

Formes fondamentales de mouvements et de jeux pour les jeunes: Ludiques et interdisciplinaires

Les formes d'entraînement interdisciplinaires s'appuient sur dix formes fondamentales de mouvements et dix formes fondamentales de jeux. Celles-ci sont enseignées essentiellement sous une forme ludique. Rien d'étonnant donc à ce que les formes fondamentales de mouvements et de jeux soient souvent associées dans la pratique.

Les formes fondamentales de mouvements et de jeux constituent un pilier essentiel des activités J+S au niveau «Foundation». Illustration: Swiss Athletics

Les formes fondamentales de mouvements et de jeux constituent un pilier essentiel des activités J+S au niveau «Foundation». Illustration: Swiss Athletics

À l'adolescence, l'entraînement se concentre de plus en plus sur des contenus propres au sport et sur les facteurs de développement. Une formation sportive globale et diversifiée demeure toutefois essentielle pour l'amélioration de la capacité de performance motrice générale, la prévention des blessures et la santé.

La base d'un répertoire diversifié

Plus le répertoire moteur de base et les expériences de jeu sont vastes, mieux les enfants sont à même d'évaluer les situations de jeu et de mettre en œuvre des solutions efficaces. Le travail régulier et varié des différentes formes fondamentales de mouvements et de jeux permet de renforcer les connexions cérébrales. Cela contribue notamment à une bonne coordination motrice, laquelle à son tour pose les bases nécessaires à l'apprentissage d'enchaînements de mouvements spécifiques plus complexes. Les formes d'entraînement interdisciplinaires sont associées à celles propres au sport également chez les jeunes et, ensemble, constituent une base essentielle.

Pour concevoir leurs entraînements, les moniteurs J+S peuvent s'inspirer des diverses formes fondamentales de mouvements et de jeux. Les formes d'entraînement ludiques sont motivantes et augmentent le plaisir de bouger. Un aspect non négligeable, en particulier au cours de la première phase pubertaire, lorsque le besoin de bouger se fait moins sentir.

Le développement sportif

Les enfants et les jeunes qui exercent différentes formes fondamentales de jeux développent une solide compréhension du jeu et prennent durablement goût aux activités sportives à caractère ludique.

En général très intensives, les formes de jeux contribuent aussi grandement à stimuler les facteurs de santé, notamment en renforçant le système cardiovasculaire ou en augmentant la densité osseuse. Dans bien des sports, les compétences tactiques constituent un préalable essentiel à de bonnes performances, tant individuelles que collectives.

À cet égard, les formes fondamentales de jeux apportent énormément aux participants, qui doivent constamment choisir entre plusieurs actions possibles et apprennent du même coup à percevoir, évaluer et anticiper celles de leurs coéquipiers mais aussi celles de leurs adversaires. Les formes fondamentales de jeux peuvent être introduites et apprises rapidement, garantissant ainsi un temps d'apprentissage et de mouvement élevé.

Agiles, vifs et robustes

Le dossier «[Agiles, vifs et robustes](#)» montre comment les formes fondamentales de mouvements et de jeux interdisciplinaires peuvent être intégrées dans un entraînement. Développée pour le sport de performance, la méthode d'entraînement «Power to Win» peut également être appliquée dans le sport populaire.

Avec la méthode «Power to Win», la leçon débute par une partie interdisciplinaire de 7 à 10 minutes, qui s'articule toujours autour de trois formes fondamentales de mouvements et de jeux. À toutes les phases du niveau Foundation, ces formes préparent les enfants et les jeunes tant mentalement que physiquement à la partie suivante, de sorte qu'aucun échauffement supplémentaire n'est requis. Les exercices de la phase F3 axés sur les mouvements athlétiques de base et visant à améliorer les facteurs de développement athlétiques comme la force, l'explosivité et la vitesse conviennent à la partie principale d'une leçon d'éducation physique.

Source: Melanie Keller, monitrice J+S Gymnastique aux agrès, experte esa, titulaire d'un master en sciences du sport et du mouvement



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO