

Propositions pour le déroulement du cours

● **Activité physique**

Contenu / Objectif

Les participant·es savent que l'activité physique est importante pour le développement de l'enfant. Ils / Elles connaissent les différents types d'activités physiques, les jeux et les espaces de jeu et d'exercice dans leur quartier.

Connaissance de base pour le ou la formateur·trice

- ↓ Bon à savoir: Activité physique – Gymnastique parents+enfants (p+e)
- ↓ Bon à savoir: Activité physique

Vocabulaire

Verbes de mouvement et désignant des activités comme « se dépenser », « faire du trampoline », « sauter à la corde », etc.

Documents de cours

- ↓ Feuille de travail 1 : De quoi s'agit-il ? (travail en binôme, devinette)

- ↓ Feuille de travail 2: Jeux de mouvement d'hier et d'aujourd'hui (travail en groupe)
- ↓ Feuille de travail 3: Activité physique (texte à lire)
- ↓ Feuille de travail 4: Au parc de jeux (travail en groupe)
- ↓ Feuille de travail 5: Au parc (illustration)
- ↓ Feuille de travail 6: Malaika apprend à marcher (BD)
- ↓ Jeu de cartes-images et de cartes-mots 1: Activité physique
- ↓ Poster: Au parc

Matériel

- des feuilles mobiles
- des cartes pour animer le débat
- des feutres

Remarque

Le contenu du chapitre « Activité physique » est étroitement lié à celui des chapitres « Loisirs » et « Jouer ».

Déroulement possible Partie 1:

● **Devinette**

Vous avez besoin du document de cours suivant :

- ↓ Feuille de travail 1 : De quoi s'agit-il ? (travail en binôme, devinette)

Cette feuille de travail vous permet de parler de l'activité physique en commençant votre cours par une devinette qui peut être résolue lors d'un travail en binôme. Les participant·es cherchent les concepts principaux avec lesquels ils / elles peuvent compléter les phrases de manière pertinente. La solution est l'activité physique.

● **Sur le terrain de jeu**

Vous avez besoin des documents de cours suivants :

- ↓ Feuille de travail 5: Au parc (illustration)
- ↓ Jeu de cartes-images 1: Activité physique
- ↓ Jeu de cartes-mots 1: Activité physique

Il existe de nombreuses manières et moyens de se dépenser

Les participant·es disposent de l'illustration « Au parc » et de quelques minutes pour se plonger dans l'image et en identifier les détails.

Lors de cette phase d'introduction, l'objectif est de mettre en avant, à l'aide des différentes activités représentées, la diversité des pratiques physiques que peuvent avoir les enfants en bas âge, les enfants plus grands et les adultes et d'être capables de nommer celles-ci en français.

Questions de du ou de la formateur-trice :

- *Que voyez-vous ?*
- *Que font les gens sur cette image ?*
- *Comment se déplacent-ils ?*

Les cartes-mots et les cartes-images à disposition permettent d'approfondir le vocabulaire des participant-e-s à ce sujet (cartes-mots 1 et cartes-images 2). Elles peuvent être utilisées de manière très polyvalente :

- vous pouvez vous servir uniquement des cartes-mots et mimer les activités nommées,
- ou bien utiliser seulement les cartes-images et demander aux participant-e-s de chercher les mots français correspondants,
- vous pouvez vous servir des cartes-mots et des cartes-images ensemble pour jouer au memory,
- enfin, vous avez la possibilité de créer des cartes imprimées des deux côtés (au recto : le nom de l'activité et au verso, l'image correspondante) pour que les participant-e-s s'entraînent à retenir les mots correspondant à l'activité illustrée sur la carte.

● L'activité physique est essentielle

Vous avez besoin du document de cours suivant :

↓ Feuille de travail 3: Activité physique (texte à lire)

- *Pourquoi les petits enfants, les enfants, les adolescent-e-s et les adultes font-ils de l'exercice ?*
- *Pourquoi ont-ils besoin de se dépenser ?*
- *Pourquoi l'activité physique est-elle importante à tous les âges ? Dans quelle mesure ?*
- *Quelles sont les solutions qui existent quand les enfants et /ou les adultes ne veulent pas faire d'exercice ?*

Les participant-e-s pourront – au moins partiellement – répondre à ces questions après la lecture de ce texte. Pour compléter cette séquence, le ou la formateur-trice peut projeter une illustration et des informations sur les cours de gymnastique p+e ou bien montrer différents types d'activités physiques de manière imagée.

