

Varier et adapter les expériences motrices, c'est la clé

de la série

À nous de jouer!





À nous de jouer !

© Gouvernement du Québec
Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur
ISBN : 978-2-550-83188-4
ISBN : 978-2-550-83189-1 (PDF)

Dépôt légal : 2019
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives Canada



Pour bien se développer, l'enfant doit pouvoir vivre des expériences motrices variées et adaptées. L'enfant qui a l'occasion de développer ses différentes habiletés motrices par l'exploration et la découverte développe ses compétences, identifie ses forces et ses limites et intègre le plaisir de bouger. En ayant davantage confiance en ses capacités et en éprouvant du plaisir dans ses activités, il cultive le goût de reproduire les expériences vécues et d'en tenter de nouvelles, ce qui peut le conduire à l'adoption d'un mode de vie physiquement actif.

Le développement des habiletés motrices plus complexes est intimement lié à la quantité et à la qualité des expériences vécues par l'enfant. Pour ce faire, celui-ci doit avoir la possibilité d'explorer différents environnements offrant des défis moteurs multiples lui permettant de s'engager dans le jeu. Chose certaine, vivre des expériences de qualité est essentiel à l'enfant pour faire l'acquisition d'habiletés et compétences.

Ce document, qui porte sur l'importance d'offrir des expériences motrices variées et adaptées, est une initiative de la **Table sur le mode de vie physiquement actif**, avec la collaboration spéciale de Suzanne Gravel du Consortium québécois de développement des pratiques psychomotrices et de Christine Lacroix de la Fédération québécoise des centres communautaires de loisir. Il s'adresse aux intervenantes et aux intervenants des milieux scolaire, municipal, communautaire et associatif ainsi qu'aux services éducatifs à l'enfance. **Il propose des pistes de réflexion sur le rôle que ceux-ci peuvent jouer pour offrir aux enfants un environnement et des occasions propices au jeu actif en leur procurant des expériences variées et adaptées à leur développement.**





Table des matières

Varier!	6
Adapter!	12
Une expérience positive : la clé de l'engagement pour un mode de vie physiquement actif	16
C'est maintenant à vous de jouer!.....	18
Lectures complémentaires.....	21



Varier!

Le jeu embrase l'imagination, permet d'apprendre à vivre avec les autres et favorise les apprentissages socioaffectifs, moteurs, cognitifs et langagiers^{1, 2, 3, 4}

Varier les expériences

« C'est par le mouvement (activité motrice) que l'enfant découvre la variété des actions et des possibilités que lui offre son corps⁵ ». Courir, lancer, se tenir en équilibre, ramper, sauter, grimper, rouler, patiner, nager, glisser, attraper, botter et dribler sont quelques exemples d'habiletés motrices⁶. À la base du développement moteur de l'enfant, elles sont essentielles à l'exécution de tous les gestes de son quotidien et à sa participation à une vaste gamme d'activités physiques.

En effet, un enfant qui n'a pas eu suffisamment la chance de développer ses habiletés motrices de base tend à être confronté à des difficultés dans la vie de tous les jours : tenir un crayon, prendre un verre sans le renverser, monter et descendre des marches, être en équilibre sur le bord du trottoir, etc. Ceci aura également des conséquences au moment où il voudra s'adonner à des activités physiques qui exigent d'avoir développé ces habiletés.

1. Francine FERLAND (2005), *Et si on jouait? Le jeu durant l'enfance et pour toute la vie*, Collection du CHU Sainte-Justine pour les parents, Montréal, Hôpital Sainte-Justine, 216 p.
2. *Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants*, dossier thématique sur le jeu. [En ligne], [<http://www.enfant-encyclopedie.com/jeu/theme-complet>].
3. Jane HEWES (2006), *Laissons-les s'amuser : l'apprentissage par le jeu chez les jeunes enfants*, Centre du savoir sur l'apprentissage chez les jeunes enfants, Montréal.
4. Krasimira MARINOVA (2014), *L'intervention éducative au préscolaire : Un modèle de pédagogie du jeu*, Québec, Presses de l'Université du Québec, 186 p.
5. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR (2016), *À nous de jouer! Le développement moteur de l'enfant, un pilier important du développement global*, Gouvernement du Québec, p. 7.
6. Les habiletés motrices se divisent en deux catégories : les habiletés de motricité globale, qui incluent les grands mouvements du corps, comme les habiletés de locomotion (ex. : ramper, marcher, courir) et les habiletés fondamentales du mouvement (ex. : lancer, attraper, frapper du pied), et les habiletés de motricité fine, qui incluent les mouvements plus précis du corps (ex. : manipuler un crayon, découper, manger à l'aide d'ustensiles).

