

Les besoins élémentaires en matière de mouvement

d'après Nickel (1990) et Lienert, Sägerser & Spiess (2013)

| | |
|---|---|
|  | <p>Courir, prendre la fuite et courir vite de manière ludique Ces activités font partie des formes naturelles de mouvements chez les enfants. L'enfant se sent fort en courant et en courant vite. En dosant sa vitesse de course, il peut déterminer s'il est en train de s'échapper ou d'être rattrapé.</p> |
|  | <p>Sauter en haut et sauter en bas Une hauteur élevée rapidement atteinte, un freinage rapide et parfois aussi la hauteur choisie pour sauter déclenchent des sensations corporelles palpitantes. C'est surtout en sautant d'en haut que les enfants gagnent une autre perception de l'espace. Ils apprennent à gérer les risques et la peur (p. ex. mesurer les hauteurs) et deviennent plus courageux.</p> |
|  | <p>Se balancer Le balancement déclenche des sensations intenses. Les organes sensoriels, en particulier le système d'équilibre, sont stimulés. Les sensations sont déclenchées par l'alternance rapide du déplacement dans l'espace et de l'inversion du mouvement. L'espace est alors vécu et perçu sous une autre perspective. Les enfants peuvent éprouver un sentiment de liberté et d'hilarité.</p> |



Se suspendre et grimper

En se suspendant au-dessus du sol (par ex. à une branche), la perspective se transforme, l'œil peut percevoir des espaces plus grands et la perception tridimensionnelle se renforce. L'escalade, lorsqu'elle est réalisée de la propre initiative d'un enfant, est un défi et renforce la confiance en soi. Grimper sur un mur ou un objet élevé peut faire naître un sentiment de dépassement de soi, de supériorité ou de pouvoir. En règle générale, les enfants savent bien évaluer leurs capacités en matière de grimpe et font demi-tour lorsqu'ils ne se sentent plus en confiance.



Expérimenter le vertige de la roulade et des mouvements de rotation

Rouler et tourner sur soi-même entraînent une perception du corps et de l'espace totalement étrangère à la vie quotidienne. La sensation de vertige et la désorientation possible provoquent un moment d'incertitude quant à savoir si tout se passera bien et si l'on arrivera à bon port. La roulade, qui amuse les enfants, a un effet stabilisateur favorable sur le système d'équilibre.



Être concentré et réussir en équilibre

Maîtriser une situation d'équilibre est une tâche de concentration. En marchant sur une poutre étroite, chaque pas doit être conscientisé, évalué, préparé avant d'être réalisé. À chaque nouveau pas, l'enfant fait face au même défi : « Vais-je y arriver ? ». Le maintien de l'équilibre suppose une alternance rapide entre des moments de planification, de décision et de constat de la réussite.



Chercher des situations à risque et apprendre à les maîtriser

Pour un développement sain de la personnalité, mais aussi pour le développement des compétences en matière de risques, les enfants ont besoin d'avoir l'occasion de se confronter à leurs limites, de les expérimenter et de les explorer. La maîtrise de situations risquées leur donne confiance en eux, ils apprennent à évaluer leurs capacités et à gérer les expériences de réussite et d'échec.

| | |
|--|---|
| | <p>Dans les situations à risque, il est important de laisser aux enfants le temps d'évaluer correctement la tâche et leurs propres capacités ainsi que de trouver une manière d'agir appropriée. Les enfants devraient le moins possible être poussés à prendre des décisions par une source extérieure. Les situations à risque devraient être voulues et acceptées par l'enfant lui-même.</p> |
|  | <p>Apprendre à réaliser des acrobaties et les présenter Présenter des acrobaties (par ex. à la famille) incite les enfants à essayer et à s'entraîner. Cela leur permet de constater leurs progrès. Les enfants adorent apprendre à faire toutes sortes de mouvements ou de numéros. Le besoin devrait venir de l'enfant. Ce besoin, cette motivation à réussir entraînent une perception de soi différente et renforcent la confiance en soi. Toutefois, la présentation ou la démonstration des acrobaties ne devrait pas être centrale et devrait se faire uniquement sur une base volontaire. Tous les enfants n'aiment pas nécessairement démontrer leur savoir-faire.</p> |
|  | <p>Se dépenser jusqu'à « l'épuisement » Les enfants peuvent alors ressentir leur corps « autrement », de manière particulièrement intense et agréable. Si les enfants peuvent choisir par eux-mêmes des activités ludiques et intenses ou s'ils sont confrontés à des tâches très stimulantes, ils ne s'arrêtent souvent que lorsqu'ils sont complètement épuisés. Mais les enfants récupèrent rapidement et se remettent rapidement à bouger activement pour ressentir à nouveau cette sensation bienfaisante.</p> |
|  <p>Photo : Monique Wittwer</p> | <p>Glisser et déraper Ces types de mouvements sont totalement différents de la marche, de la course et du saut et permettent de vivre une expérience de déplacement très différente. La fascination de la glisse réside d'une part, au début, dans la maîtrise de l'incertitude de l'équilibre et, d'autre part, dans le déplacement rapide et sans effort. Les expériences de glisse peuvent être pratiquées dans différentes situations. Les enfants profitent de chaque occasion pour glisser et se laisser glisser et en tirent un réel plaisir.</p> |



Jouer intensivement sur et avec des éléments naturels ou des installations sportives

Cela permet aux enfants de faire des expériences motrices variées. Les enfants abordent les engins sans a priori et les découvrent de manière ludique. Ainsi, les troncs d'arbres deviennent des bateaux de pirates et les cabanons, des maisons. Grâce à l'invention et à la reproduction de diverses tâches motrices, les enfants sont soutenus dans leur créativité, leur plaisir de la découverte et leur développement.



Se laisser captiver par des balles qui volent et qui roulent

Les objets qui roulent et qui volent fascinent. Les bébés et les jeunes enfants essaient déjà très tôt de saisir et d'attraper des objets en mouvement. Il ne faut toutefois pas surcharger les enfants trop tôt avec des attentes trop élevées en termes de mouvements impliquant le fait de lancer et d'attraper. Attraper et lancer exigent une grande concentration. De telles activités engagent un processus intensif de perception et de coordination entre les yeux et les mains. En multipliant les expériences de lancer et de réception, l'enfant apprend à évaluer les trajectoires et à attraper les objets qui volent.



Se mouvoir en rythme

Se balancer, danser, sautiller, courir et sauter en rythme stimule les enfants. Des motifs au sol peuvent inciter à sauter en rythme. Les enfants expriment ainsi leur besoin intérieur d'ordre. La musique soutient le mouvement rythmique et peut avoir un effet stimulant ou apaisant.



Jouer avec, au bord et dans l'eau

L'eau offre aux enfants une expérience sensorielle variée. En jouant avec et au bord de l'eau (retenir l'eau, faire couler l'eau, l'éclabousser, la vider), ils découvrent des propriétés telles que l'humidité, le froid, le chaud, le lourd, le léger, font des expériences tactiles et kinesthésiques importantes et découvrent les propriétés des matériaux (p. ex. la mousse est imperméable). En se déplaçant dans l'eau, ils expérimentent les lois physiques telles que la poussée et la résistance sur leur propre corps. En flottant, en glissant, en plongeant et en se propulsant, ils font l'expérience d'un corps soumis à une pesanteur modifiée.



Se bagarrer, se battre, évaluer sa force

En se bagarrant, en se battant et en mettant leur force à l'épreuve, les enfants apprennent à gérer leurs émotions (colère, dispute, agressivité), à réduire les tensions, à poser des limites et à en faire l'expérience. Ils apprennent également beaucoup sur eux-mêmes. Ils se sentent forts et supérieurs ou faibles et inférieurs. Ils sont confrontés au succès et à l'échec et apprennent à y faire face. Ils apprennent ce qu'ils peuvent faire avec leurs forces (p. ex. « je peux te porter ») et se font une idée de leurs forces et de leurs faiblesses. En se battant, ils peuvent exprimer leur besoin de contact physique.



Se réfugier dans des recoins et se cacher

Se mettre à la recherche d'une cachette pour soi ou ses amis est passionnant pour un enfant. Il faut du courage pour se réfugier seul dans un endroit dissimulé. Le fait d'attendre d'être trouvé et d'observer ceux qui cherchent sans être vus génère beaucoup de tension qu'il faut contenir. Rester immobile, sans se trahir, jusqu'à ce que l'on soit enfin trouvé, demande de la patience et un contrôle des impulsions. Outre la gestion de différentes émotions (courage, peur, etc.), les enfants apprennent également à se déplacer de manière autonome dans un environnement et à percevoir les espaces différemment.



Photo : Monique Wittwer

Se reposer et se retirer dans un coin tranquille

Chaque tension devrait être suivie d'un moment de détente et de repos. Pour un développement sain, le calme, la détente et le repos sont très importants. Les enfants ont besoin de lieux où se retirer pour récupérer de leurs précédentes activités. Lorsque les enfants se calment, ils assimilent leurs expériences et en prennent conscience.

Références :

Lienert, S., Sägesser, J. & Spiess, H. (2010). *Bewegt und selbstsicher – Psychomotorik und Bewegungsförderung in der Eingangsstufe*. Bern: Schulverlag Plus.

Nickel, U. (1990). *Kinder brauchen ihren Sport*. Pohl Verlag.

Photos dont la source n'est pas indiquée : Shutterstock