Déroulement possible Partie 2 :

● Activités physiques et jeux de mouvement d'hier et d'aujourd'hui

Vous avez besoin du document de cours suivant :

↓ Feuille de travail 2: Jeux de mouvement d'hier et d'aujourd'hui (travail en groupe)

Le travail de groupe proposé ici peut être effectué en formant deux sous-groupes qui se concentrent sur un des deux aspects traités.

- **Groupe A (hier)**: les participant·e·s de ce groupe se concentrent sur les activités physiques et les jeux de mouvement qui existaient dans leur enfance. Ils / Elles se souviennent des terrains de jeux qu'ils / elles fréquentaient, des jeux auxquels ils / elles jouaient et du besoin qu'ils / elles avaient de se dépenser.
- **Groupe B (aujourd'hui)** les participant·e·s parlent de leurs enfants, de leur besoin de se dépenser, des jeux auxquels ils jouent.

Pour former les groupes, vous pouvez proposer aux participant·e·s qui n'ont pas d'enfant ou dont les enfants sont encore très petits de travailler plutôt sur le sujet A.

Ensuite, les travaux de chacun des groupes sont exposés pendant la séance plénière. Existe-t-il de grandes différences entre hier et aujourd'hui? Quelles sont-elles?

Déroulement possible Partie 3:

● Au parc: jeux d'enfants, règles du jeu et dangers

Vous avez besoin des documents de cours suivants :

- ↓ Feuille de travail 4: Au parc (travail en groupe)
- ↓ Feuille de travail 5: Au parc (illustration)
- ↓ Poster: Au parc

Jeux d'enfants et règles du jeu

Dans un premier temps, les participant·e·s rassemblent les jeux d'enfants qui leur sont familiers. Ils / Elles essaient d'en expliquer les règles aux autres avec des mots simples.

Les éléments linguistiques figurant sur la feuille de travail doivent leur servir d'aide pour s'exprimer. Nous vous conseillons de formuler ensemble au préalable quelques exemples.

Dangers au parc

Dans un second temps, les participant·e·s choisissent de continuer le travail avec ou sans image (feuille de travail 5). L'accent est mis sur les dangers qu'un enfant peut rencontrer sur un terrain de jeu. Certains de ces dangers sont représentés sur l'image. Les participant·e·s réfléchissent à la manière dont ces dangers peuvent être évités et comment faire en sorte que l'espace de jeu soit le plus sécurisé possible.

Lors d'une séance plénière, vous pouvez discuter des questions 1 et 2 qui traitent des jeux d'enfants connus et de leurs règles. Les participant·e·s peuvent directement montrer à quoi ressemble le jeu ou l'expliquer oralement en utilisant les éléments figurant sur la feuille de travail. Ils / Elles peuvent ensuite discuter des questions 3 et 4 et proposer des solutions d'amélioration pour prévenir les éventuels dangers sur le terrain de jeu.

Revenir à la maison avec une idée pour s'entraîner

Les participant·e·s jouent avec leur enfant à un des nouveaux jeux qu'ils / elles ont découverts pendant le cours et parlent de leur expérience lors de la prochaine séance. Les participant·e·s peuvent aussi montrer un jeu de mouvement, lire un poème ou expliquer un proverbe issu de leur pays d'origine au reste du groupe.

Déroulement possible Partie 4:

● Les enfants ont besoin de se dépenser!

Vous avez besoin du document de cours suivant:

↓ Feuille de travail 3: Activité physique (texte à lire)

À la recherche de nouvelles idées

Le texte à lire montre que l'activité physique joue un rôle important pour le développement sain d'un enfant et donne des indications concrètes sur les manières de pratiquer une activité physique. Les participant-e-s lisent le texte (à nouveau) et prennent des notes pour répondre aux questions suivantes. Où et comment peuvent-ils / elles pratiquer une activité physique? Où et comment leurs enfants peuvent-ils pratiquer une activité physique? La séance plénière est l'occasion d'échanger différentes idées: gymnastique p+e, offres sportives pour les enfants, passeport vacances, scoutisme, balades en forêt, roller, skate, laisser les enfants aller à pied à l'école avec le pédibus, etc.

Revenir à la maison avec une idée pour s'entraîner

Les participant-e-s notent les idées qu'ils / elles ne connaissent pas sur un post-it. Ils / Elles peuvent ainsi le coller quelque part chez eux et tester une ou plusieurs des idées notées au cours de la semaine. Lors de la prochaine séance, ils / elles pourront faire part de leur expérience aux autres participant-e-s.