Les différentes expériences motrices vécues par l'enfant, les activités physiques et les jeux auxquels il s'adonne ne sollicitent pas tous les mêmes habiletés motrices.

En variant les types d'expériences et d'activités offertes à l'enfant, nous lui permettons d'exercer toute la gamme de ses habiletés.



Varier selon l'âge et le niveau de développement de l'enfant

Avant 5 ans, l'enfant a essentiellement à prendre conscience de son corps, à en découvrir le fonctionnement et à construire les bases de son identité^{7, 8, 9}. C'est une période où il est naturellement centré sur lui-même et où les activités de groupe sont difficiles, voire inaccessibles pour certains.

L'enfant va apprendre progressivement à jouer avec les autres. Il vaut alors mieux privilégier les situations où il peut explorer librement et passer, à son rythme, du jeu solitaire au jeu en parallèle (imite l'autre), puis au jeu associatif (avec l'autre) pour atteindre le stade du jeu coopératif (avec l'autre et dans le même but) à la fin de la petite enfance.

Habituellement, à l'âge scolaire, l'enfant devient capable de collaborer avec l'autre, ce qui lui permet d'approprier le jeu en groupe. À la fin du primaire, il atteint un niveau de développement lui permettant de se familiariser avec les sports d'équipe. Idéalement, les activités de compétition devraient lui être proposées lorsque son développement global l'amène à vouloir se mesurer à l'autre.

Au moins jusqu'à 9 ans, il est préférable de privilégier le développement de la polyvalence motrice en invitant l'enfant à explorer et à découvrir toutes les possibilités de mouvements que lui permet son corps^{10, 11}.

7. Caroline BOUCHARD (2008), *Le développement global de l'enfant de 0 à 5 ans en contextes éducatifs*, Québec, Presses de l'Université du Québec, 486 p.

8. Francine LAUZON (1990), *L'éducation psychomotrice, source d'autonomie et de dynamisme*, Québec, Presses de l'Université du Québec, dernière édition 2010, 316 p.

9. Frédérique WAUTERS-KRINGS (2012), *Psychomotricité. Soutenir, prévenir et compenser*, Bruxelles, De Boeck, 384 p.

10. Comité scientifique de Kino-Québec (2011), *L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir*. Secrétariat au loisir et au sport, Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, Gouvernement du Québec. Avis rédigé sous la coordination de Gaston Godin, Ph. D., Suzanne Laberge, Ph. D., et François Trudeau, Ph. D., 104 p.

11. Boris JIDOVTSSEFF (2016), « Quels sont les risques d'une spécialisation sportive précoce sur la santé des enfants? » *Percentile*, vol. 21, n° 6, décembre, [En ligne], [http://hdl.handle.net/2268/207084].

Varier l'intensité

Il est important que les enfants puissent expérimenter différentes intensités d'activités ou de jeux¹². Les activités physiques sollicitant l'ensemble du corps (courir, sauter, grimper, jouer avec un ballon, danser, rouler, faire des culbutes, glisser, nager, patiner, etc.) sont considérées d'intensité moyenne ou élevée. Le jeu extérieur est l'un des moyens pour les favoriser et permet de nouvelles expériences qui sont difficiles à vivre à l'intérieur comme courir, sauter ou faire des culbutes¹³. Le jeu d'intensité moyenne ou élevée peut être suscité par l'aménagement : buttes, variations de dénivelés, grandes aires de jeu, etc.



12. MINISTÈRE DE LA FAMILLE (2017), *Gazelle et potiron : cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance*, Gouvernement du Québec, p. 57.

13. TABLE SUR LE MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF (2018), *À nous de jouer! L'extérieur, un terrain de jeu complet*, Gouvernement du Québec, p. 6.

Varier l'aménagement et le matériel

Les aménagements intérieurs et extérieurs doivent être pensés pour favoriser des expériences motrices variées et de qualité pour les enfants. Donc, ceux-ci ont plus de chances d'améliorer leurs habiletés motrices et d'apprendre à s'ajuster si les jeux et les activités se pratiquent dans différents environnements physiques : milieu aménagé ou naturel, intérieur ou extérieur. Ceci leur permet d'expérimenter différents types de surfaces, de matériaux et de situations (sable, gazon, boue, racine, eau, glace ou neige, air, etc.)

