

Le jeu comme procédé de développement moteur dans les séances d'EPS à l'école

Boufaroua Mokhtar. Laboratoire des sciences Biologiques appliquée au sport (LASBAS) ES/STS D'Ely Brahim.

Résumé.

L'objectif principal de l'Education Physique et Sportive est le développement des aptitudes physiques et motrices. Les enfants apprennent ainsi à améliorer leurs aptitudes physiques , à savoir une meilleure coordination, des réactions plus rapides et plus de vitesse , d'endurance, de souplesse, d'équilibre et de force (Lichtle, 2011 et 2013).

Mais, le développement physique est lié étroitement à la promotion de la santé et contribue à l'épanouissement personnel de nos enfants. Donc, l'EPS à l'école apporte un grand avantage pour le développement de la personne, ce qui se traduit positivement sur l'ensemble de notre société au niveau de la santé donc de la productivité.

Ce qui a poussé les chercheurs à réaliser des études pour améliorer l'efficacité dans l'enseignement de l'éducation physique et sportive. Le temps consacré à l'EPS chez les enfants impose, si on veut influencer le développement physique, de mettre en place tous les procédés qui peuvent apporter une amélioration de l'action dans le respect de développement physique et moteur.

Ce développement se construit par étapes selon Piaget (1960). Il faut doter les enfants d'expériences motrices et de gestes qui sont les "patrons moteurs" de l'organisation du mouvement humain entre huit (8) et douze (12) ans (Gallahue 1982 ; Tibaud 2012), et c'est le jeu "activité centrale par laquelle l'enfant structure et consolide ses connaissances, favorise la résolution des problèmes et favorise l'apprentissage" (Brouguère, 2005).

Le jeu comme procédé de développement moteur dans les séances de l'Education Physique et Sportive à l'Ecole est le meilleur moyen d'influencer le changement des comportements et des attitudes des enfants (Sauvé, 2007).

Mots Clés : Athlétisme, Jeu; Education physique et Sportive, enfant.

Abstract.

The main objective of Sports and Physical Education is the development of physical and motor skills. The children learn to improve their physical, namely a better coordination, faster reactions and more speed, endurance, flexibility, balance and strength (Lichtle, 2011 & 2013).

But, the physical development is closely linked to the promotion of health and contributes to the personal development of our children. So the Sports and Physical Education at school brings great benefit to the development of the person, which positively reflects on our entire society at health thus the productivity.

This prompted the researchers to carry out studies to improve the efficiency in the teaching of physical education and sports. The time spent on the EPS for children imposes if we want to influence the physical development to put in place all the processes that can bring improvement of the action in respect of physical and motor development.

Key-words: Athletics, Thu, physical education and sport, child.

1. Introduction et cheminement vers la question de recherche.

Pendant l'enfance, l'Éducation Physique et Sportive à l'école offre une formidable occasion d'apprendre et de mettre en pratique des aptitudes qui favoriseront vraisemblablement la condition physique et la bonne santé tout au long de la vie. Ces activités quotidiennes qui comprennent les sauts, la natation, le vélo mais également des jeux et des sports plus structurés. La maîtrise précoce de ces aptitudes de base apporte aux jeunes et une meilleure compréhension de la valeur de ces activités dans leur éducation ultérieure ou à l'âge adulte.

Mais, l'éducation physique ne se limite pas seulement à la formation des aptitudes physiques, les nombreuses activités peuvent procurer une connaissance des principes de la vie, le respect, la prise de conscience physique et sociale. Donc, la pratique sportive est un enjeu majeur de société et de développement d'un sport pour la réalisation de la haute performance, d'où la nécessité de la reconnaissance d'utilité publique des autorités.

Dans ce cadre, des efforts réguliers et soutenus doivent être consentis de manière systématique sous tendue par des objectifs de performance (Ericsson et Coll 1993) qui nécessitent au moins une durée de 8 à 10 ans ou dix mille heures de pratique rigoureuse pour atteindre le plus haut niveau. Ces recommandations ont pour effet, comme dans tous les sports, de centraliser l'attention sur la pratique compétitive et la recherche de la performance et d'inciter ainsi à une spécialisation précoce des enfants.

Des années plus tard, il a été constaté que, certes, ces pratiques spécialisées précoces et rigoureuses ont permis quelquefois et à certains athlètes d'atteindre le haut niveau de performance mais on observe aussi beaucoup d'abandons prématurés dus à des blessures répétées ou encore à une saturation physique ou psychologique avant que l'enfant n'ait atteint sa pleine maturité.

Par ailleurs, des études portant sur les parcours d'athlètes sur différents sports (athlétisme, natation, basket ball, tennis) montrent que la majorité de ces enfants sportifs ayant le mieux réussi à la fois dans leur carrière sportive et du point de vue de leur développement personnel n'ont commencé leur spécialisation qu'à partir de quinze (15) ans. Leur pratique était jusqu'à cet âge multiforme, reposant sur des activités variées avec comme but principal d'éprouver du plaisir à se dépenser physiquement et à progresser dans leur pratique même si par certains c'est de devenir champion (Côte & Abernethy, 2007). Dans ces sports dont l'athlétisme fait partie, le maintien jusqu'à la puberté d'une approche ludique de la pratique sportive, mais d'une manière progressive de séances d'entraînement dont le but de la performance s'avère au final plus avantageux à l'atteinte de son meilleur niveau possible qu'une activité spécifique ou un entraînement à la performance.

Il serait illusoire de penser que jouer pourrait suffire pour faire d'un athlète talentueux un champion dans l'avenir. Alors, on se pose la question de savoir comment et quand passer d'une pratique adaptée aux jeunes enfants à un entraînement d'adulte?

Les connaissances actuelles suggèrent d'associer un équilibre dans le temps passé entre le jeu et l'entraînement pour la tranche généralement de douze (12) à quinze (15) ans (Côte et Fraser, 2008). Cette approche ludique renforce la motivation intrinsèque pour la pratique, ce qui permet de maintenir ces enfants

au long terme. Elle contribue également par la forme de pratique sur lesquelles elle repose au développement d'un certain nombre de qualités essentielles comme la vitesse, la coordination, l'endurance etc...

2. Education motrice et développement de l'enfant.

De nombreuses recherches ont été effectuées sur le développement de l'enfant, il a été clairement démontré par Piaget qu'il existe trois stades de développement dont deux d'entre eux nous intéressent prioritairement.

- **Le stade préopératoire (2 à 7 ans)** : caractérisée par l'obligation à l'enfant à dépasser son égocentrisme et à reconstituer son "schéma moteur" (Piaget, 1964).

- **Le stade des opérations complètes (7 à 12 ans)** : où devient capable de coordinations nouvelles et organise toutes les actions motrices représentatives en structures d'ensemble.

3. Habileté motrice (transfert et coordination).

Selon Guthrie () « l'habileté motrice est la capacité acquise par apprentissage pour atteindre des résultats fixés à l'avance avec un maximum de réussite et en minimum de temps et d'énergie »

L'organisation du mouvement humain est composé essentiellement d'habiletés motrices fondamentales qui sont au nombre de trois (03) : L'équilibre ; la locomotion ; la saisie.

Ces habiletés se développent entre trois (3) et sept (07) ans (Gallahue, 1982) , chacune d'entre elle se transforme en de nombreuses variantes: Par exemple la locomotion se transforme en marche, course , saut et sautillerment.

A partir des habiletés motrices fondamentales que nous avons développées s'organisent les habiletés motrices composites entre sept (07) et douze (12) ans dont certaines seront modifiées pour permettre la relation du corps avec l'espace (Ex: saut) l'utilisation d'un objet (Ex: lancer de balles) et aussi l'ajout d'un paramètre bioénergétique (sprinter).

Ces habiletés motrices très importantes se développent au travers des étapes de différentes approches du sport mais aussi de différentes formes de jeu. L'enrichissement du répertoire gestuel associé au développement des habiletés motrices va permettre le transfert, l'adaptation d'un programme moteur généralisé à des conditions spécifiques de pratique d'où d'un gain de temps important et surtout la facilitation de l'apprentissage technique. Un enfant qui apprend vite est un enfant qui dispose d'un stock important de schémas moteurs enregistrés, d'une capacité d'adaptation et de transfert développé.

L'éducation motrice précoce lui a donné une grande maîtrise des différentes composantes de la capacité de coordination (analyse, combinaison, ajustement équilibre, orientation et réaction). Il est prêt pour l'apprentissage technique car son "entraînabilité" est développée.

3. Elaboration de mouvement.

Le mouvement s'élabore à partir d'un stimulus interne ou externe selon un certain nombre de phases:

- La perception de ce stimulus ;
- La décision ;
- L'analyse des paramètres physiques et leur sélection parmi les gestes techniques stockés en mémoire ;

- Le choix d'un plan d'action et la programmation du geste ;
- l'exécution.

La phase décisive est celle de la sélection du geste adéquat parmi les schémas moteurs existants et enregistrés dans notre répertoire moteur. Plus celui-ci est riche et varié, plus il sera facile de sélectionner. Un geste programmé proche du geste à réaliser et de l'adapter selon le besoin qui, normalement doit être élargi et développé à l'école.

4. Apprentissage par le jeu.

Le jeu est le moyen le plus important et privilégié de l'apprentissage chez l'enfant. Le jeu favorisera l'apprentissage notamment par le rôle que jouent l'engagement personnel et les émotions.

Aussi, des conditions favorables à l'apprentissage sont créées grâce à la motivation, ce qui engendre un impact positif du point de vue cognitif, affectif et psychomoteur. " Le jeu motive, structure et consolide les connaissances, favorise la résolution de problème et influence le changement des comportements et des attitudes des jeunes enfants (Sauvé & All, 2007).

L'enfant a une capacité d'attention et de concentration très fragiles et éphémères mais il est capable de maintenir une activité en jouant pendant des heures au ballon avec ses amis.

Ceci est dû à un certain nombre de facteurs:

- L'état du système nerveux central ;
- De la force et la résistance des processus corticaux.

Il faut savoir, dans ce cadre, que les enfants présentent un système nerveux instable et excitable mais la force des processus corticaux est plus faible, c'est pour ces raisons que les enfants sont plus distraits et leur concentration est plus limitée. Ce qui nous oblige à réaliser des séances variées et généralement sous forme jouées afin de créer les conditions pour un travail multiforme et multilatéral.

Durant cette période, l'enfant est prédisposé à des dangers en cas de charge de travail non conforme et d'erreurs d'entraînement telle que la déformation de la colonne vertébrale.

Toutes ces raisons nous obligent à éviter l'enseignement par des séances stéréotypées.

Bibliographie.

- Bourguere, G. (2005). Jouer/ Apprendre l'athlétisme. Economica.
- Borodankoya, O. & al. (2012). Education, Audiovisuel et culture. Bruxelles.
- Côte, J., Baker, J. & Abernethy, B. (2007). Pratica and play in the development of sport expertise, Eklund (eds).
- Côte, J. & Fraser, T. (2008). Play and athlète development. New York.
- Dubois, N. (2012). Le jeu dans l'enseignement des pratiques athlétiques, AEFA, *Revue de l'Association des Entraîneurs Français d'athlétisme*, Paris, (2).
- Ericsson, K-A., Krampe, R-T., & Tesch-Romer, C. (1993). The rôle of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*.
- Gallahue, D-L. (1982). Developmental movement experiences for Children. Etas Unis: Jhon Wilay & Smsinc.
- Gozzoli, C. (2013). De la mise en œuvre des contenus d'entraînement en athlétisme pour les enfants et jeunes athlètes de 6 à 15 ans. Paris, Revue AEFA.
- Lichtle, T. (2013). L'athlète par le jeu: Pourquoi et Comment? Paris : AEFA.

- Lichtle, T. (2011). L'EPS à l'école primaire: l'enfant acteur de sa santé. Conférence , Wittelsheim.
- Piaget, J. (1964). Six études de Psychologie. Paris : Folio Essai.
- Sauve, L. et al. (2007). L'éducation relative à l'environnement et la globalisation: Enjeu curriculaires et pédagogiques. Education relative à l'environnement- Regards, Recherches, Réflexions, (6).
- Tibaud, A. (2012). Technique d'approche des habiletés motrices fondamentales. Mémoire en vue de l'obtention du diplôme d'état de psychomotricien. Faculté de Médecine Toulouse.