

Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 9 (2007)
Heft: 4

Artikel: Bonne motricité : moins d'accidents?
Autor: Sakobielski, Janina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-995493>

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>

Bonne motricité – moins d'accidents?

Etude // Les jeunes enfants dont le développement moteur est stimulé par des exercices ciblés ont moins d'accidents que leurs pairs. C'est la thèse développée par une étude grecque.

Janina Sakobielski

► Les accidents dont les enfants sont victimes partout dans le monde sont la cause de nombreux décès et de très nombreux handicaps. Peut-on diminuer le nombre de ces accidents en développant spécifiquement les capacités de coordination? Pour répondre à cette question, une étude a été menée en Grèce auprès de 146 bambins âgés de quatre à six ans (Kambas 2004). Les chercheurs ont réparti les enfants dans deux groupes de taille à peu près identique: un groupe d'intervention qui a suivi pendant sept mois un programme d'exercices spécifique et un groupe de contrôle qui n'a rien changé à ses habitudes. En soumettant régulièrement ces deux groupes à des tests, les chercheurs ont pu comparer leur évolution sur le plan moteur. Ils ont aussi recensé tous les accidents survenus pendant les sept mois d'observation – un suivi qui a débouché sur d'intéressantes conclusions.

Déficits moteurs en cause

Il est ressorti que les enfants âgés de quatre à six ans ont tous le même genre d'accidents, les garçons étant deux fois plus touchés que les filles. En tête de liste, on trouve les chutes liées au jeu (61%). C'est d'abord la tête (57%) qui est touchée, suivie des membres supérieurs (23%) et des membres inférieurs (11%). Plus de la moitié des accidents surviennent dans le bâtiment même du jardin d'enfants ou de l'école et la majorité d'entre eux sont occasionnés par des activités de la vie courante: marcher (22%), jouer sur des engins (22%) et jouer tout court (20%). Mais l'une des conclusions les plus intéressantes tient à l'origine des accidents: 77% d'entre eux sont dus à des déficits moteurs.

Amélioration chez les moins «doués»

Cette étude se basait notamment sur l'hypothèse que le développement moteur des enfants peut être amélioré grâce à un programme d'exercices spécifique. Des différences significatives ont été constatées aussi bien entre les groupes qu'au sein même de chaque groupe. Entre la première et la dernière évaluation, les chercheurs ont constaté une amélioration très significative dans le groupe d'intervention et des progrès minimes dans le groupe de contrôle.

Pour évaluer la durabilité du développement moteur, les deux groupes ont été soumis à un dernier test quatre mois après la fin du projet. Aucun changement de performance n'a été constaté à ce stade. Mais la principale question était de savoir si le développement moteur permettait de diminuer les accidents. Comme on peut le voir dans la figure 1, le nombre d'accidents a nettement diminué dans le groupe d'intervention alors que, durant le même laps de temps, il a légèrement augmenté dans le groupe de contrôle sans pour autant influencer les données statistiques. Le programme d'exercices proposé avait pour but de faire progresser les enfants qui présentaient déjà des déficits moteurs. Les résultats des tests ont montré que c'est précisément ces enfants-là qui avaient fait le plus de progrès. La figure 2 montre que le nombre d'accidents a surtout diminué chez les enfants présentant des déficits moteurs.

Privilégier la continuité

Les déficits moteurs jouent souvent un rôle important dans les accidents décrits. On suppose qu'ils perturbent les gestes de la vie courante, occasionnant ainsi des acci-

dents, et que les habiletés motrices des enfants concernés ne suffisent pas à assurer la dynamique du mouvement. Les enfants qui accusent un déficit moteur sont pris dans un cercle vicieux: ils évitent les gestes qui leur posent problème et perdent ainsi en stabilité motrice. Comportement qui conduit à un affaiblissement général de la motricité et, à voir les chiffres, à une multiplication des accidents.

Le développement moteur est un moyen efficace de prévenir les accidents. Et les programmes d'exercices spécifiques proposés dans les jardins d'enfants et les écoles semblent d'autant plus efficaces qu'ils s'inscrivent dans la continuité. C'est apparemment le seul moyen de préserver les acquis et de prévenir un recul du niveau atteint. //

► Bibliographie

Kambas A. et al. (2004): *Unfallverhütung durch Schulung der Bewegungskoordination bei Kindergartenkindern*, in: *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 55, N° 2, p. 44-47

Photos: Daniel Käsemann





Bon à savoir

La démarche en détail

► **Programme:** il comprenait 60 séances d'exercices de 45 minutes, à raison de deux unités par semaine. Il se composait d'exercices visant à améliorer les cinq capacités de coordination (différenciation, réaction, équilibre, orientation et rythme) et d'autres visant à développer les habiletés motrices (lancer, réceptionner, sauter, frapper).

