

Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 8 (2006)
Heft: 5

Rubrik: Des fourmis dans les jambes

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: 25.02.2026

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

Des fourmis dans les jambes

Soutien didactique // Stimuler les capacités motrices des enfants, leur donner envie de bouger et de maîtriser des tâches attractives, tels sont les objectifs d'un nouveau dvd créé par un grand spécialiste de la question.

Véronique Keim

► Actif depuis quinze ans dans le domaine de l'entraînement, aussi bien auprès des jeunes que des professionnels, Olivier Bourquin fait le même constat que la plupart des enseignants et des entraîneurs : la condition physique et les capacités coordinatives des enfants sont en chute libre. Les parents, souvent désemparés, ne savent que proposer à leurs enfants pour les inciter à bouger et à développer leur potentiel. C'est pourquoi le spécialiste du tennis a décidé de créer le concept «sport-éducation». Une idée certes pas nouvelle, «mais largement sous-exploitée» selon le Vaudois d'adoption.

«Presque tout se joue avant 10 ans. Il importe donc que l'enfant reçoive des stimuli suffisants pour qu'il puisse développer ses capacités motrices. Si les stimuli sont absents ou insuffisants, l'enfant risque de ren-

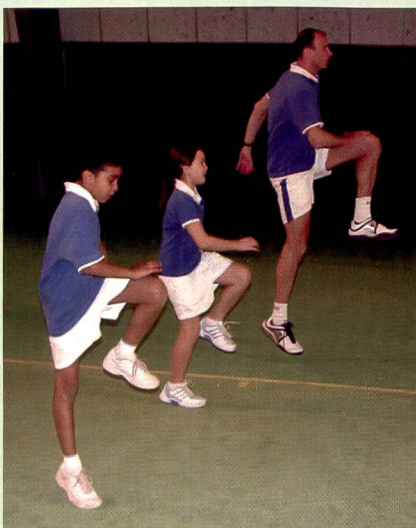
contrer des difficultés d'adaptation dans sa vie quotidienne. Il faut donc privilégier le développement d'habiletés et de techniques motrices diverses ainsi que l'élargissement du répertoire moteur. Au-delà de 10 ans, on exploite le capital existant, mais on ne peut plus vraiment créer.»

La vérité du terrain

Pour illustrer son propos, Olivier Bourquin a élaboré un dvd intitulé «Faites bouger vos enfants!», une sorte de livre de recettes, comme il se plaît à qualifier cet outil de terrain. Car c'est bien de terrain dont il s'agit, avec tout une gamme d'exercices de différents niveaux, recouvrant six grands thèmes : la kinésiologie, le renforcement, la proprioception, la coordination, l'école de course et la vitesse.

Destinés aux enfants dès quatre ans, les exercices se déclinent en degrés de difficulté croissante, ce qui permet aux adolescents et même aux adultes de trouver des défis à leur mesure. «J'ai essayé de répondre à plusieurs critères, notamment la simplicité au niveau du matériel, de l'espace à disposition et de l'organisation.» Mais son credo reste la motivation, clé du succès. «Il faut donner des chances de réussite à tous les enfants, en proposant pour chaque tâche des objectifs à atteindre, des plus simples aux plus complexes.» Résultat : un document clair, bien structuré méthodologiquement et qui donne envie de s'y coller...

Petit tour d'horizon des différents domaines, avec, à la clé, quelques exercices spécifiques, modulables à volonté. //



Travail kinésiologique

Objectifs : permettre aux deux hémisphères cérébraux de travailler de concert. Amener l'enfant à être plus réceptif et éveillé. Particulièrement recommandé aux enfants qui ont des problèmes de concentration.

Exemples :

- Ramper sur le dos, vers l'avant, sans l'aide des mains.
- Ramper sur le dos latéralement.
- Ramper sur le ventre vers l'avant.
- Ramper sur le ventre latéralement.
- Marcher à quatre pattes vers l'avant, tête relevée.
- Idem en arrière.
- Idem latéralement.
- Déplacements à quatre pattes en diagonale.
- Mélanger tous les déplacements à quatre pattes, en miroir par exemple.

Proprioception

Objectif : développer le sens du mouvement et le schéma corporel.

Exemples :

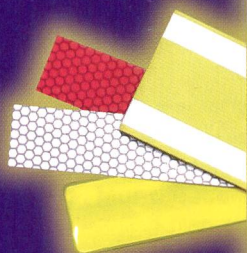
- Sautiller en avant sur un pied en faisant rouler une balle de tennis avec l'autre pied (sans chaussure).
- Idem en arrière.
- Idem latéralement, à droite et à gauche.
- Avancer en faisant passer la balle d'un pied à l'autre (intérieur du pied).
- Idem en reculant.
- Faire rouler la balle, la rattraper et la contourner le plus de fois possibles avant son immobilisation.
- Idem, mais courir en arrière.
- Lancer la balle en avant et l'accompagner en pas chassés latéraux, sans la toucher.

