

comprendre les enfants

Comment amener le mouvement au quotidien en EJC

Odile Pelletier

09.09.2026



Maître de sport / Enseignante CIE
Ambassadrice cantonale Cool & Clean

Odile PELLETIER

Formations:

Cheffe-experte cantonale Allround «Sport des enfants»

Experte Sport scolaire

Experte Sport des adultes esa

Coach J+S

Formatrice en sport

Instructrice Aquafitness

Monitrice Pilates

Monitrice Natation

Coordinatrice de sport



09.09.2026 Corgémont

Mouvement et développement

Les enfants ont un grand besoin de bouger. De par leur nature, ils aiment le mouvement et veulent découvrir le monde.

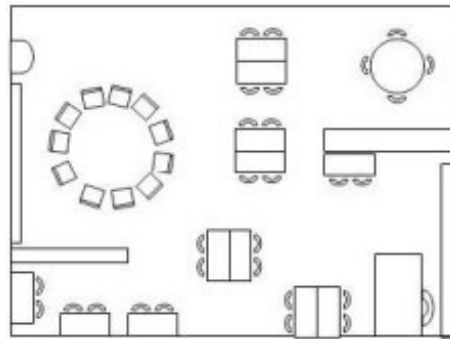
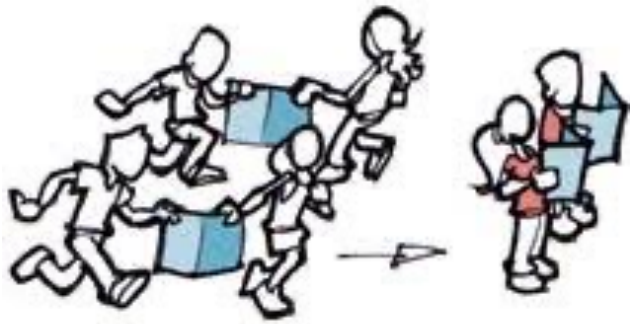
Les plus jeunes enfants en particulier acquièrent des expériences et des connaissances en « percevant » et en « saisissant » activement leur environnement. Ils apprennent avec tous les sens, avec la tête, le cœur (émotions) et la main.



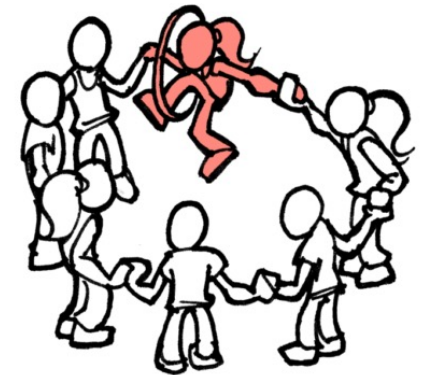
Les capacités d'apprentissage sont la partie émergente d'un grand nombre de compétences qui se construisent dès la toute petite enfance. La pratique et la théorie en psychomotricité participent à la compréhension de ce tissage complexe qui a ses origines dans l'expérience motrice, dans un contexte relationnel prédominant.



- Faire bouger les enfants durant les heures à l'école à journée continue est essentiel pour le développement global.
- Il permet de répondre à un besoin naturel, les enfants ne sont pas faits pour rester assis longtemps.
- En intégrant des moments d'activité physique, on favorise leur concentration, leur motivation et leur capacité à apprendre.

