



# J+S-Kids : Des plages de jeu et sport variées

- ⇒ Cet aide-mémoire est un complément spécifique J+S-Kids à la brochure « Sport de camp/trekking » sur laquelle il se base.
- ⇒ En plus des plages de jeu et sport plutôt classiques, il y a également les activités suivantes : fête des jeux (trois phases), course d'orientation (trois phases), jeux de terrain et randonnée. Il existe aussi d'autres aide-mémoire J+S sur les thèmes « Randonnée avec des enfants » et « La fête des jeux » qui se basent sur celui-ci.

## Formes fondamentales du mouvement

La principale préoccupation de J+S-Kids est que les enfants commencent à bouger très jeunes et acquièrent ainsi une grande palette de capacités et de dextérité motrices. Bouger ne signifie pas seulement courir à droite et à gauche ; bouger offre bien d'autres possibilités. Pour mettre en évidence la variété du sport J+S-Kids travaille avec ce qu'on appelle les formes fondamentales du mouvement.



- |                          |                       |
|--------------------------|-----------------------|
| ■ Courir, sauter         | ■ Danser, rythmer     |
| ■ Se tenir en équilibre  | ■ Lancer, attraper    |
| ■ Rouler, tourner        | ■ Lutter, se bagarrer |
| ■ Grimper, prendre appui | ■ Glisser, dérapier   |
| ■ Balancer, s'élaner     | ■ Autres formes       |

A propos du croquis : ce récapitulatif n'est pas exhaustif. Il montre la diversité de formes de mouvements et peut être complété par d'autres formes.

Un bon programme sportif J+S-Kids doit couvrir le plus de formes fondamentales du mouvement possible. Ce qui offre aux enfants une grande diversité et leur permet de faire des expériences motrices diversifiées.

Essaie d'introduire délibérément dans tes plages de jeu et sport des formes fondamentales du mouvement qui manquent plutôt dans la vie quotidienne. A la fin de cet aide-mémoire tu trouveras des exemples pratiques pour

toutes les formes du mouvement que tu peux utiliser dans des plages de jeu et sport pour les enfants de l'âge de J+S-Kids.

## Conditions cadres du sport avec des enfants

### Besoins des enfants

Les plages de jeu et sport pour les filles et les garçons de l'âge des J+S-Kids doivent correspondre aux besoins suivants des enfants :

- Les enfants sont curieux et veulent expérimenter de nouvelles choses en s'amusant.
- Les enfants veulent remuer et se défouler.
- Les enfants sont avides de savoir et veulent apprendre quelque chose.

### Durée d'activité et temps de régénération.

Les enfants aiment remuer de façon intensive. Ce faisant, ils se donnent à fond et ne savent pas encore répartir leur effort. C'est pourquoi ils ont besoin d'une phase de repos après quelques minutes. Ils se reposent rapidement et peuvent donc s'investir à fond peu de temps après.

### Mouvement n'est pas forcément synonyme de compétition.

Les enfants trouvent passionnant de se mesurer et de comparer leurs performances. Cependant ce besoin est souvent surestimé. La plupart des enfants bougent volontiers, mais souvent les compétitions les inhibent et les découragent. Surtout, les jeunes enfants peuvent bouger et s'épanouir plus librement s'ils ne doivent pas prouver qu'ils sont meilleurs que les autres. Ainsi ont-ils la possibilité de faire des progrès à leur propre niveau et de s'en réjouir.

Ce n'est donc pas nécessaire de prévoir une compétition dans chaque plage de jeu et sport.

C'est aussi sympa d'exercer une activité sportive en groupe et d'atteindre ensemble un but (par exemple collecter les ingrédients d'une boisson magique).

## Règles du jeu

Les enfants de l'âge des J+S-Kids ont besoin de règles les plus claires et les plus simples possible. C'est dommage de devoir prendre trop de temps sur les activités pour expliquer des règles.

## Durée de la plage de jeu et sport

Alors que la durée minimum des plages de jeu et sport chez les adolescents est de 60 minutes, chez les J+S-Kids, elle peut n'être que de 30 minutes. En planifiant des plages de jeu et sport courtes, il faut veiller à ce qu'aucun temps ne soit perdu pendant le déroulement afin que les enfants aient la possibilité de s'activer. On choisira donc surtout des jeux simples ou connus qui demandent beaucoup de déplacements.

Les plages de jeu et sport qui durent plus d'une heure doivent être également planifiées avec un soin particulier. C'est important que tu réalises bien la capacité d'endurance des enfants. Il faut prévoir une pause boisson ou une phase d'activités plus tranquilles.

## Conception d'une plage et déroulement

### Diversité

Les enfants cherchent la diversité dans le sport. Ils désirent bouger de la manière la plus variée possible, apprendre à connaître leur corps, améliorer leur dextérité et découvrir où se situent leurs forces et leurs faiblesses. Ce qui ne signifie pas que nous devons continuellement leur offrir quelque chose de nouveau. Au contraire, souvent parmi les diverses possibilités qui leur sont offertes, ils choisissent celle qu'ils connaissent. Pour chaque phase de la plage de jeu et sport, réfléchis à la manière dont tu peux intégrer les différentes formes fondamentales du mouvement.

### Variation

Tu peux aussi varier les activités d'un seul sport pendant une plage pour satisfaire le besoin de diversité. On peut modifier le matériel, ajouter petit à petit des règles, constituer de nouveaux groupes.

### Mise en situation thématique

La plage de jeu et sport doit avoir un thème et être intégrée dans une histoire que les enfants vont vivre ensemble. Logiquement, on utilisera le thème du camp.

La mise en situation thématique aide les enfants à se plonger dans un monde imaginaire et leur ouvre ainsi un accès ludique à l'apprentissage et au mouvement.

### Conception en trois phases

Les plages de jeu et sport comportent en principe trois phases. (Exception : la randonnée et le jeu de terrain ne doivent pas obligatoirement se dérouler en trois phases).

- La mise en train prépare les enfants à la phase principale qui suit, tant sur le plan émotionnel que sportif. On éveille l'intérêt des enfants et on les motive. Ce qui est important, ce sont les rites de rassemblement (par ex. se mettre en cercle au début) et la mise en situation thématique. Dans le cadre de la mise en train, on explique le déroulement et on forme les groupes. L'échauffement physique en vue de la phase principale de l'exercice est moins important chez les J+S-Kids que chez les adolescents.
- La phase principale est très intense. Cette phase est nettement plus longue que la mise en train et le retour au calme. L'accent est mis sur l'activité sportive.
- Le retour au calme sert à conclure la plage de jeu et sport et à rassembler de nouveau les enfants. On organise une fin apaisante qui calme les enfants qui se sont dépensés. On choisit surtout des formes du mouvement tranquilles et de motricité fine.

C'est important d'avoir un fil conducteur qui lie l'ensemble de la plage de jeu et sport. La mise en situation peut créer ce fil conducteur, ce qui motive particulièrement les enfants.

On peut également tisser ce fil conducteur en reliant les activités sportives les unes aux autres dans la plage. La simple juxtaposition de diverses activités courtes ne constitue pas une plage de jeu et sport J+S.

### La plage de jeu et sport

- Poursuit un objectif sportif.
- Comporte trois phases.
- Incite tous les membres du groupe à bouger.

Dans une plage de jeu et sport, les participants doivent **apprendre** quelque chose, **exercer** une activité physique et, ce faisant, **rire** de bon cœur.

⇒ Cf. la brochure : « Sport de camp/trekking » P. 20

### La sportivité

Pour être conformes aux directives de J+S, toutes les phases de la plage de jeu et sport doivent avoir un caractère sportif. Ceci n'exclut nullement les formes calmes ou de motricité fine – il n'est pas nécessaire de s'essouffler à chaque activité sportive. Mais c'est important que les activités fassent progresser les enfants dans leurs compétences motrices.

### Objectifs de la plage

Il est impératif de fixer un objectif sportif à chaque plage de jeu et sport. Donc avant de le planifier, pense déjà à ce que les enfants doivent découvrir ou apprendre au cours de cette plage.

## Idées concrètes de mise en pratique des formes fondamentales du mouvement

Ci-dessous tu trouveras des idées concrètes de mise en pratique des formes fondamentales du mouvement.

Chaque forme fondamentale du mouvement peut être utilisée aussi bien dans la mise en train que dans la phase principale ou dans le retour au calme. Dans les exemples suivants, la (ou les) phase pour laquelle le jeu est particulièrement adapté est indiquée.

