Zeitschrift: Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 18 (1961)

Heft: [9]

Artikel: Éducation physique et occupation des loisirs

Autor: Diem, Liselotte

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996541

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: 16.07.2025

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

Education physique et occupation des loisirs

par Liselotte Diem, Cologne

I. CONDITIONS

Débuts précoces et habitudes

Celui qui, à un âge avancé, joue encore volontiers au tennis ou occupe ses loisirs à faire de la natation, de l'aviron, des excursions ou de l'alpinisme, du ski ou du patinage, celui-là a généralement pratiqué ces activités sportives avec plaisir alors qu'il était encore enfant. Un enfant de quatre ans qui est capable de skier aisément et sans tomber et de parcourir les montagnes de son pays en se jouant des difficultés qu'il rencontre, a le sens du ski ; c'est pour lui une seconde nature. De cette activité naturelle, fruit d'un entraînement personnel persévérant de la part du jeune, surgissent des performances étonnantes : agilité accrue, technique raffinée et même la gloire olympique comme cela ressort de la carrière sportive des médaillés d'or olympiques Heidi Biebl, George Thomas et Wilma Rudolph.

Ce que nous faisons pendant nos loisirs correspond essentiellement à ce que nous comprenons et possédons bien, à ce qui nous intéresse, à ce qui nous est confirmé par le succès et nous réjouit.

Si tant de jeunes deviennent, par soif d'aventures, voleurs d'automobiles ou vandales, genre « blousons noirs », on peut se demander s'ils ne le sont pas devenus, parce qu'à l'âge opportun de faire leurs preuves, les jeux et les bagarres aventureuses leur ont fait défaut.

« Places de jeux contre la criminalité juvénile »

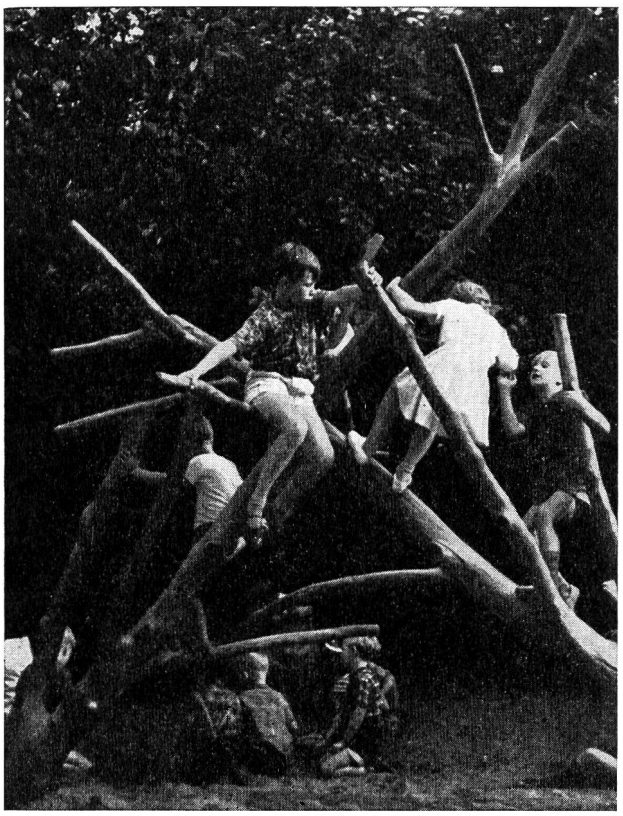
Cela a été prouvé, en particulier aux Etats-Unis ; on a constaté dans un district de St-Louis, qu'après l'ouverture d'une place de jeux officielle, le nombre des jeunes dévoyés a diminué de 57 %, tout comme un recul de 50 % fut également enregistré à Nashua (New Hampshire) et à Yakima (Washington) après que l'on ait réussi à intéresser la jeunesse désœuvrée à une activité sportive sur les nouvelles places de gymnastique et de sport construites à leur intention ![1] Je me suis entretenue avec des policiers de New York dont la tâche principale consistait à repérer les « Eckensteher » (ceux qui se tiennent debout à ne rien faire aux coins des rues) et à les emmener dans des centres de loisirs tout en s'efforçant de les convaincre d'y revenir souvent.

