

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 11 (2009)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Rire et transpirer  
**Autor:** Bignasca, Nicola  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995767>

#### 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](#)

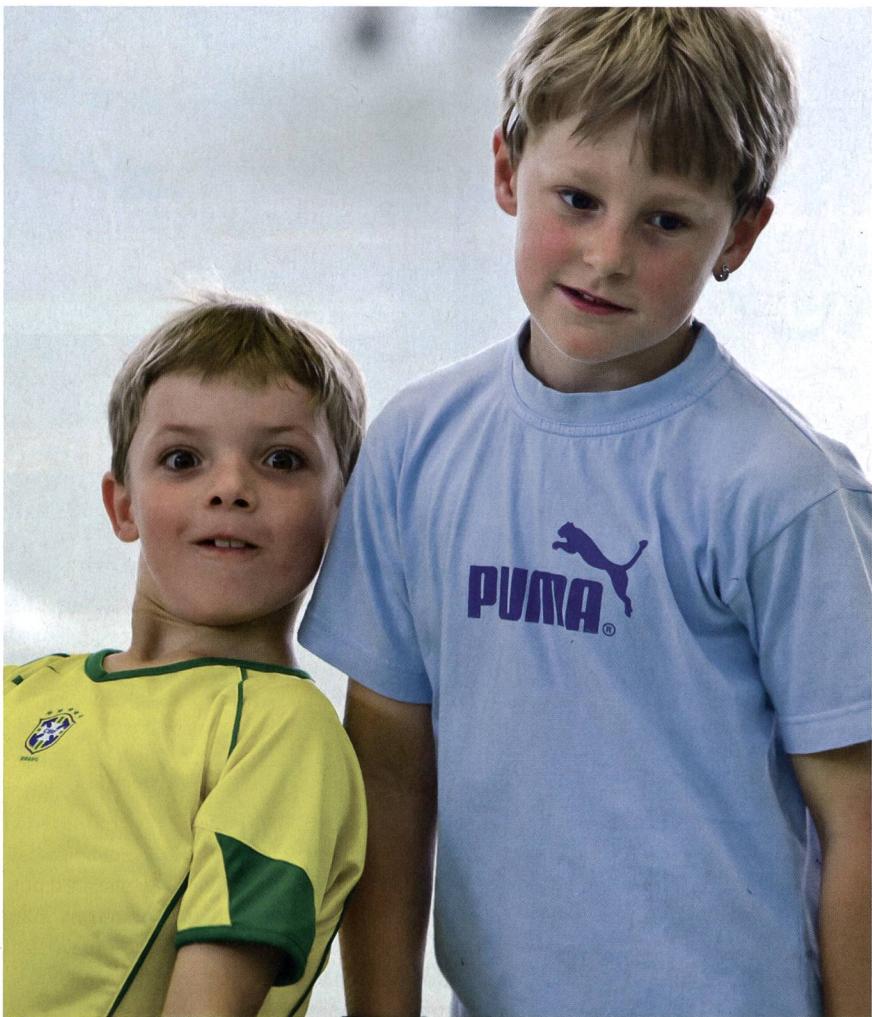
#### Terms of use

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:** 13.02.2026

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





# Rire et transpirer

La psyché des enfants est un monde difficilement compréhensible. La nouvelle brochure «J+S-Kids: Bases théoriques» propose aux moniteurs et aux enseignants d'éducation physique une approche concrète pour appréhender cet univers abstrait. Celui-ci repose sur trois éléments clés: rire – apprendre – réaliser une performance.

Texte: Nicola Bignasca; photos: Ueli Känzig, Philipp Reinmann

Intellect, émotions, motivation, perception de soi... autant de notions qui jalonnent la nouvelle brochure «J+S-Kids: Bases théoriques» dès les premières pages. En consacrant la partie initiale à la psyché, les auteurs ont voulu souligner son importance dans l'enseignement de l'éducation physique et sportive chez les enfants de cinq à dix ans. Ce chapitre s'inscrit dans la lignée du manuel clé J+S, où la psyché – terme qui désigne les phénomènes concernant plus communément les émotions et l'intellect – se conjugue avec «potentiel émotionnel» et «capacité tactico-mentale» dans le modèle de performance (concept de motricité sportive).