Photo: Martin Elmiger, champion Suisse 2005 course cycliste

Restez visible

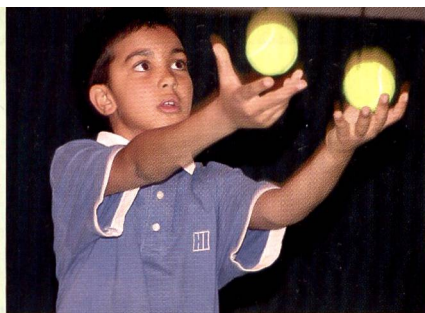
Avec 3M Scotchlite, vous serez
mieux visible dans la circulation
routière, et ceci jusqu'à une
distance de 160 m.

www.scotchlite.ch



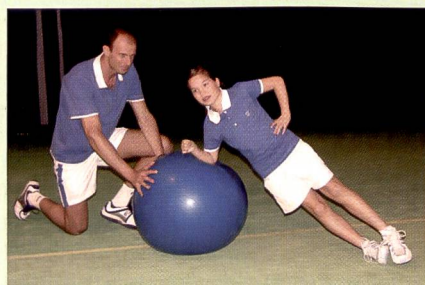
3M Scotchlite™
Reflective Material

Actuellement une vaste gamme disponible dans le commerce.



Exemples avec une ou deux balles (tennis):

- Lancer la balle, faire un tour sur soi-même, la laisser tomber une fois par terre et la rattraper à deux mains.
- Idem avec une seule main, puis avec l'autre.
- Lancer la balle, faire un tour sur soi-même et rattraper directement la balle.
- Lancer deux balles, faire un tour, les laisser tomber une fois par terre et les rattraper.
- Idem, mais rattraper une directement, l'autre après un impact.
- Idem, lancer les deux balles, faire un tour et rattraper directement les deux balles.



Renforcement musculaire

Objectif: renforcement harmonieux, bilatéral de l'appareil de soutien et locomoteur.

Remarque: maîtriser les exercices en isométrie, au sol, puis introduire le swissball et des tâches annexes.

Exemples:

Tous les exercices de gainage traditionnels, avec des degrés de difficulté croissants.

Coordination

Objectif: exécuter correctement un ou plusieurs mouvements déterminés, séparés, simultanément ou en alternance.

Exemples avec la corde:

- Sauter à pieds joints sur la ligne.
- Sauter d'avant en arrière par-dessus la ligne.
- Sauter sur une jambe, sur la ligne.
- Sauter d'avant en arrière sur une jambe, par-dessus la ligne.

- Sauter latéralement par-dessus la ligne.
- Idem sur une jambe.
- Sauter à pieds joints en tournant autour de l'axe longitudinal, dans un sens et dans l'autre.

Remarque: pour les plus jeunes, les exercices peuvent se faire d'abord sans la corde.

Ecole de course

Objectifs: améliorer la qualité des appuis au sol; exercer la dissociation entre le haut et le bas du corps; travailler les déplacements multidirectionnels.

Exemples:

- Sautiller vers l'avant.
- Idem avec rotation des bras vers l'avant.
- Idem, avec rotation des bras vers l'arrière.
- Sautiller en arrière.
- Idem avec rotation des bras vers l'avant.

- Idem, avec rotation des bras vers l'arrière.
- Avancer en écartant et serrant les jambes (pantin).
- Idem en arrière
- Sauts latéraux vers l'avant avec blocage sur chaque pas (2 secondes).
- Idem, mais en enchaînant sans pause.
- Idem, vers l'arrière avec blocage sur chaque pas.
- Idem, sans blocage.

Vitesse

Objectifs: exploiter les phases-clés du développement moteur pour améliorer les qualités de vitesse cyclique, acyclique, de réaction et d'action. Mettre l'accent sur la fréquence.

Exemples:

- Courir en huit autour de deux cônes placés à trois mètres de distance.
- Idem en effectuant le retour en arrière.

- Idem, mais en course arrière sur tout le huit.
- Se déplacer latéralement en huit, le regard toujours du même côté.
- Une balle est placée sur le premier cône. Au signal courir, saisir la balle et la poser sur le second cône.
- La balle est placée sur le second cône. Au signal, courir vers l'avant, saisir la balle et la ramener sur le premier cône.

Carte de visite

► Olivier Bourquin est diplômé universitaire en évaluation et préparation physique, entraîneur d'élite Swiss Olympic et diplômé de l'European Education to Excellence. Il est actuellement responsable du département sport et santé de l'Ecole Hôtelière de Lausanne et intervenant pour de nombreuses fédérations et associations sportives en Suisse et à l'étranger. Le prix du dvd «Faites bouger vos enfants!» est de fr. 30.- (frais d'envoi compris).

Les deux autres dvd s'intitulent: «Tennis et coordination» et «Tennis et physique intégré». Prix d'un dvd: fr. 45.- (fr. 80.- les deux).

► Commande sur le site: www.sport-education.com
ou par téléphone au 079 340 36 10.