Les enfants et les jeunes gens ne sont pas passifs de nature : c'est nous qui les rendons ainsi. Un enfant de sept ans de la région voisine de Cologne fut condamné, par son maître, en guise de punition, à écrire 50 fois : « Je ne dois pas courir pendant la récréation ». La direction de l'école et l'instituteur voulaient simplement prévenir des accidents et s'en référaient, pour cela, à la « Feuille officielle scolaire » du 16 avril 1956 qui précisait : « Je vous prie d'agir afin que les jeux de courses soient évités, dans la mesure du possible, pendant les récréations ».

Si des enfants de sept ans sont contraints, par suite de manque d'espace, de se promener sagement comme des adultes et s'ils n'ont pas la possibilité de se détendre après la contrainte prolongée d'une position assise antinaturelle et de compenser cette immobilité forcée par des courses, des jeux de balle et de poursuite, etc. qui peut se plaindre des déficiences physiques et psychiques de notre jeunesse scolaire ?

Des défenses au lieu d'une aide intelligente, des puni-

Les installations de grimper doivent être intéressantes



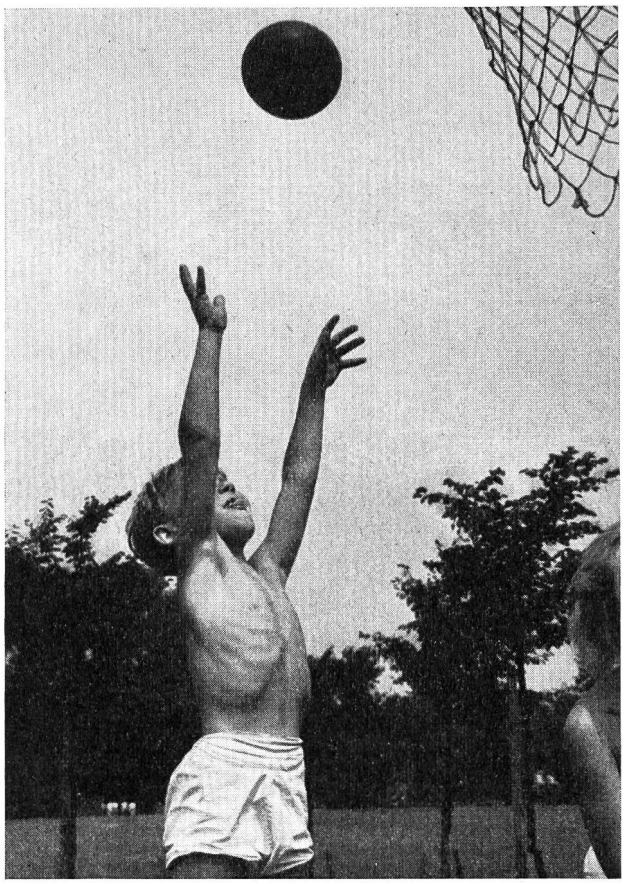
Le filet à grimper, très courant dans les écoles anglaises.

tions au lieu de mesures éducatives ! Nous négligeons ainsi les effets salutaires de récréations libres, mais ordrées, avec des activités variées et captivantes, un excellent moyen d'éducation qui stimule, chez les enfants, le désir de la performance, le respect et les égards envers les camarades, le goût de la discipline dans le jeu. C'est là une grave lacune pédagogique. Le médecin qui ne traiterait pas une maladie avec les moyens les plus efficaces, ferait preuve de la plus grave négligence. Est-ce que ce même principe ne devrait pas être appliqué lorsqu'il s'agit des défauts de tenue et des dangers qui menacent la santé de notre jeunesse ? Nous connaissons les chiffres des Offices de la santé publique : en moyenne, 42,3 % des enfants présentent des défauts de tenue et cela avec une tendance ascendante : 32 % à 6—7 ans, 38,5 % à 7—8 ans, 46,6 % à 8—9 ans, 48,4 % à 9—10 ans et 49,6 % à 11 et 12 ans ! [2] dos ronds, ventres flottants, pieds plats, troubles circulatoires, manque de concentration — tenue relâchée, attitude morbide. Nous connaissons les moyens d'y remédier : ils sont précieux, efficaces, faciles à réaliser et à appliquer — et pourtant on néglige de les mettre en pratique !

