Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 5 (2003)

Heft: 2

Rubrik: La force? : Un jeu d'enfant!

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

La force? un jeu d'enfant!

L'entraînement de la force chez les enfants répond à d'autres critères que celui destiné aux adultes ou même aux adolescents. Avec les petits, les exercices seront ludiques, variés, tout en contribuant à renforcer la confiance en soi. Un facteur psychique qui exerce une influence non négligeable sur la posture!

A l'âge préscolaire, on ne parle pas vraiment d'entraînement de force. Il suffit que les enfants puissent assouvir leur besoin naturel de mouvement pour qu'ils développent leur potentiel, sans même y penser. Laissons-les donc grimper aux arbres, gravir les escaliers, courir ou sauter à la corde. Leurs mouvements gagneront en dynamisme, fluidité et précision. Ils «prendront» du muscle et augmenteront aussi leur densité osseuse, capital précieux pour éviter plus tard les risques d'ostéoporose.

Priorité aux jeux

Dans les petites classes, le but premier est de renforcer l'appareil de maintien et l'appareil locomoteur, en veillant à bien doser les charges et à varier les exercices. La diversité est le rempart contre les dysbalances musculaires et les éventuels dommages causés par des charges excessives. Priorité donc aux formes de jeux (jeu de dés, histoires mimées, parcours d'obstacles, etc.) ou de concours (relais, duels, défis par équipe, etc.), qui sollicitent l'ensemble du corps avec un accent porté sur la tenue.

Les exercices qui suivent renforcent les abdominaux, les muscles du dos, des bras et des jambes et améliorent la posture en général, tout en s'amusant. **m**

«Je peux le faire!»

La posture doit être appréhendée dans son ensemble, et non réduite à l'anatomie de la colonne vertébrale ou à la musculature. Une bonne ou une mauvaise posture résultent de facteurs anatomiques, physiologiques, psychiques et sociaux. La tenue reflète en général l'état «intérieur», et inversement d'ailleurs.

Améliorer la posture n'est donc pas seulement une question d'entraînement musculaire. Il s'agit aussi d'améliorer l'estime de soi. Pour cela, l'enfant doit pouvoir vivre des expériences de réussite qui le valorisent à ses yeux et à ceux de son entourage. Ce sentiment du «je peux le faire!» s'accorde très bien avec l'entraînement de la force. A condition d'accorder une attention particulière, dans un groupe, aux aspects psychologiques et sociaux du mouvement, au plaisir de bouger, de jouer et de se lancer de petits défis.

La perception corporelle est déjà fortement imprégnée, dès la petite enfance, par les réactions que notre corps et nos mouvements suscitent auprès de notre entourage. Etre content de son corps et avoir le sentiment de le maîtriser sont des facteurs qui concourent au bien-être et à la confiance en soi.

Photo: Daniel Käsermann

Changer les pneus

Les enfants sont allongés sur le dos, une jambe au sol, l'autre tendue à la verticale. Les jambes levées (la gauche pour l'un, la droite pour l'autre) sont pressées l'une contre l'autre.
Quoi? A tour de rôle, les enfants enfilent le cerceau (tenu à l'horizontale) autour de leurs jambes et le font ressortir aussi souvent que possible. La tête reste levée.
Pourquoi? Renforcer les abdominaux.

Hep, taxi!

Un enfant est allongé en position ventrale sur une planche à roulettes, les jambes à angle droit. Il tient un bâton de gymnastique à bout de bras, mais ne le regarde pas. Son camarade le pousse.
Quoi? «Rouler» chacun son tour autour de deux marques.
Pourquoi? Renforcer la musculature du dos.

L'ascenseur

L'enfant se tient dos au mur, à deux longueurs de pieds environ, les genoux légèrement fléchis, les pieds bien à plat sur le sol. Il presse, entre son dos et le mur, une balle de gymnastique, de basket ou de volley.
Quoi? Descendre et remonter lentement, comme un ascenseur.
Pourquoi? Renforcer les muscles des jambes.

Tir à la corde

Deux enfants sont assis face à face sur un morceau de tapis et tiennent une corde.
Quoi? Tirer en même temps.
Pourquoi? Renforcer les muscles des bras et du tronc.

Le tronc d'arbre

Un enfant est allongé en travers d'un banc suédois recouvert d'un matelas de 7 cm d'épaisseur; il tend son, de façon à être raide comme un tronc d'arbre. Attention au dos creux.
Quoi? Le partenaire le saisit par les chevilles et le roule comme un tronc d'arbre le long du banc.
Pourquoi? Tenue du corps, renforcement général de la musculature du tronc.

Les signes aériens

Les enfants sont assis sur un matelas (ou sur un banc suédois), en appui sur les coudes.
Quoi? Avec leurs pieds (serrés l'un contre l'autre), il dessinent dans l'air les chiffres de leur date de naissance, leur nombre préféré ou le nom d'un camarade d'école.
Pourquoi? Renforcement des abdominaux et des fléchisseurs des hanches. Tenue du corps.

Touché!

Deux enfants se tiennent face à face, en appui sur les coudes, le corps tendu, les fessiers et les abdominaux contractés.
Quoi? Sans creuser le dos, ils essayent de toucher le dos de la main de l'adversaire. Qui réussit le premier à taper 3 fois?
Pourquoi? Stabilisation globale du tronc, force d'appui.

Y penser? c'est muscler!

- L'entraînement de la force avec des enfants doit être ludique et attrayant, procurer du plaisir et comporter des défis.
- L'entraînement en groupe est toujours plus motivant.
- La conception des unités d'entraînement doit tenir compte du développement biologique de l'enfant et non de son âge. Veiller donc à adapter les exercices individuellement et doser avec soin les charges pour éviter les frustrations ou les blessures.
- Pour améliorer les qualités de force, il est indispensable de régler la puissance, l'intensité, la durée et la fréquence des stimuli aux prédispositions de l'enfant.
- Des sollicitations régulières (deux à trois fois par semaine au minimum) garantissent des améliorations durables.
- Les capacités mentales et psychiques des enfants comptent tout autant que les données physiques pour l'établissement des charges et exigences.
- Eviter toute spécialisation précoce dans des séquences motrices propres à une discipline sportive.
- Privilégier l'exécution du mouvement. La bonne coordination des gestes passe toujours avant l'augmentation de l'intensité de la charge.
- Les exercices de force doivent être enseignés, contrôlés et surtout corrigés par des personnes compétentes.
- Ne pas négliger un bon échauffement ainsi que des étirements après l'entraînement.

GREY

Club NOKIA

Enregistre-toi dès maintenant et profitez de nombreux avantages! Rendez-vous sur www.club.nokia.ch ou via WAP sur mobile.club.nokia.ch.

NOKIA 5100

Tu as la forme, tu promets d'être résistant et performant. Promesse tenue.

Taillé pour la performance.

Protection renforcée contre les éclaboussures, la poussière et les chocs
Kit mains libres intégré Compte à rebours et chronomètre
Radio FM stéréo Ecran couleurs

NOKIA
CONNECTING PEOPLE

www.nokia.ch

Copyright. © 2002. Nokia. Tous droits réservés. Nokia, Nokia Connecting People, Navi et Xpress sont des marques ou des marques déposées de Nokia Corporation. Les spécifications peuvent être modifiées sans préavis. Certaines fonctionnalités dépendent de la carte SIM et/ou du réseau. Vérifier l'accessibilité des services WAP, GPRS et MMS auprès de l'opérateur de réseau et/ou du fournisseur d'accès WAP. Merci de bien vouloir noter que les services liés aux MMS dépendent du réseau autant que de la compatibilité des terminaux utilisés et des formats de contenu supportés. L'utilisation d'une application basée sur Internet exige une connexion Internet. La disponibilité de certains produits et services peut varier suivant les régions. Vérifier auprès du concessionnaire Nokia le plus proche.