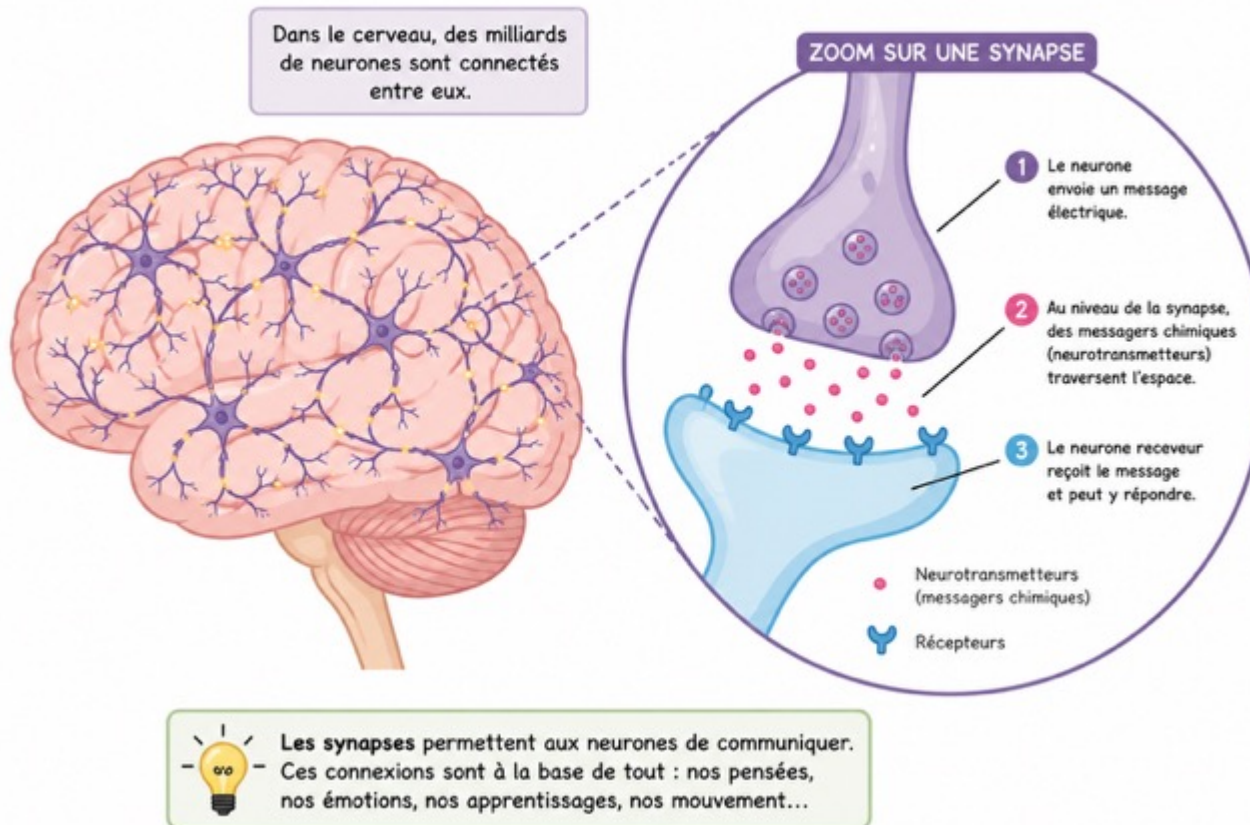


Transformer la salle de classe en un paysage qui invite à l'étude et au mouvement



- Le mouvement joue un rôle essentiel dans le développement des connexions cérébrales chez l'enfants.

LE CERVEAU ET LES CONNEXIONS NEURONALES



Jeux de pouces en binôme

Les bienfaits sont multiples:

- Sur le plan physique et aide à prévenir la sédentarité.
- Sur le plan cognitif, bouger stimule le cerveau
- Sur le plan émotionnel et social, le mouvement permet de réduire le stress, d'améliorer l'humeur et de développer des compétences «coopération, respect des règles et l'esprit d'équipe.»



Le mouvement et l'enfant

- **Importance, objectifs, conception**

C'est par le mouvement que l'être humain devient ce qu'il est.



Clemens Menze (1928-2003)
Ancien professeur de pédagogie
Université de Cologne

- Entre 5-10 ans, les enfants font un bond en avant
- Ce passage nécessite une initiation appropriée

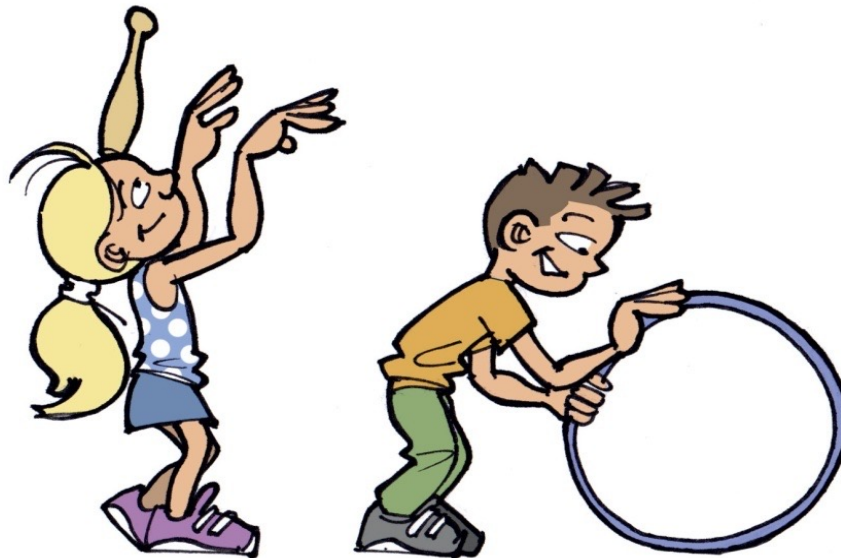
Moi et les choses = contact avec l'objet

