individuellement. Ce besoin naturel se traduit par l'engagement qu'ils déploient lors des courses d'estafettes par exemple. Les notions de victoire et défaite sont problématiques au niveau scolaire. Le professeur essaiera d'aménager des situations qui permettent de valoriser d'autres facteurs que le talent individuel (chance, réflexion, situations complexes, équipes équilibrées, etc.).

Exemple pratique – Course-handicap

Une boîte contenant des billets est posée sur la ligne de départ. Des marques placées tous les cinq mètres jalonnent un parcours de chaque côté de la ligne médiane. Les enfants se répartissent selon qu'ils choisissent le symbole vert ou rouge. Ils tirent par groupes de deux un billet avec un handicap (ou un bonus pour le chanceux), ainsi qu'une distance à parcourir. Au signal, l'un essaie de rattraper l'autre sur la distance indiquée.

Coopérer et harmoniser

Plusieurs fonctions que l'enfant découvre en courant seul prennent un nouvel éclairage au travers de la collaboration avec un ou plusieurs partenaires. La course en commun favorise la coopération et développe le sens de la solidarité. Les tâches qui jalonnent le parcours se discutent et trouvent leur solution après un commun accord. L'aspect social qui prévaut dans ce genre d'exercice enrichit le travail physique qui le sous-tend. Cet échange de points de vue ouvre aussi de nouvelles perspectives pour les participants dans l'optique d'une collaboration future.

Exemple pratique – «Courses de coopération»

1. Différentes tâches jalonnent le parcours et les enfants doivent les résoudre grâce à la participation des deux partenaires ou du groupe.
2. Les enfants se calquent sur le rythme imposé par un camarade. Après un certain temps, le deuxième prend le relais et impose un nouveau rythme.
3. Deux élèves parcourent ensemble un long circuit. L'un est à pied, l'autre à vélo. Ils décident entre eux qui pédale et qui court (tous les changements sont autorisés).

Le texte présenté ci-dessus est un extrait d'un article détaillé rédigé pour la revue de SportPraxis N° 2/2002, pages 13 à 19.