II. METHODES

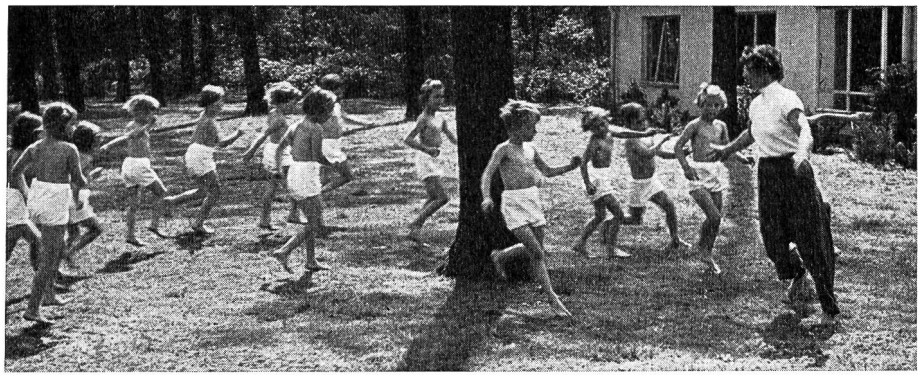
Les périodes de croissance sont des périodes de formation

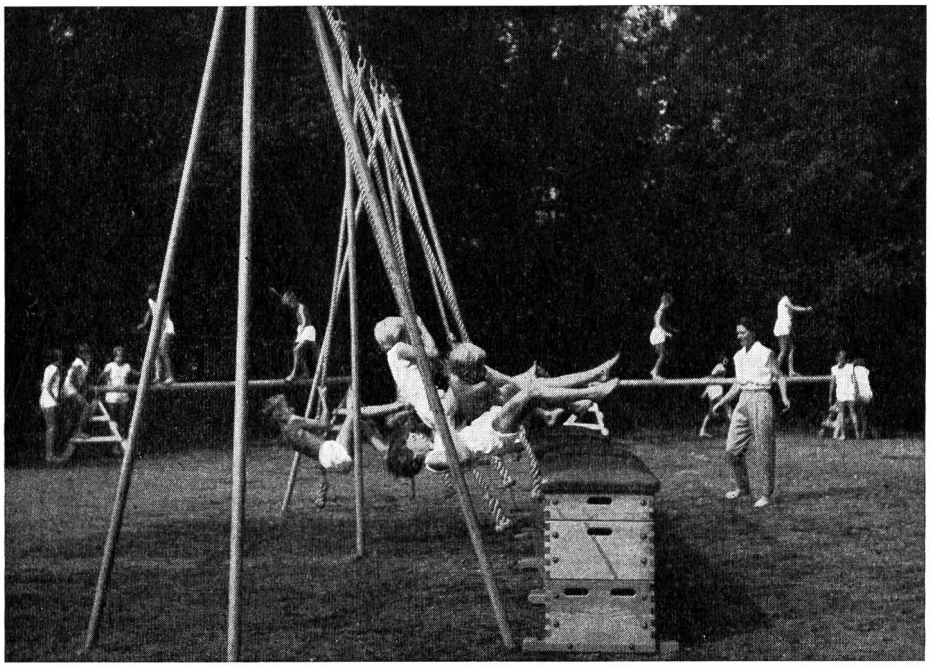
L'instinct du mouvement constitue le stimulant le plus important du bien-être physique, psychique et social, et la condition essentielle d'une santé parfaite. L'enfant sain recherche le mouvement, l'expérience personnelle et s'efforce, inconsciemment, à acquérir la sûreté, l'agilité, la force et l'endurance.
Les enfants s'entraînent en jouant et applique, en ce faisant, le programme qui leur convient le mieux (l'intervalle) : une suite de performances brèves et pas trop fatigantes, coupée de repos. Le petit enfant court, s'assied, demeure debout, dans l'ensemble longtemps — l'enfant de huit ans peut rôder des heures durant : monter en courant et se laisser glisser sans effort pour redescendre ; l'enfant de dix ans joue des heures entières à la balle, couvrant ainsi de longs parcours ; mais ses efforts sont aussi coupés de « repos actifs » selon un rythme adapté à ses possibilités physiques.
Les parents et les éducateurs apprécient trop souvent l'activité enfantine du seul point de vue de l'adulte : ils paralysent, freinent, aident au mauvais moment, s'inquiètent, défendent et troublent ainsi un développement normal et sain. Les conditions défavorables des grandes villes et l'accroissement de la mécanisation limitent d'une manière toujours plus artificielle l'espace vital nécessaire à l'enfant. Eduquer en favorisant le développement ne signifie pas : réprimander, driller, ordonner mais au contraire, assouplir les forces disponibles, les libérer, les appliquer et les utiliser au maximum pour en faire une expérience exaltante dont l'influence se fera sentir bien au-delà de la période scolaire. [3]
Ce n'est que lorsque les apprentis, les employés, jeunes et moins jeunes, demeurent assoiffés de mouvements et qu'ils disposent encore d'une certaine technique du mouvement, qu'ils éprouveront du plaisir dans les activités sportives sur les places de sport et de jeux, à la piscine, au lac, en montagne ou dans les forêts.