Moi et l'autre = contact avec l'autre

Moi et les autres = contact avec le groupe



Selon les estimations des chercheurs, les enfants passent environ 15 000 heures à jouer jusqu'à l'âge de six ans, ce qui correspond à huit heures par jour en moyenne. On peut donc dire que le jeu est, en quelque sorte, le «métier» des enfants.



Pourquoi les enfants ont besoin de jouer?

- Les jeux collectifs donnent aux enfants l'occasion de collaborer, de se confronter avec l'autre, de s'imposer, de s'adapter et de s'affirmer.

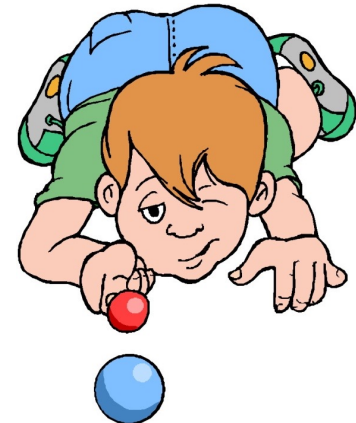


Le jeu est naturel et spontané chez un enfant. Pour le petit, il n'y a pas vraiment de différence entre jouer et découvrir.

Les enfants ont une approche ludique de la vie, ce qui leur procure beaucoup de plaisir.

Enfance = espace protégé et préservé
Droit à la protection, à l'éducation et
à l'épanouissement de leur personnalité

Cet espace protégé et préservé est
aujourd'hui de plus en plus menacé. La multiplicité des contraintes
et des surcharges entraîne des déficits et des troubles du
développement (physiques, psychiques et sociaux)



Jeux de mains en binôme

Le jeux favorise le développement physique de l'enfant

Dans les jeux de pleins air, les jeux de force et d'adresse s'harmonisent et développent toutes les fonctions et organes du corps

- ▶ Endurance
- ▶ Résistance
- ▶ Équilibre
- ▶ Coordination
- ▶ Dextérité...



- Le jeu est la principale activité des enfants; il leur permet d'explorer leur univers tant intérieur qu'extérieur.
- Les enfants manifestent très tôt une grande curiosité. Ils s'intéressent à tout ce qui bouge, qu'ils peuvent attraper, qui fait du bruit, a une odeur ou une saveur.



Il découvre son identité

Il apprend les causes et les effets d'une action

Bouger » un besoin fondamental

C'est un moyen exceptionnel de satisfaire:

Besoin d'activité

Besoin de vie sociale

Sécurité affective

Découvrir l'environnement

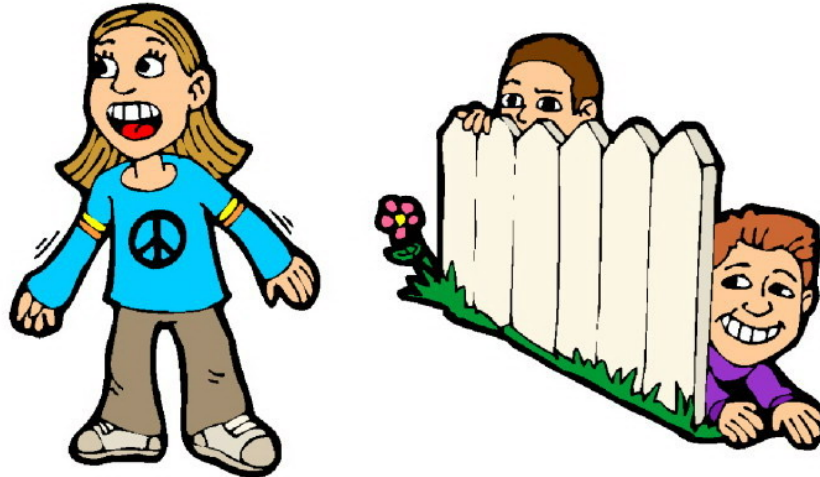


En jouant, les enfants prennent contact entre eux.

Mieux vivre en groupe

Affirment leur personnalité

Respect mutuel



Visite culturelle

Acquièrent une meilleure connaissance d'eux-mêmes

- Le jeu est une activité à laquelle on s'adonne pour s'amuser, pour se détendre ou pour le plaisir même de jouer.
- Il suscite souvent toute une palette d'émotions. Lorsque celles-ci sont positives, comme l'intérêt et le plaisir, elles incitent les enfants à jouer de plus belle.



Formes fondamentales de jeux

- Jeux libres
- Jeux de réaction
- Jeux d'estafettes
- Jeux de poursuite et de cache-cache
- Jeux de lutte
- Jeux de lancer
- Jeux de passes
- Jeux de tirs au but
- Jeux de renvoi
- Autres formes

Le jeux active une palette d'émotions
Le jeux apprend à contrôler les émotions



Il permet d'appréhender l'adversité.

Vrai ou faux

LA CONFIANCE EN SOI

C'est croire en
ses capacités.

C'est se dire :
"Je peux le faire !"



J'essaie, je fais
des efforts.



Je n'ai pas peur
des défis.



J'apprends de
mes erreurs et
je continue.

Je crois en moi,
je suis capable et j'ai de la valeur !



JE SUIS UNIQUE
ET C'EST MA FORCE !

Chaque jour,
je grandis et je deviens
la meilleure version de moi-même.

L'ESTIME DE SOI

C'est se sentir bien avec
qui tu es.

C'est se dire :
"Je suis important(e)
juste comme je suis."



Je m'accepte
avec mes qualités
et mes différences.



Je prends soin
de moi et je me
respecte.



Je m'entoure de
personnes qui
me font du bien.



Je suis capable, je suis important(e) et j'ai le droit d'être fier(ère) de moi !



Les enfants ne sont pas de petits adultes



Encourager la diversité

Les enfants sont polyvalents!

Avides de découvrir les multiples facettes de l'existence, ils touchent plutôt à tout. Une vaste palette d'expériences est indispensable pour qu'ils puissent se développer sur tous les plans.

Avec les enfants, la diversité est de mise. En pratiquant des activités variées, ils pourront acquérir un large éventail d'aptitudes et d'habiletés motrices.

Plus tu connais de mouvements, plus il devient facile d'en apprendre de nouveaux.

Encourager la diversité

- Il favorise l'éveil de l'enfant
- Il développe le sens de l'observation
- Il affine les talents de négociateur
- Il développe le sens de l'observation

La stratégie / tactique

Imagination

L'ingéniosité

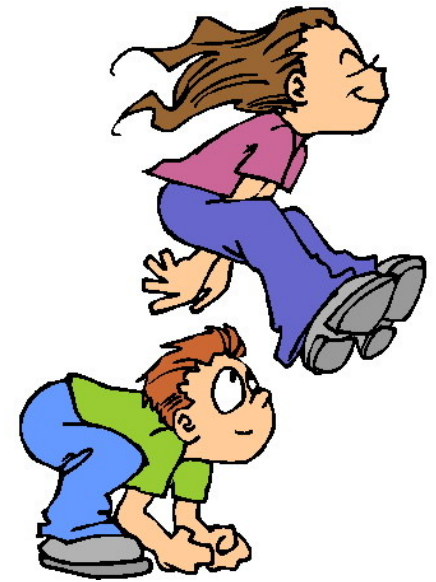
Mémoire



Transmettre aux enfants le plaisir de bouger

- Le jeux libre est particulièrement indiqué

En jouant, les enfants font des expériences intenses qui déclenchent des émotions et captent leur attention. Ils sont ainsi capables de se concentrer plus longtemps et plus facilement sans devoir fournir un effort conscient.



« Des expériences motrices diversifiées raccourcissent le temps d'apprentissage et rendent le processus d'entraînement plus efficace en développant de nouvelles habiletés motrices et de nouvelles techniques sportives. L'acquisition d'un répertoire de mouvements aussi complet que possible revêt par conséquent une importance primordiale. »

Jürgen Weineck (*1941)
Spécialiste en sciences du sport



Pousser les rochers en binôme

Tableau 3: Les degrés de développement chez les enfants et les jeunes (d'après Zahner & Schweizer, 2008)

	Premier âge scolaire 5-9 ans	Second âge scolaire 9-12 ans	Puberté ♀: 11/12-13/14 ans ♂: 12/13-14/15 ans	Adolescence ♀: 13/14-17/18 ans ♂: 14/15-18/19 ans
				
Caractéristiques psychiques et sociales	Bon équilibre psychique, conception de la vie plutôt optimiste, insouciance, mais égocentrisme fréquent	Assurance (ne doute pas encore de soi ou de ses compétences), courage et disposition à prendre des risques, égocentrisme toujours présent, besoin accru de compagnie (groupe, entraînement) et capacité à s'intégrer dans une équipe	Recherche de son identité, stabilité morale facilement ébranlée et fréquent manque d'estime de soi (de courage pour les exercices difficiles); conséquence: esprit de groupe accru (important pour la composition des groupes d'entraînement)	Intégration sociale et affirmation de la personnalité
Désir de donner son avis	Peu/moyennement marqué-e	Peu/moyennement marqué-e	Assez marqué-e	Très marqué-e
Besoin de bouger	Très marqué-e	Assez marqué-e	Peu/moyennement marqué-e	Marqué-e de manière différenciée (selon le contenu, l'environnement, la situation personnelle)
Motivation à apprendre	Très marqué-e	Assez marqué-e	Peu/moyennement marqué-e	Marqué-e de manière différenciée (selon le contenu, l'environnement, la situation personnelle)
Motivation à réaliser une performance	Assez marqué-e	Très marqué-e	Peu/moyennement marqué-e	Marqué-e de manière différenciée (selon le contenu, l'environnement, la situation personnelle)
Plaisir de se mesurer aux autres	Assez marqué-e	Très marqué-e	Peu/moyennement marqué-e	Marqué-e de manière différenciée (selon le contenu, l'environnement, la situation personnelle)
Capacité de concentration et d'assimilation	Peu/moyennement marqué-e	Peu/moyennement marqué-e	Assez marqué-e	Très marqué-e

Peu/moyennement marqué-e
 Assez marqué-e
 Très marqué-e
 Marqué-e de manière différenciée (selon le contenu, l'environnement, la situation personnelle)

Les degrés de développement chez les enfants et les jeunes

Se livrer à un amusement...



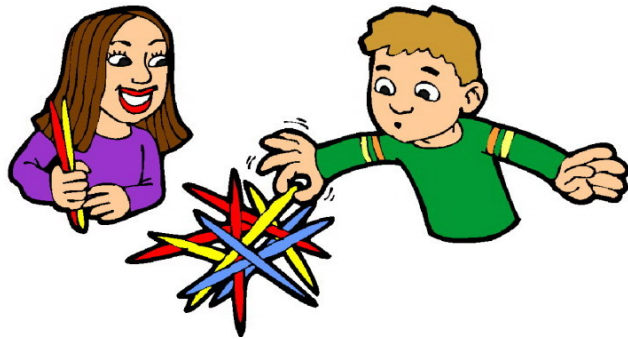
https://assets01.sdd1.ch/assets/lb/wp-cdn/mobilesport/files/1551781977/mt_03_19_youp_la_bouge_f.pdf



<https://bm-sportverlag.ch/products/le-top-100-des-jeux>



<https://www.schulebewegt.ch/fr/ueber-schule-bewegt/misc/ueber-schule-bewegt>



"On n'arrête pas de jouer quand on devient vieux,
mais on devient vieux quand on arrête de jouer"

G.B.Shaw

Formation 2026-2027



- Subvention J+S
- Journée de formation 2026-2027 à Macolin (6 jours ou 2x3 jours)
 - 22-27.08.2027 à Macolin
- Possibilités de mettre sur pieds une formation dès 15 participants
 - Sur demande à Macolin
 - OSSM La Neuveville «sport.ossm@be.ch»



• 031 635 49 50