Il en est de même pour l'accès à des équipements et matériels variés : contenants divers, bâtons, pierres, échasses, balles, ballons, cordes, patins, skis, raquettes, etc. L'adulte favorisera la variété de jeux en rendant le matériel disponible et accessible. Lorsque l'enfant a accès librement au matériel, à l'extérieur comme à l'intérieur, il peut l'utiliser selon ses besoins, ses envies et ses préférences. L'accès à du matériel qui peut être manipulé et déplacé librement favorise l'activité d'intensité élevée.



En pratique libre ou organisée, expérimenter plusieurs types d'activités motrices, à différentes intensités, avec une diversité de matériel et dans divers contextes et environnements, est essentiel à l'enfant pour se développer et acquérir un large éventail d'habiletés motrices.



Adapter!

Pour qu'une activité intéresse l'enfant, elle doit comporter un certain niveau de défi^{14,15}. Qui dit défi, dit essai et erreur. Il découvrira ainsi ses possibilités et ses limites. En général, il doit avoir la possibilité d'essayer plusieurs fois pour apprendre.

Certes, l'environnement influence le développement de l'enfant, mais également certains facteurs qui lui sont propres, dont la maturation de son système nerveux et son tempérament. Ces deux facteurs affectent sa disponibilité pour les apprentissages et ses intérêts pour les activités. Lorsque les défis moteurs sont adaptés aux capacités, besoins et goûts de l'enfant, cela lui permet de vivre des réussites qui favorisent sa confiance en lui et son autonomie. Lorsque l'activité n'est pas adaptée à l'enfant, qu'elle est trop difficile à réaliser ou ne répond pas à ses besoins, cela risque d'entraîner de l'anxiété, du découragement et possiblement un sentiment d'échec.

À l'inverse, l'enfant s'ennuiera lorsque le niveau de difficulté est trop faible pour lui et il se désintéressera de l'activité. Dans tous les cas où les défis ne sont pas adaptés, il est fort probable que l'enfant ne souhaite pas revivre l'expérience et abandonne.

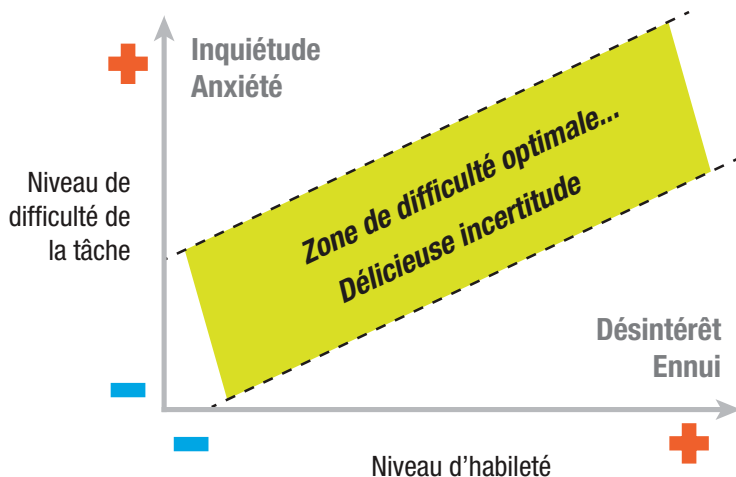


14. MINISTÈRE DE LA FAMILLE ET DES AÎNÉS, *Soutenir la préparation à l'école et à la vie des enfants issus de milieux défavorisés et des enfants en difficulté*, Gouvernement du Québec, 2013, p. 106.

15. COMMISSION SCOLAIRE DES AFFLUENTS, « Zone proximale de développement » dans *La différenciation pédagogique*, [En ligne], [http://differentiation.org/pdf/notion_zpd.pdf].

C'est le plaisir que lui procurent la réussite et la découverte de ses capacités qui fait que l'enfant va persévérer dans son expérimentation. D'ailleurs, le plaisir apparaît comme la raison la plus citée par les jeunes pour expliquer leur pratique sportive¹⁶. Il importe donc que les situations dans lesquelles est placé l'enfant lui permettent de relever des défis qui correspondent à ses capacités, ce que Brunelle appelle la zone de difficulté optimale (figure 1).

