

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: Également adapté à l'école
Autor: Stuber, Alexandra
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-995774>

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: 04.02.2026

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



Egalement adapté à l'école

La joie qui se lit sur le visage des enfants et leur vitalité sont la récompense d'une préparation et d'une organisation minutieuse. En particulier dans le cadre scolaire.

Texte: Alexandra Stuber, photos: Ueli Känzig

Le besoin infatigable de bouger, la capacité de s'enthousiasmer et le plaisir de se mouvoir des enfants de cette tranche d'âge sont uniques. Les propositions sont tout de suite appliquées, les nouveaux mouvements expérimentés et les exercices appris démontrés avec fierté. Les défis que les enfants lancent aux moniteurs et aux enseignants nécessitent une préparation et une planification des contenus différenciés. Par ailleurs, ils obligent à une réflexion précise de l'organisation et de l'utilisation du matériel. La brochure «J+S-Kids: Exemples pratiques» répond à ces particularités et aux exigences des enfants de cet âge. De mon point de vue, il est indispensable de procéder à une différenciation entre les enfants de cinq à huit ans et ceux de sept à dix ans, particulièrement en ce qui concerne les prédispositions. Les lignes suivantes décrivent quelles sont les perspectives que j'adopte lors de la planification de mon cours d'éducation physique et la manière dont je me sers de la brochure J+S-Kids dans les degrés préscolaire et primaire 1^{re}/2^e année.

Mon enseignement

La planification générale de mon enseignement de l'éducation physique à l'école enfantine et en 1^{re}/2^e année se fonde sur une base annuelle et est orientée vers les compétences disciplinaires (et non pas vers les contenus). Les formes motrices fondamentales traitées dans la brochure J+S-Kids (sauter et courir, se tenir en équilibre, rouler et tourner, etc.) constituent à ce titre un socle idéal. L'emploi de mots-clefs – préféré à une formulation axée sur les sous-compétences et les aspects de ces formes motrices – est un avantage indéniable pour les enseignants. En effet, une planification orientée vers des compétences se focalise sur ces formes motrices fondamentales, et non sur des aptitudes physiques spécifiques ou des contenus précis.

Lorsque je désire introduire la forme «Rouler et tourner» dans une leçon à l'école enfantine, je planifie et mets en œuvre le contenu de la manière suivante: en premier lieu, j'évalue le degré de développe-

HARTMANN



Peut aussi être utile
pour les plaies



IVF HARTMANN AG, CH-8212 Neuhausen, www.ivf.hartmann.info

Premiers Secours ?
DermaPlast® !



**Des habits
chauds
à partir de
bouteilles
vides!**



La collection PET-Recycling est maintenant disponible dans
nos points de vente ou sous www.switcher.com



switcher
made with respect 

ment de chaque enfant dans le domaine «Expérimenter une grande variété de rotations». Ensuite, je réfléchis aux différentes possibilités (axes du corps, situations) pour effectuer des rotations et m'appuie sur la nouvelle brochure (sous-chapitre «Rouler et tourner»). Ces éléments définis, je choisis le matériel et les agrès pour composer les différents postes: barres parallèles, barre fixe, anneaux, tapis de sol et gros tapis, caissons, banc suédois, corde, balles, etc. Comme mentionné précédemment, je ne m'appuie pas sur un contenu, ni sur le matériel; l'accent est mis sur les expériences motrices variées, et cette offre diversifiée est à leur service.

Planifier signifie également prévoir des variantes permettant de faciliter ou compliquer une tâche. Ce travail de réflexion effectué, il s'agit de préparer le matériel nécessaire à temps. Dans le chapitre «Encourager la diversité» figure une colonne «Variantes» comprenant des conseils et des solutions pour différencier son enseignement. Une aide fort précieuse lors de la phase de planification de la leçon!