Test: au cours des mois qu'a duré l'étude, le groupe d'intervention a passé sept fois un test de motricité de 18 exercices: faire le pantin, saisir un linge avec les orteils, marcher à reculons en équilibre sur un banc, ramasser des allumettes, etc. Le groupe de contrôle a passé le même test cinq fois. Pour évaluer les effets du programme sur la durée, les deux groupes ont été testés encore une fois quatre mois après la fin du projet.

Evolution des accidents: à l'aide d'un questionnaire recensant les données personnelles de l'accidenté, les circonstances de l'accident (lieu, heure, description, causes), le type d'accident, les parties du corps blessées, le type de blessure et la gravité de l'accident, les chercheurs ont pu se faire une idée précise de l'évolution des accidents pendant cette période. //

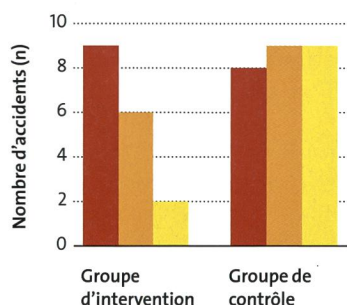


Fig. 1: les accidents ont nettement diminué dans le groupe d'intervention alors que, durant le même laps de temps, ils ont légèrement augmenté dans le groupe de contrôle.

■ Avant l'intervention
■ Durant l'intervention
■ Après l'intervention

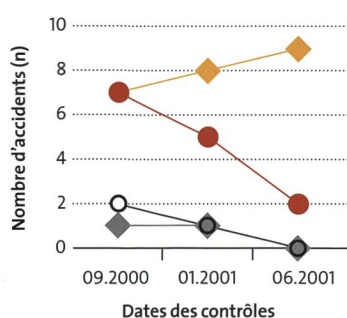


Fig. 2: les enfants présentant des déficits moteurs et qui étaient plus souvent victimes d'accidents, ont davantage profité du programme.

Motricité faible
◆ Groupe de contrôle
● Groupe d'intervention

Motricité élevée
◆ Groupe de contrôle
○ Groupe d'intervention

Commentaire

A la recherche de données

► En Suisse, on recense annuellement 300 000 chutes, dont 1070 sont mortelles. Si les gens faisaient régulièrement de l'exercice, sans prendre de risques inconsidérés, combien d'accidents pourrait-on éviter? Et quelle somme l'économie publique épargnerait-elle? Cette somme dépasserait-elle de beaucoup les coûts occasionnés par le surcroît d'activité physique? Quels sont les effets à long terme d'un bon développement de la motricité pendant l'enfance? Cette mesure permet-elle de réduire les accidents jusqu'à un âge avancé?

Autant de questions auxquelles la science n'a pas encore apporté de réponses concluantes. Pour les promoteurs de l'activité physique, il ne fait aucun doute qu'une bonne motricité réduit durablement le risque d'accident au quotidien. Les réponses que la science pourrait apporter à ces questions sont très importantes aussi pour la prévention des accidents. En effet, le jour où la science viendra confirmer les convictions des promoteurs de l'activité physique, le Bureau suisse de prévention des accidents (bpa) s'impliquera encore davantage dans la promotion de l'activité physique. Grâce à son savoir et à ses compétences, il peut contribuer non seulement à ce que la population bouge plus, mais aussi à ce qu'elle fasse du sport dans les meilleures conditions de sécurité possibles.

Le bpa reconnaît que les travaux de Kambas et de ses collègues contribuent à faire avancer le débat. Mais pour mener une étude scientifique de qualité sur les questions susmentionnées, il faudrait disposer d'un groupe d'observation nettement plus grand. Raison pour laquelle un projet de ce genre paraît, pour l'instant du moins, irréalisable en Suisse.

Le bpa est avide de données et d'expériences sur le sujet. Il cultive, par conséquent, le dialogue avec les milieux de l'éducation physique, de la promotion de l'activité physique, du sport et de la médecine. Un large consensus sur les effets positifs du développement de la motricité sur le risque d'accident aurait valeur de signal. Et servirait à consolider l'argumentation destinée aux politiques: «La pratique d'une activité physique régulière réduit le risque de maladies et d'accidents dans la vie de tous les jours. La plus-value économique de l'activité physique et du sport s'en trouve donc dédoublée.» //

► Fränk Hofer
F.Hofer@bfu.ch