Figure 1. Zone de difficulté optimale entre l'exigence de la tâche et le niveau d'habileté¹⁷



16. P. COUTINHO, I. MESQUITA et A. M FONSECA (2016), « Talent development in sport: a critical review of pathways to expert performance », *International Journal of Sports Science & Coaching*, vol.11, n° 2, p. 279-293.

17. Jean BRUNELLE et collab. (1988), *La supervision de l'interaction en activité physique*, Montréal, Gaétan Morin, p. 109-124.

Comment savoir si l'activité est adaptée à l'enfant : des éléments à observer

Les notions de jeu et de plaisir sont des éléments clés dans le développement de l'enfant, pour l'adoption et le maintien d'un mode de vie physiquement actif. **Le plaisir de l'enfant et sa persévérance dans l'activité sont des indicateurs que celle-ci correspond à son besoin de développement.** En observant l'enfant, l'intervenant peut s'appuyer sur l'expérience de celui-ci pour favoriser le développement de sa motivation interne à agir, plutôt que de lui apprendre à ne compter que sur des sources de motivation externes (plaire aux autres, obtenir une récompense, éviter une punition, etc.). Attention : le plaisir ne se manifeste pas automatiquement par le sourire ou le rire. L'enfant peut parfois être très sérieux et concentré. C'est souvent dans l'effort investi par l'enfant et le désir de répéter un jeu ou une expérience qu'on peut déceler le plaisir qu'il y trouve.



Varier et adapter : le rôle de l'adulte

Rappelons que « le rôle de l'adulte est d'offrir à l'enfant un environnement favorisant son développement, de le soutenir et de l'accompagner dans ses jeux »¹⁸. Cela demande une présence attentive et bienveillante.

L'adulte doit bien connaître l'enfant et son développement pour être en mesure d'adapter l'environnement et les activités à ses besoins. Il importe qu'il propose des expériences et des contextes qui misent sur le plaisir de bouger de l'enfant et lui permettent de relever des défis adaptés à ses caractéristiques et à ses besoins, en ne négligeant pas ses besoins particuliers, le cas échéant.

Plus les enfants sont jeunes, plus les environnements de jeu leur offrant de la latitude et leur permettant de faire des choix sont à privilégier. L'adulte favorise les apprentissages en laissant du temps à l'enfant pour s'exercer, car pour intégrer une habileté ou une façon de faire, il a besoin de la répéter.

Il importe d'adapter les défis, les règles et les équipements de façon à permettre à chacun des enfants de jouer et de vivre une expérience positive. Cela est d'autant plus vrai lors des activités de groupe, lorsqu'elles sont envisageables étant donné le développement social de l'enfant. On doit éviter les jeux avec élimination des enfants jusqu'à environ 8-9 ans, et ce, pour respecter les capacités limitées de ceux-ci à attendre leur tour, pour favoriser l'engagement moteur de tous et pour s'assurer que leur identité est suffisamment construite pour soutenir la comparaison aux autres.

Les relations avec différentes personnes, pairs et intervenants, dans différents contextes et milieux de vie, ont aussi un impact sur le développement de l'enfant. Il importe donc de permettre à ce dernier de vivre des expériences dans des contextes divers, occasionnant des rencontres avec des personnes qui ont des pratiques différentes et des niveaux d'habileté variés.

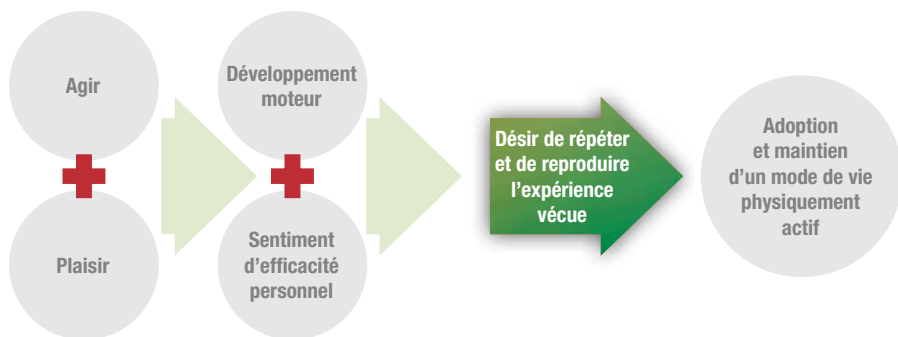
18. TABLE SUR LE MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF (2018), *À nous de jouer! Jeu actif et jeu libre pour le développement de l'enfant*, Gouvernement du Québec, p. 13.