Favoriser la créativité

Grâce aux indications contenues dans la brochure, je suis en mesure de fixer le bon déroulement de la leçon. Par exemple: le jeu «Clairière diabolique» est une introduction idéale à la compétence «Expérimenter une grande variété de rotations». Les prédispositions des enfants sont prises en considération et encouragées. Inviter les enfants à se mettre en boules puis s'étirer (adaptation de l'exercice «Spaghetti party») est, d'autre part, un moyen de terminer la leçon. Il ne faut pas hésiter à ajouter une dose de créativité aux exercices et formes de jeux proposés dans la brochure.

Evidemment, les compétences planifiées ne peuvent et ne doivent pas être mises en pratique de manière isolée: jouer, courir et sauter font également partie d'une leçon consacrée à la compétence «Rouler et tourner». Dans une planification orientée vers des compétences, seules sont définies les lignes directrices privilégiant une promotion globale du mouvement.

Lors de la préparation d'une leçon d'éducation physique, plusieurs formes motrices fondamentales peuvent être combinées. Aujourd'hui, par exemple, j'ai décidé de mettre l'accent sur l'équilibre, le lancer et la réception en petits groupes, ainsi que le balancer à différents agrès. Les postes sont conçus en fonction des priorités définies. Quel que soit le mode d'action adopté, globalité et variété figurent toujours au premier plan.

Les enfants de cinq à dix ans doivent élargir leurs compétences de manière globale. En d'autres termes: ils doivent être en mesure d'adopter le comportement approprié en toutes situations et de prévoir des alternatives. Ceci n'est possible qu'en disposant d'un large répertoire d'aptitudes motrices et en étant régulièrement confrontés à de telles stimulations. Ainsi, les enfants deviendront plus courageux à chacune des tentatives.

A expérimenter obligatoirement

Le chapitre dédié au changement d'environnement est à la fois important et enrichissant. Les contenus de la leçon ne sont pas les seuls à garantir un nombre accru d'expériences motrices variées, l'environnement est également un élément à exploiter. Le déplacement est différent selon qu'il est effectué dans une salle de gymnastique, sur un terrain en tartan, dans la forêt, sur la neige ou la glace, ou encore dans l'eau. Ces expériences ouvrent aux enfants les portes de mondes qu'ils n'ont souvent plus la possibilité de découvrir à la maison. Leur perception en est améliorée, leur



capacité motrice étendue. Les changements d'environnement sont pour de nombreux enfants un événement primordial et apprécié du cours d'éducation physique. La neige a-t-elle fait son apparition un matin? J'ouvre alors la brochure aux pages qui concernent cet élément naturel et adapte les exercices aux prédispositions et aux capacités des enfants. Les leçons-types sont aussi une source d'inspiration pour mon enseignement aux différents degrés. L'organisation de ces cours avec les plus petits (éventuellement en collaboration avec les parents) est centrale. A mon avis, un enseignant avec une expérience des degrés supérieurs bénéficie, au terme d'une formation J+S-Kids, d'une vue d'ensemble plus approfondie des enfants de cet âge-là, de leurs particularités et prédispositions, ainsi que de la manière de mettre en pratique les contenus de cette brochure. C'est sans nul doute le meilleur moyen de se préparer à relever le défi de l'enseignement de l'éducation physique avec des enfants de cinq à dix ans.

Communiquer les objectifs

Assurer une continuité des leçons d'EPS passe par une communication des objectifs au début de la leçon. Il s'agit d'expliquer aux tout petits, dans un langage qui leur est compréhensible, les contenus et les buts du cours.

Au cours d'une pause, une enseignante d'une classe de 1^{re} année m'a confié son étonnement. «Sais-tu que mes élèves (soit mes anciens élèves de l'école enfantine) réalisent déjà des roulades en avant. Un jour, alors que j'installais les postes, ils m'ont demandé, enthousiastes: Dites maîtresse, on fait bien des roulades aujourd'hui, on fait la machine à laver n'est-ce pas?» De tels retours d'informations sont encourageants. La motivation des enseignants et les yeux brillants des enfants me confortent dans l'idée que je suis sur la bonne voie. ■