Pour des raisons de simplification, la psyché y est subdivisée en trois éléments clés: rire, apprendre et réaliser une performance. «Un enfant qui a du plaisir à effectuer un mouvement est plus motivé, s'engage plus et a

plus de chance de connaître des expériences gratifiantes», explique Jacqueline Varisco, l'auteure de cette première partie. «Doté d'une plus grande confiance en lui, il a alors davantage de plaisir à faire du sport.» Jusque là, rien de nouveau. La brochure s'appuie sur les réflexions des années 70. «Elle est axée sur la pratique et facile à comprendre. Tous les aspects de la psychologie du développement s'articulent autour de ces trois éléments.»

## Petits et moins grands

A chaque leçon ou entraînement, les enfants doivent pouvoir rire, apprendre et réaliser une performance. Tel est le message principal délivré par la brochure et telle est aussi la quintessence des divers passages qui traitent

de la psyché chez les enfants. Le développement entre cinq et dix ans étant tellement vaste, une séparation grossière entre d'une part les 5-8 ans et d'autre part les 7-10 ans s'est imposée: «Cela est d'autant plus judicieux que l'entrée à l'école marque souvent un changement perceptible dans certains aspects du développement psychique (motivation, attention, confiance en soi et égocentrisme) en raison de l'amélioration des aptitudes sociocognitives», indique Jacqueline Varisco. On pense ici plus particulièrement à la capacité de l'enfant de jouer en groupe qui, peu développée chez les plus petits, s'accroît au fil des années jusqu'à l'âge de dix ans.

### **Qui rira, rira d'autant mieux!**

Un modèle d'enseignement reposant sur le principe de base «Rire» est tout aussi étrange que logique. Il est évident que, dans ce contexte, le rire doit être pris au sens figuré: il symbolise tous les sentiments positifs et va bien au-delà d'un simple sourire. Les sentiments positifs peuvent être le résultat de différents facteurs comme l'acceptation sociale, la bonne estime de soi, l'amitié, le savoir, le succès, la concurrence et l'autonomie. Cela signifie que les enfants peuvent laisser libre cours à leur imagination, à leur curiosité et à leur joie de vivre. Les enfants aiment bouger et se définissent souvent par le mouvement: «Je cours vite.»

### **Félicitations méritées**

Chez les enfants, la motivation est intrinsèque – un avantage non négligeable pour les moniteurs et les enseignants, qui n'ont alors que l'embarras du choix pour les exercices. La tâche qui leur échoit est relativement facile à condition toutefois qu'ils appliquent correctement les règles de base de la brochure et s'inspirent des nombreux exemples. «La leçon doit être organisée de manière qu'elle soit intéressante et ludique et qu'elle procure du plaisir tout en permettant aux enfants d'accumuler un grand nombre d'expériences gratifiantes», informe Jacqueline Varisco. Les enfants disposant d'une bonne dose de motivation, il incombe aux enseignants de l'exploiter et de la conserver. «Le moniteur doit soutenir les efforts des enfants, exploiter l'optimisme de ces derniers sans oublier de les féliciter.» Si le moniteur privilégie les retours d'informations individuels avec les plus petits, il adresse en revanche plutôt des feedback globaux à l'équipe avec les 7/8 ans et plus. Le cas échéant, l'enfant aura l'impression d'appartenir à un groupe et, partant, développera plus facilement un esprit d'équipe. Quelle que soit la situation, il importe de féliciter les enfants pour leurs performances et les efforts fournis.

### **Ensemble pour la première fois**

Il est certainement plus facile de travailler avec des enfants de cinq à dix ans qu'avec des adolescents. Leurs émotions sont plus claires. Les plus petits éprouvent de la fierté quand ils s'acquittent d'une tâche avec succès et de la honte lorsqu'ils ne maîtrisent pas un exercice simple. «Ils essaient eux-mêmes de réguler leurs émotions en se détournant de la tâche, en s'intéressant à autre chose ou en se calmant au travers d'un jeu», souligne Jacqueline Varisco. Lorsqu'un enfant commence à pleurer, il est judicieux de lui accorder une pause et de lui donner la possibilité de partager ses peurs et ses préoccupations. La brochure fournit de précieux conseils pour notamment «adapter la difficulté des tâches et éviter que la peur ne domine et ne compromette la réussite de l'apprentissage».

A cet âge, nombreux d'enfants se retrouvent pour la première fois dans un grand groupe. Leur relation avec des enfants du même âge influence leurs activités sportives et motrices. Là encore, le moniteur joue un rôle important et la brochure explique parfaitement la manière de se comporter dans ce genre de situations: «Inculquer différentes règles pour les relations avec les autres, par exemple s'excuser; montrer des possibilités pour résoudre le conflit en cas de comportement agressif.»

### **Apprentissage moteur dosé**

Des enfants motivés, sachant gérer leurs émotions et les relations avec leurs pairs, jouissent de prédispositions idéales pour mener à bien l'apprentissage moteur. Leurs structures cérébrales sont parfaitement préparées à l'apprentissage de mouvements plus complexes. «Ils apprennent un tas de choses en les associant à des éléments connus ou en les reproduisant par imitation», confie Jacqueline Varisco. Le moment est donc idéal pour acquérir un large répertoire de mouvements. Notons toutefois que certaines fonctions du cerveau liées au contrôle de l'attention et à la capacité de traitement des informations ne sont pas encore complètement développées. Ceci explique pourquoi les indications tactiques complexes ne sont pas toujours vraiment comprises: si les enfants peuvent certes passer et réceptionner un ballon de différentes manières, la tâche devient pour eux trop difficile dès qu'ils doivent suivre un déroulement donné et intégrer les autres enfants.

### **Un modèle sous la loupe**

A cet âge, les enfants apprennent principalement par observation et imitation de modèles: parents, enseignants, camarades. Le moniteur assume donc un rôle clé, son comportement faisant l'objet d'une étude précise de la part des enfants qui cherchent à le copier dans les moindres détails (expression, disposition à aider, ponctualité, sincérité). C'est la raison pour laquelle la brochure insiste tant sur la méthode «démontrer/imiter» et la présente sous toutes ses variantes. Il convient de relever que le moniteur peut avoir recours à des moyens audiovisuels, à des aides tactiles ou à des démonstrations de la part d'autres enfants pour le seconder dans son rôle de modèle. Quoi qu'il en soit, les enfants doivent bénéficier de suffisamment de liberté pour expérimenter et apprendre à maîtriser seuls des tâches motrices.

### **Varier à loisir**

Entre cinq et dix ans, la capacité des enfants à percevoir des informations est conditionnée par les cinq sens. «L'attention soutenue, soit la durée pendant laquelle un enfant arrive à se concentrer, se développe en premier», explique Jacqueline Varisco. «Chez l'enfant, elle dure plus longtemps lors de jeux que lors d'exercices spécifiques. L'attention sélective, soit la capacité de se concentrer sur quelque chose en laissant le reste de côté, est un critère important pour déterminer si l'enfant est prêt à entrer à l'école.» La brochure définit à la minute près la durée de l'attention pour chaque activité. Du côté des plus petits: 8-10 minutes pour un exercice, 15-20 minutes pour un jeu; du côté des plus grands: 10-20 minutes pour un exercice et plus de 20 minutes pour un jeu.

Afin d'exploiter au maximum les ressources de la mémoire à court et à long terme, le moniteur devrait non seulement privilégier les consignes simples, mais encore varier les exercices et les jeux en

alternant, par exemple, éléments connus et inconnus, jeux et exercices, activités à l'intérieur et en plein air, effort et pause. Donner trop d'instructions et corriger sans cesse sont par contre à proscrire. «Les enfants osent, respectivement doivent faire des fautes. Au moyen d'un apprentissage ouvert, ils peuvent aussi découvrir et sentir les mouvements sans instructions.»

### Le plaisir de réussir

Les enfants s'efforcent de s'acquitter avec succès des tâches qu'on leur donne et de satisfaire les attentes du moniteur ou de l'enseignant. Ils sont prêts à fournir une performance. Jusque vers huit ans, les enfants partent du principe qu'ils disposent des aptitudes nécessaires pour accomplir tout ce qu'ils aimeraient faire. «Ils s'intéressent à leur performance personnelle et se mesurent avant tout à eux-mêmes», ajoute Jacqueline Varisco. «Chez les plus âgés, la performance est également associée au succès (une bonne note, par ex.) et à la comparaison avec leurs pairs.»