Une expérience positive : la clé de l'engagement pour un mode de vie physiquement actif

Lorsqu'il exerce ses habiletés librement et qu'il peut les développer, l'enfant acquiert de la confiance en lui et son sentiment d'efficacité personnelle s'accroît. Le sentiment d'efficacité personnelle est la capacité que l'on croit avoir de se comporter d'une certaine manière et de surmonter les difficultés ainsi que les barrières associées à l'adoption et au maintien du comportement visé (figure 2). Le sentiment d'efficacité personnelle se construit principalement grâce aux expériences actives de maîtrise^{19, 20} c'est-à-dire que plus un enfant connaîtra des réussites, plus il sera amené à croire en ses capacités personnelles.

Un enfant a besoin à la fois de posséder des habiletés et de croire qu'il peut bien les utiliser.

Figure 2. Vers un mode de vie physiquement actif



19. Jacques LECOMTE (2004), « Les applications du sentiment d'efficacité personnelle », *Savoirs*, n° 5, p. 59-90.

20. Maïlys RONDIER (2004), « A. Bandura. Auto-efficacité. Le sentiment d'efficacité personnelle », *L'orientation scolaire et professionnelle*, n° 33/3, p. 475-476.

L'estime de soi reposant sur la conscience de sa valeur personnelle, il est primordial d'adapter les activités selon les capacités de l'enfant et sa progression pour qu'il développe un regard positif sur lui-même. Si l'enfant est respecté, qu'il a droit à l'erreur et à l'échec, il développe un regard positif sur lui-même. Il est important de vivre des échecs pour être en mesure de trouver des solutions et d'apprendre. De plus, les rétroactions données à l'enfant doivent lui permettre de progresser positivement. S'il est critiqué, ou s'il est placé dans des situations qui le mettent automatiquement en échec ou qui mettent en évidence ses limites, l'enfant intégrera rapidement une image négative de lui-même et de l'activité physique.

La qualité des expériences passe obligatoirement par les intervenantes et intervenants, d'où l'importance de la formation et de l'encadrement du personnel attitré aux enfants.



C'est maintenant à vous de jouer!

Nous avons tous un rôle à jouer dans la valorisation du jeu et d'une pratique d'activités physiques variée et adaptée, contribuant ainsi au développement de l'enfant et à l'adoption d'un mode de vie physiquement actif tout au long de sa vie. L'ensemble des intervenantes et des intervenants des milieux, scolaire, municipal, communautaire et associatif ainsi que des services éducatifs à l'enfance peuvent changer les choses en :

- manifestant leur intérêt et leur enthousiasme pour une diversité de jeux et d'activités physiques;
- diversifiant les environnements pour permettre une large gamme d'expériences motrices;
- misant sur le progrès personnel de l'enfant plutôt que sur la comparaison pour favoriser le développement de sa confiance en lui et de son sentiment d'efficacité personnelle;
- étant ouvert à l'expérimentation et en reconnaissant que l'erreur est une nécessité dans le processus d'apprentissage de tout être humain.



Voici quelques pistes de réflexion pour les intervenants et les organisations :

- Comment le jeu et le plaisir sont-ils priorités dans les activités?
- Comment l'environnement proposé et l'organisation des activités permettent-ils à chaque enfant d'explorer ses compétences et de relever des défis?
- De quelles façons les enfants peuvent-ils expérimenter différents jeux ou activités, des contextes différents et du matériel varié?
- Comment le contexte permet-il de prendre le temps d'observer chaque enfant et d'adapter les activités à ses besoins de développement?
- Comment faire pour que les enfants disposent de suffisamment de temps pour faire plusieurs tentatives, explorer et se familiariser avec l'environnement?
- Comment s'assurer que l'erreur et l'expérimentation sont accueillies favorablement?
- Quels sont les obstacles (sécurité, coûts, offres, etc.) qui limitent la variété des expériences motrices et comment les surmonter?
- Comment assurer une formation adéquate et continue des intervenants et intervenantes pour favoriser davantage des expériences et activités variées et adaptées aux enfants?





Lectures complémentaires

APRIL, Johanne, et Annick CHARRON (2012). *L'activité psychomotrice au préscolaire*, Chenelière Éducation, 224 p.