Lancer de la balle dans le panier: le plus haut sera le mieux!

Le jeu

Le nourrisson joue avec ses doigts, la maman joue avec l'enfant... ce va et vient sans but, ces échanges riches d'imprévus sont des stimulants du développement et la source même de la santé. Le nourrisson qui soulève sa tête alors qu'il se trouve couché sur le ventre fait un exercice athlétique très pénible : Un tiers du poids total du corps est ainsi soutenu par la seule colonne vertébrale. Quel est l'adulte qui se livre à un

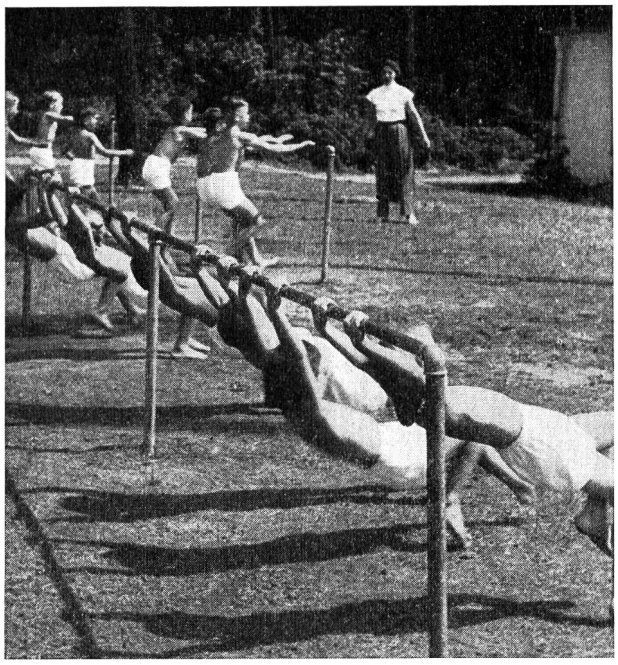

Courir, s'affronter, s'éviter, tels sont les exercices préférés de la première année scolaire.



Pour la 4me année : courir, se suspendre à la corde et sauter par-dessus le caisson (plinthe); à l'arrière-plan : exercice de marche en équilibre sur la poutre haute.

tel effort sans motif impérieux ? Ou : le réflexe plantaire qui préside à la flexion des orteils ; l'enfant le ressent comme un jeu : il saisit, s'agrippe, tâte, presse avec ses orteils dès que le pied rencontre une résistance ou la main de la mère. Ici aussi : exercice automatique inconscient de la force du pied dans le jeu. Ces jeux exigent un terrain d'action et d'expériences plus grand : le nourrisson a besoin aussi de partenaires de jeu et de jouets. La joie que l'on éprouvera plus tard à se baigner ou l'agilité de mouvement (le sens du mouvement) dépendent des expériences faites au cours des premières années d'existence : de la manière dont l'enfant est baigné, s'il est libre de se coucher sur le ventre et de s'ébattre dans cette position (c'est ainsi que les Américains et les Anglais ont découvert leur méthode naturelle d'enseignement de la natation, le « Paddlestyl » (patauger) et le « Hundeln » (nage du chien)[4] ; de la manière dont l'enfant, en position couchée faciale, peut se repousser, notamment pour ramper ou pour se redresser, par ses propres moyens ; de la manière dont il acquiert le désir, sans cesse renouvelé, de jouer et la sûreté de mouvements. Les écoles maternelles devraient enseigner, à côté des méthodes modernes d'alimentation, aussi la méthode moderne de l'apprentissage du mouvement, la science du mécanisme du mouvement naturel.