Dès leur plus jeune âge, les enfants se réjouissent des progrès accomplis. Ils acquièrent alors une plus grande confiance en eux, ce qui peut se répercuter positivement sur leur vie ultérieure. Là encore, le moniteur a une fonction à endosser. Exemple tiré de la brochure: «Ne pas toujours diriger les enfants mais leur lâcher régulièrement la bride, exploiter leur engagement et leur optimisme, les féliciter de leurs efforts, accorder lors de compétitions davantage d'importance à la coopération qu'à la confrontation.»

### Egocentrisme: ses bons côtés

L'enfant veut être au centre de l'attention et n'est guère capable de se mettre à la place d'une autre personne. Il s'agit là d'une caractéristique positive et normale de son stade de développement dont le moniteur doit tenir compte. Cela l'oblige, par exemple, à se placer à côté de l'enfant lorsqu'il lui donne des consignes ou des feed-back; à mettre l'accent, dans les situations de jeu, sur deux éléments au maximum (faire une passe et courir) dans la mesure où l'enfant est entièrement absorbé par ses propres actions. Notons qu'à cet âge, il est aussi encore trop tôt pour attribuer aux enfants des tâches d'arbitre ou d'aide-moniteur. Seuls les plus grands peuvent se mettre à la place de leurs camarades. C'est à partir de ce moment que le moniteur peut introduire des situations de jeu plus complexes, qui presupposent par exemple la coopération et le fair-play. ■



Jacqueline Varisco est enseignante d'éducation physique et psychologue.

Contact:  
[jacquelinegubler@bluewin.ch](mailto:jacquelinegubler@bluewin.ch)

## La physis et ses cinq domaines

La brochure «J+S Kids: Bases théoriques» consacre également tout un chapitre au corps et au développement des qualités motrices. Cette partie s'inscrit elle aussi dans l'optique du nouveau manuel clé J+S, qui subdivise la physis en «capacité de coordination» et en «potentiel de condition physique». Le chapitre reprend ces notions et dresse un parallèle avec les cinq domaines couverts par les recommandations en matière d'activité physique pour les enfants et les adolescents. Objectif: montrer aux moniteurs les différents aspects à encourager sur le plan physique chez les enfants de cinq à dix ans:

- **Améliorer la coordination:** pourquoi les enfants peuvent-ils aussi bien améliorer leur coordination et comment un enfant devient-il plus habile?
- **Stimuler le système cardiovasculaire:** peut-on solliciter le système cardiovasculaire chez l'enfant?
- **Renforcer la musculature et améliorer la vitesse:** comment peut-on entraîner la force et la vitesse chez l'enfant?
- **Fortifier les os:** pourquoi faut-il renforcer les os chez l'enfant?
- **Entretenir et améliorer la souplesse:** pourquoi les enfants doivent-ils faire des étirements?

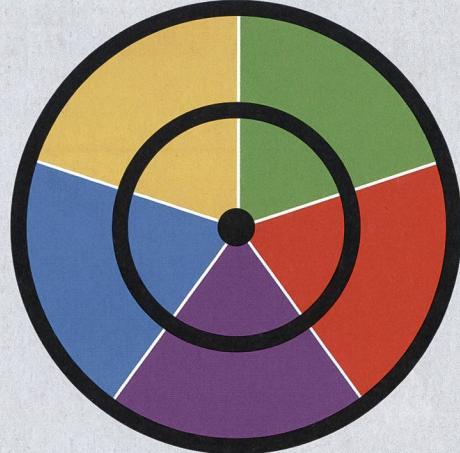


Figure: Les cinq domaines couverts par les recommandations en matière d'activité physique pour les enfants et les adolescents (OFSP, OFSP, Promotion Santé Suisse, Réseau suisse Santé et activité physique, 2006). Vert = améliorer la coordination; rouge = stimuler le système cardiovasculaire; violet = renforcer la musculature; bleu = fortifier les os; jaune = entretenir la souplesse.