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES CENTRES DE LA PETITE ENFANCE (s. d.). *Le Projet Petite enfance, grande forme, Le libre accès au matériel permet à l'enfant d'exercer un contrôle sur son univers*, [En ligne], [<http://www.aqcpe.com/nos-services/projet-petite-enfance-grande-forme/saviez-vous-que/libre-acces-materiel-permet-a-l'enfant-d'exercer-contrôle-univers/>] (Consulté le 15 juin 2018).

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES CENTRES DE LA PETITE ENFANCE (2017). *Un milieu éducatif favorable au jeu libre et actif, pour le développement global des enfants : guide d'élaboration ou de révision de mesures structurantes*, Gouvernement du Québec, 41 p.

BOUCHARD, Caroline. (2008). *Le développement global de l'enfant de 0 à 5 ans en contextes éducatifs*, Québec, Presses de l'Université du Québec, 486 p.

COMITÉ SCIENTIFIQUE DE KINO-QUÉBEC (2011). *L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir*, Avis rédigé sous la coordination de Gaston Godin, Ph. D., Suzanne Laberge, Ph. D., et François Trudeau, Ph. D., Secrétariat au loisir et au sport, Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, Gouvernement du Québec, 104 p.

DUGAS, Claude, et Mathieu POINT (2012). *Portrait du développement moteur et de l'activité physique chez les enfants de 0 à 9 ans*, 78 p.

FERLAND, Francine (2005). *Et si on jouait? Le jeu durant l'enfance et pour toute la vie*, Collection du CHU Sainte-Justine pour les parents, Montréal, Hôpital Sainte-Justine, 216 p.

HEWES, Jane (2006). *Laissons-les s'amuser : l'apprentissage par le jeu chez les jeunes enfants*, Conseil canadien sur l'apprentissage, 8 p.

JIDOVTSSEFF, Boris (2016). « Quels sont les risques d'une spécialisation sportive précoce sur la santé des enfants? », *Percentile*, vol. 21, n° 6, décembre, [En ligne], [<http://hdl.handle.net/2268/207084>].

LAUZON, Francine (1990). *L'éducation psychomotrice, source d'autonomie et de dynamisme*, dernière édition (2010), Québec, Presses de l'Université du Québec, 316 p.

MINISTÈRE DE LA FAMILLE (2014). *Favoriser le développement global des jeunes enfants du Québec : une vision partagée pour des interventions concertées*, Gouvernement du Québec, 29 p.

MINISTÈRE DE LA FAMILLE (2017). *Gazelle et Potiron – Cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance*, Gouvernement du Québec, 116 p.

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION (2006). « Chapitre 9.1 Éducation physique et à la santé », *Programme de formation de l'école québécoise*, Gouvernement du Québec, p. 247-261.

PROJET ESPACES (2015). *Aménagement des zones parcs – Fiche savoir*, [En ligne], [<https://www.guides-sports-loisirs.ca/projetespaces/espaces-jeu-enfants/approche-zones/>] (Consulté le 21 janvier 2019).

PROJET ESPACES (2015). *Favoriser le plaisir dans les parcs – Fiche savoir*, [En ligne], [<https://www.guides-sports-loisirs.ca/projetespaces/valeurs-reference/le-plaisir/>] (Consulté le 21 janvier 2019).

PROJET ESPACES (2017). *Des parcs pour tous : cadre de référence des parcs et autres espaces publics*, Alliance québécoise du loisir public, 6 p.

RIGAL, Robert (2009). *L'éducation motrice et l'éducation psychomotrice au préscolaire et au primaire*, Québec, Presses de l'Université du Québec, 506 p.

TABLE SUR LE MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF (2016). *Pour une vision québécoise d'un mode de vie physiquement actif*, Gouvernement du Québec, 20 p.

TABLE SUR LE MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF (2015). *Des messages pour favoriser la mise en œuvre d'actions concertées en faveur du développement moteur des enfants*, Gouvernement du Québec, 14 p.

TABLE SUR LE MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF (2016). *Le développement moteur de l'enfant, un pilier important du développement global*, Gouvernement du Québec, 23 p.

TABLE SUR LE MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF (2017). *Jeu actif et jeu libre pour le développement de l'enfant*, Gouvernement du Québec, 23 p.

TABLE SUR LE MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF (2018). *L'extérieur, un terrain de jeu complet*, Gouvernement du Québec, 27 p.

WAUTERS-KRINGS, Frédérique (2012). *Psychomotricité. Soutenir, prévenir et compenser*. Bruxelles, De Boeck, 384 p.





À nous de jouer!