Deux barres fixes de 5 mètres dans la cour de l'école ! Pour les 1re et 2me années : courir sous la barre et se redresser.



Un film de la McGraw Klinik (New York) montre quelques jumeaux qui furent traités différemment et démontre clairement l'importance des premières années d'existence dans la faculté ultérieure de coordination. Le jumeau livré à lui seul, sans jouets, sans encouragement à agir, à saisir, à tâter, à presser, fait preuve de défauts de coordination, d'insécurité face à de nouvelles situations (par exemple, sur la balançoire, pour monter librement un escalier) et cela jusqu'à l'âge de huit ans.[5] Ses forces se sont développées comme chez son frère, mais la coordination neuro-musculaire, l'ordonnance des mouvements, l'adaptation de la force à l'importance du mouvement font, chez lui, presque totalement défaut. L'inhabileté provoque la crainte. C'est un cercle vicieux : car les enfants craintifs et maladroits, qui auraient besoin de davantage d'exercices, se tiennent, pleins d'inquiétude, à l'écart de tous jeux de mouvements et ne font preuve, pour ainsi dire, d'aucune initiative personnelle.

Quelques exemples, importants pour le développement cérébro-moteur de l'enfant, permettront de mieux illustrer la valeur d'une éducation physique donnée en temps opportun.

Le grimper est un jeu qui développe la puissance thoracique

Pouvoir maîtriser le poids de son corps et dominer le monde environnant — tels sont les incitants du grimper pour le bébé de un an comme pour l'enfant de huit ans ; au cours de ces années, la coordination des mouvements s'affine et la sûreté et l'agileté au grimper se développent très rapidement.

Les installations de grimper doivent être intéressantes et offrir la possibilité de faire de vrais jeux : mobilité des agrès, incertitude de pouvoir surmonter les difficultés que l'on s'est soi-même imposées et ainsi le

« goût du risque ». L'enfant de un an essaye déjà de se donner lui-même de l'assurance, « il apprend à avoir confiance en ses propres forces » (Fröbel). Il convient de l'aider dans ses efforts personnels, mais non de le contrarier par des aides mal comprises. Le banc, la marche d'escalier, la chaise tremblante sont tout d'abord escaladés, puis le jeune grimpeur s'entraînera à se hisser aux branches pendantes des arbres, puis à l'arbre lui-même et finalement à la corde mobile. Tout ce qui est fixe, statique ainsi que les mesures de sécurité, dont on l'entoure souvent, sont autant d'ennemis du vrai jeu. C'est pourquoi les « portiques à grimper » usuels (généralement placés au milieu d'une place plane) ne sont pas de vrais agrès de jeu ; ils paralysent la liberté d'action dans la suspension, les balancements, les grimpers. Ils gênent le jeu libre des forces corporelles, précisément parce qu'ils sont immobiles et bien trop solidement construits. Les enfants ne font qu'y grimper et s'asseoir dessus ; leur initiative au jeu, leur goût de la découverte et leur joie d'expérimenter ne peuvent se manifester librement.

Les agrès de grimper destinés aux enfants, dans les cours d'écoles et sur les places de jeux doivent contribuer à l'éducation générale et être conformes aux exigences pédagogiques et médicales. On dépense trop souvent, de nos jours encore, sans réflexion, des sommes considérables pour des agrès ne donnant pas satisfaction.