Forme fondamentale du mouvement	Idée de jeu	Particulièrement indiqué pour
<b>Courir, sauter</b>	<p><b>Construire des tours</b></p> <p>Les enfants sont répartis en groupes de 3 à 5 personnes. Chaque groupe a son territoire (marqué par exemple par une corde). A environ 20 mètres de là se trouve un grand nombre de bûches. Tous les enfants courent chercher une bûche à la fois. Ceux qui sont fatigués commencent à bâtir une tour. Quel groupe va construire la tour la plus haute? Comme variante, on peut placer des obstacles sur le chemin.</p> <p>(⇒ cf. « J+S-Kids – Exemples pratiques » P. 13)</p>	mise en train, phase principale
<b>Se tenir en équilibre</b>	<p><b>Le flamand</b></p> <p>Les enfants jouent à s'attraper. Celui qui est attrapé doit rester sur une jambe jusqu'à ce qu'il soit sauvé. Le sauveur doit par exemple rester également sur une jambe devant le prisonnier pendant 10 secondes ou en faire le tour en sautillant à cloche-pied. On peut aussi proposer une autre forme d'équilibre.</p> <p>(⇒ cf. « J+S-Kids – Exemples pratiques » P. 17)</p>	mise en train, phase principale
<b>Rouler, tourner</b>	<p><b>Jeu du loup « roulé-boulé »</b></p> <p>Les enfants jouent à s'attraper. Celui qui est pris peut se libérer en roulant sur le sol sur un petit parcours. Veillez à ce qu'il n'y ait pas de danger sur le sol !</p>	mise en train, phase principale
<b>Grimper, prendre appui</b>	<p><b>Parcours d'obstacles</b></p> <p>Construisez dans la forêt un parcours avec des obstacles que les enfants doivent passer. Veillez à ce qu'ils doivent grimper de diverses manières. On peut aussi couvrir d'autres formes du mouvement dans ce genre de parcours.</p>	phase principale
<b>Balancer, s'élaner</b>	<p><b>Course de relais avec lianes</b></p> <p>Dans cette course de relais, les enfants doivent passer au-dessus d'une rivière (marquée sur le sol) en se balançant à l'aide d'une liane (corde attachée à un arbre)</p>	phase principale
<b>Danser, rythmer</b>	<p><b>Improvisation</b></p> <p>Les enfants doivent bouger au rythme de la musique de la manière la plus appropriée. Des indications supplémentaires aident leur imagination.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grand, petit,</li> <li>• Debout, par terre,</li> <li>• Bruyant, silencieux</li> <li>• Rapidement, lentement</li> <li>• Imposer des figures</li> <li>• Donner des chiffons, des balles, etc.</li> </ul> <p>(⇒ cf. « J+S-Kids – Exemples pratiques » P. 25)</p>	mise en train, retour au calme

<b>Lancer, attraper</b>	<b>Viser une cible</b> Construisez des tours avec divers objets (boîtes de conserve, bouteilles en plastique, etc.). Les enfants essaient de les renverser avec des balles. Les balles et la distance peuvent être adaptées aux compétences des enfants. Pour les exercer à attraper, tu peux leur lancer les balles avant qu'ils ne visent de nouveau.	mise en train, phase principale, retour au calme
<b>Lutter, se bagarrer</b>	<b>Retourner des tortues</b> Deux enfants jouent l'un contre l'autre. L'un d'eux se met à quatre pattes, l'autre essaie de mettre la tortue sur le dos. Veille à mettre ensemble deux enfants de force équivalente et que les règles soient bien claires. (⇒ cf. « J+S-Kids – Exemples pratiques » P. 33)	phase principale, retour au calme
<b>Glisser, déraper</b>	<b>toboggan aquatique</b> On recouvre une petite pente avec une toile en plastique et on y verse de l'eau. Les enfants en maillot de bain peuvent descendre en glissant.	mise en train, phase principale, retour au calme

## Autre matériel :

Voici d'autres informations et idées pour la création de jeux et d'activités sportives pour des enfants de l'âge de J+S-Kids.

- Brochure « J+S-Kids – Bases théoriques » et « J+S-Kids – Exemples pratiques »
- Classeur « Le top 100 des jeux, volume 1 » et « Le top 100 des jeux, volume 2 »
- CD « Musique et mouvement : Imitations de mouvement pour enfants » et « Musique et mouvement : Jeux de mouvement pour enfants »
- Aide-mémoire : « J+S-Kids : La fête des jeux » et « J+S-Kids : Randonnée avec des enfants »

Edition : Mars 2010  
Auteurs : Susanne Weber, David Kieffer, Ursina Anderegg  
Rédaction : Marco Gyger  
Traduction : Laurent Bernau  
Editeur : Office fédéral du Sport OFSPO  
Internet : [www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch)