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

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

Band: 8 (2006)

Heft: 3

Artikel: Sans domicile fixe

Autor: Sakobielski, Janina

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995659

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: 10.07.2025

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

L'appartement est le centre à partir duquel les enfants se lancent à la conquête du monde.

Sans domicile fixe

Espaces de jeu // Les enfants d'aujourd'hui ont moins de lieux à disposition pour bouger. Pourquoi ne pas aménager l'appartement pour leur permettre de se dépenser?

Janina Sakobielski

▶ Idéalement, les enfants devraient bouger en plein air ou dans des locaux prévus à cet effet. Dans certains cas, toutefois, l'environnement extérieur ne s'y prête guère. Quand on vit dans un appartement en ville ou au bord d'une route très fréquentée, il n'est pas toujours simple de laisser les bambins s'ébattre comme ils le souhaiteraient. Souvent, il faut déployer des trésors d'énergie pour trouver un endroit où ils pourront jouer en toute sécurité. Encore faut-il avoir le temps de les y emmener... Et si, par dessus le marché, l'enfant n'a pas de frères et sœurs ou de camarades de jeu à proximité, cela devient vraiment difficile.

Champ d'expérimentation

Les enfants passent beaucoup de temps à l'intérieur. C'est là qu'ils développent leurs premières capacités physiques et intellectuelles, qu'ils explorent les limites, qu'ils apprennent à trouver l'équilibre entre les moments passés seuls et les moments en commun. L'appartement est le centre à partir duquel ils se lancent à la conquête du monde. L'exploration de l'environnement intérieur, avec ses caractéristiques spatiales et matérielles, joue un rôle important dans l'évolution motrice de l'enfant. Le mouvement est la clé qui donne accès au monde; c'est un instrument pour se faire une place en société. En conséquence, il est important que le cadre familier favorise l'apprentissage psychomoteur par la découverte. En réaménageant ou en modifiant habilement l'espace à disposition, on peut mieux répondre au besoin de bouger des enfants.

Créer des stimulations

Dès les premiers mois de son existence, des objets suspendus peuvent inciter l'enfant à bouger. Peu à peu, il va se lancer dans l'exploration de ces objets pour mieux les appréhender. En mettant à sa disposition des tables basses ou des canapés pas trop hauts, on lui donnera envie de se déplacer et de se mettre debout. Avec l'âge, le ré-

Interview

L'expérience d'un spécialiste

▸ **«mobile»: comment avez-vous aménagé la chambre de votre fils de 15 mois?** A côté de nombreuses petites installations et de jeux qui incitent à bouger – des balles, une toupie pour exercer l'équilibre, un tunnel en toile –, nous avons disposé sur le sol de grands tapis de couleur sur lesquels il peut jouer et faire le fou. Nous avons aussi installé un filet à grosses mailles contre le mur où il peut grimper, se suspendre et se balancer. L'espace derrière le filet peut être utilisé pour ranger des jouets.

Comment a-t-il réagi face à ces installations? Comme bien des maîtres d'éducation physique, nous l'avons incité à bouger très tôt. Il n'est donc pas étonnant qu'il apprécie et utilise volontiers les installations à disposition dans sa chambre. Je suis convaincu qu'en le motivant à bouger précocement, nous avons posé de bonnes bases pour la suite. Pour bâtir un immeuble d'une certaine hauteur, il faut commencer par creuser de solides fondations. A mes yeux, le fait que mon fils puisse assouvir son besoin inné de mouvements a aussi une influence positive sur son développement cognitif; c'est déjà un petit bonhomme très conscient de ses possibilités.

Quels conseils donneriez-vous aux autres parents? L'essentiel, c'est de stimuler cette envie de bouger. Pour cela, les possibilités ne manquent pas: on peut installer dans la chambre des engins pour exercer l'équilibre, des prises pour grimper, des espaliers ou d'autres dispositifs qui invitent à se balancer, à grimper ou à chercher son équilibre. On peut commander ces installations auprès de différents fabricants. Il faut commencer par définir ce qui est réalisable. Il est pratiquement impossible de fixer quoi que ce soit dans un plafond en plâtre, par exemple. Certaines installations n'ont toutefois pas besoin d'être fixées, comme un matelas sur lequel on peut sauter ou des caisses à roulettes que l'on peut tirer ou pousser.

Qu'en est-il de la sécurité? A quoi faut-il être particulièrement attentif? Les enfants devraient autant que possible pouvoir faire l'expérience du mouvement tout seuls. Mais rien qu'avec notre filet, par exemple, il y a des risques de blessure, c'est pourquoi je garde toujours un œil sur mon fils lorsqu'il est dans sa chambre et je le rends attentif aux dangers possibles. Il en va de même lorsque nous avons en visite des enfants qui n'ont pas l'habitude de ce genre d'installations. En clair, il s'agit de laisser faire les enfants, tout en les surveillant. //

› *Dany Elsener est maître d'éducation physique et membre du comité de l'ASEP.*
Contact: dany.elsener@svss.ch

Pour en savoir plus

▸ **Check-list pour un habitat sûr //** Pratiquement aucune maison n'est exempte d'endroits dangereux, que ce soit pour les enfants ou pour les adultes. Cette liste de six pages permet de passer l'appartement au crible, pièce par pièce – sans oublier le jardin –, afin de découvrir ce qui pourrait poser problème. Une fois les dangers débusqués, on peut, dans bien des cas, améliorer grandement la sécurité avec un minimum d'investissement.

▸ **Documentation «Aires de jeux». //** Forte de 80 pages, cette brochure entend encourager les urbanistes, les spécialistes du bâtiment, les communes et les particuliers à aménager des places de jeux attractives, sûres et adaptées aux besoins des enfants. Les jeunes doivent pouvoir s'y ébattre librement et se préparer de manière ludique aux mouvements plus complexes. La brochure passe en revue la sécurité des engins et des places de jeu, des places de sport multifonctionnelles, des installations de skate, des parcours BMX/vélo et des structures d'escalade. //

› *Les deux brochures sont gratuites et peuvent être commandées à la boutique du bpa via Internet (htttp://shop.bfu.ch) ou à l'adresse suivante: Bureau suisse de prévention des accidents bpa, Laupensrasse 11, 3008 Berne, Tél. 031 390 22 22*

www.bpa.ch

pertoire de mouvements s'élargit – d'où la nécessité de concevoir la chambre de l'enfant en pensant qu'il devra aussi pouvoir s'y dépenser plus grand. Pour cela, les solutions ne manquent pas, et elles sont souvent toutes simples. Il suffit d'installer des matelas pour que l'enfant puisse sauter, de prévoir des balles molles pour qu'il s'exerce à les lancer et à les attraper, des objets qui l'obligent à chercher son équilibre, une balançoire et un tunnel ou de simples cartons pour qu'il puisse ramper à travers.

Les enfants aiment également jouer à l'endroit où leurs parents se tiennent. En conséquence, ils devraient aussi pouvoir se dépenser dans la cuisine ou dans le salon dans des limites acceptables pour tous. Pour autant qu'on le leur explique, ils sont tout à fait capables de faire la différence entre les endroits où ils peuvent se défouler et ceux où ils doivent se tenir tranquilles. //

Sécurité et bien-être

Mon petit royaume

▶ Pour que les enfants se sentent bien dans leur chambre, il est important de respecter certains principes, en particulier sous l'angle de la sécurité. La chambre d'enfants devrait:

- disposer d'un bon éclairage, d'une bonne aération et d'un bon ensoleillement;
- avoir des couleurs douces pour les plus petits;
- se trouver à portée de voix de la chambre des parents;
- disposer d'un sol facile à entretenir, mais pas trop dur (parquet avec tapis de jeu, moquette facile à nettoyer ou revêtement en liège). Par ailleurs, on veillera à n'utiliser que des tapis (de jeu ou autres) antidérapants;
- avoir un mobilier qui ne présente pas de danger: les meubles hauts et étroits doivent être fixés au mur;
- avoir des installations (structures d'escalade, balançoires...) solidement fixées au plafond et/ou aux murs;
- offrir des espaces de rangement, pour éviter que l'enfant ne trébuche sur ses jouets;
- avoir des sécurités aux fenêtres;
- les balustrades devraient elles aussi garantir une sécurité optimale. Jusqu'à une hauteur de 75 cm, l'espace entre les barreaux devrait être de 12 centimètres au maximum pour éviter que les enfants s'y coincent la tête. //

Une chambre harmonieuse

▶ **Feng Shui //** C'est une doctrine chinoise de l'harmonie, inspirée de la philosophie taoïste. Feng Shui signifie littéralement «vent et eau». Il y a environ 5000 ans, en Chine, on pensait que si une maison était placée au bon endroit, cela apportait satisfaction, bonheur et abondance. Tout ce qui entoure l'homme est constitué d'énergie, une énergie constamment assimilée à travers l'air et la nourriture. L'objectif du Feng Shui est de faire que cette énergie circule de façon optimale afin d'atteindre l'harmonie, aussi bien intérieure qu'extérieure. Si le flux d'énergie est optimal, il favorise la santé. Bien entendu, nos conditions de vie ainsi que l'environnement dans lequel nous vivons sont également déterminants. Une maison harmonieuse a une influence non négligeable sur notre qualité de vie, aussi bien pour les adultes que pour les enfants. Quelques conseils pour rendre la chambre des enfants agréable à vivre, accueillante, reposante et harmonieuse:

Forme: les chambres de forme carrée ou rectangulaire sont les meilleures, selon le Feng Shui.

Emplacement: la situation idéale, pour la chambre des enfants (lesquels sont beaucoup plus sensibles et absorbent plus d'énergie que les adultes), est à l'est ou dans la direction du soleil levant.

Zone nuit: devrait si possible être séparée de la zone de jeux ou d'étude. La séparation peut aussi se faire au moyen d'un rideau, d'une petite bibliothèque ou d'une corbeille pour les jouets. Pour dormir, les orientations est-ouest et sud-nord sont les meilleures.

Zone d'étude: le bureau sera placé de telle sorte que l'en-