Les essais effectués en Basse Saxe avec les « jardins de gymnastique » de même que ceux que nous avons faits nous-mêmes dans la cour de l'école champêtre de Leverkusen prouvent que les enfants peuvent s'exercer à grimper, sans danger, pendant les récréations et jouir d'une activité pleine de fantaisie et de gaieté. Les agrès destinés aux degrés supérieurs étant séparés de ceux des degrés inférieurs, les élèves ne se gênent pas mutuellement. En outre, l'aménagement de barres fixes pour 60—80 ou même davantage d'élèves, en bordure de la cour, facilite le maintien de l'ordre et de la discipline et augmente la sécurité.

« L'utilisation des agrès fixés ou placés dans la cour d'école est désirable » [6] telle est la nouvelle disposition prise en faveur de l'éducation physique, dans la province Nordrhein-Westfalen, disposition exemplaire, tout comme les directives données aux concierges chargés de l'entretien et de la surveillance. L'enseignement moderne met l'accent sur l'indépendance de l'enfant et s'ingénie à créer des situations devant permettre à l'élève de faire des expériences et de prendre ses responsabilités. Le film tourné à Leverkusen [7] nous montre des enfants de deuxième année scolaire grimpant à la corde, montant et descendant des barres fixes, parfaitement conscients de leurs possibilités. Or, l'enfant capable de grimper et de se balancer à la barre fixe n'a pas une tenue déficiente.

Jeux d'agilité

Ces jeux caractérisent la période des entreprises personnelles d'enfants de huit à douze ans. Se balancer, sauter à la corde, jouer à la balle, courir après un cerceau sont autant d'épreuves d'habileté de cet âge. Tout nouveau truc, toute invention incite à l'imitation, stimule de nouveaux essais jusqu'à ce que la perfection désirée soit atteinte, à force d'efforts soutenus et persévérants. De cette manière, la technique, c'est-à-dire l'utilisation rationnelle et économique des forces, se développe inconsciemment grâce à la faculté de coordination acquise par l'élève : manière de lancer la balle, de la réceptionner, art de l'attaque, de la défense, façon d'effectuer une rotation énergique, de se glisser et de s'ébattre dans l'eau, sur la glace ou sur la neige.

De la fantaisie dans la découverte et de nouvelles réalisations ; du zèle dans la compétition et la recherche de la performance ; dans le domaine du mouvement, les progrès sont surprenants, car cette activité est adaptée à l'enfant et pleine de sens.

Jeux combiné en 4me année scolaire : petits groupes s'entraînant au tir au panier.

Cela est tout spécialement indiqué pour les jeux avec balles. Les grands buts de football, le haut panier du basketball, le filet du volleyball représentent un cadre de jeu qui incitent constamment et partout à l'action et créent une communauté de jeu. Une idée de jeu adaptée au cadre permet de créer des situations, lorsque les partenaires sont de force équivalentes, qui sont à tel point variées et intéressantes que l'enfant et le jeune homme oublient tout ! Pour pouvoir réaliser ce sentiment de libération, d'oubli de soi et le maintenir vivant, il faudrait que les enfants puissent disposer d'emplacements sur lesquels ils osent jouer librement à la balle et disposer de buts, de paniers, de terrains de jeu délimités, de cours d'écoles, de parcs, de prairies sur lesquels l'écriteau « Jardin d'enfants — Défense de jouer à la balle » soit définitivement banni!

(A suivre)

Adaptation française de Fr. Pellaud.

Bibliographie

[1] W. Haas, Spielplätze contra Jugendkriminalität, dans « Leibesübungen — Leibeserziehung, Vienne, 1953/1.

[2] Orthopädisches Universitäts-Institut, Prof. Dr. Mau, Hambourg, cité par C. Diem, plan de dix ans de construction de places de sport, Cologne 1955.

[3] Richtlinien und Stoffplan für die Leibeserziehung an Volks-, Real-, höheren und berufsbildenden Schulen im Lande Nordrhein-Westfalen vom 1. 1. 1960.

[4] « Reflex Behaviour of the Newborn Infant», Film.

[5] «Jimy and Johnny», Film — beide erhältlich über International Film Bureau, Chicago.

[6] Richtlinien s. a. a. O.

[7] «Bewegungserziehung im ersten und zweiten Schuljahr», «Bewegungserziehung im dritten und vierten Schuljahr», Filme des Instituts für Film und Bild in Wissenschaft und Unterricht, München.