Pour aller plus loin:

● Malaika apprend à marcher

Vous avez besoin du document de cours suivant:

↓ Feuille de travail 6: Malaika apprend à marcher (BD)

Malaika peut déjà marcher en tenant la main de son père et de sa mère mais elle essaie maintenant d'y parvenir seule. Le passage du quatre pattes à la marche est un réel défi à relever pour la fillette. La mère encourage sa fille de loin en l'observant. Quand cette dernière s'apprête à vaciller, elle la rattrape et la prend dans ses bras.

Bon à savoir : Activité physique

● **Activité physique**

Gymnastique p + e = gymnastique parents + enfants *

Une mère / un père et son enfant ont besoin d'activité physique. Quand ils font de la gymnastique ensemble, l'enfant apprend à pratiquer cette activité et fait de l'exercice physique. Mais ce n'est pas tout : il apprend également à avoir confiance en soi, en sa mère, en son père et en les autres enfants.

Faire de la gymnastique ensemble est particulièrement épanouissant pour les deux participant·e·s. L'enfant peut apprendre à danser, ramper, sauter, se retenir, etc. Avec les jeux de balle, il s'exerce à saisir un objet, à le tenir fermement et à le renvoyer. Il peut ainsi mieux coordonner ses mouvements et devenir de plus en plus habile avec la balle.

Les avantages de la gymnastique p+e pour les enfants sont nombreux :

- ils développent leur habileté et leur motricité fine,
- c'est un excellent moyen de leur apprendre à surmonter certaines peurs,
- les enfants se sentent de plus en plus en confiance au contact des autres enfants du groupe et savent se servir des appareils de gymnastique.

Cette activité est également enrichissante pour leurs parents :

- lors des cours de gymnastique p+e, ces derniers ont la possibilité de rencontrer d'autres parents qui ont des enfants du même âge,
- ils peuvent partager et comparer le développement de leurs enfants,
- les enfants et leurs parents sont intégrés dans un seul et unique groupe,
- ils découvrent de nouveaux jeux auxquels ils peuvent aussi jouer à la maison.

● **Questions et informations pratiques**

Comment trouver un cours de gymnastique p+e près de chez soi ?

Le centre de consultation parents-enfants peut informer les parents de l'offre locale à leur disposition. Les cours de gymnastique p+e se déroulent principalement dans des centres de quartiers ou dans les salles de réunions des paroisses. Ils disposent de matériel spécial pour faire de la gymnastique comme des balles, des serviettes, des bancs, des matelas et des cerceaux. Lors de ces cours, un service de garderie est souvent proposé pour s'occuper – si nécessaire – des plus petits.

À partir de quel âge un enfant peut-il pratiquer la gymnastique p+e ?

La gymnastique p+e s'adresse aux enfants âgés de 3 à 6 ans.

* Dans certains endroits en Suisse, on parle de gymnastique mère+enfant ou père + enfant ou autre dans ce document, nous avons choisi de parler de la gymnastique parents+enfant.

● Quelques exercices issus d'un cours de gymnastique p+e

Jeu pour faire connaissance

Matériel nécessaire: une balle.

Ce jeu est idéal pour se présenter et apprendre les noms des autres participant·e·s au cours. Ces derniers doivent tous former un cercle. Un·e des participant·e·s lance la balle en disant la phrase « Je m'appelle XY » (ou « Mon nom est XY »). La personne qui attrape la balle doit dire son nom et lancer la balle à une autre personne. Une fois que tous les participant·e·s ont donné leur nom, ils / elles peuvent décider de se tutoyer et de s'appeler par leur prénom ou bien continuer de se vouvoyer. Lors du prochain tour de cercle, la phrase est modifiée et devient : « XY lance la balle à YZ ». Il est recommandé de répéter les noms qui sont difficiles à prononcer pour pouvoir bien les mémoriser.

Jeu d'équilibre

Matériel nécessaire: des sous-bocks ou des assiettes en carton.

Chaque personne reçoit trois sous-bocks et ne peut traverser la salle qu'en marchant sur ceux-ci. Cela veut dire qu'ils peuvent se maintenir debout sur deux sous-bocks et utiliser le troisième pour avancer. C'est un jeu qui implique de beaucoup se baisser et d'avoir un certain sens de l'équilibre. Autre possibilité: les participant·e·s se déplacent librement dans la salle quand la musique est en marche. Mais dès que la musique s'arrête, ils doivent rapidement mettre leurs pieds sur une assiette. La personne qui n'a pas trouvé d'assiette est éliminée.

Les mouvements des animaux

Il s'agit d'un exercice de mouvement permettant aussi d'apprendre le français. Aucun matériel n'est nécessaire.

Tous les participant·e·s se mettent à marcher. Quand une personne crie « grenouille », tous les participant·e·s doivent se déplacer comme une grenouille ou bien selon le nom de l'animal cité comme des chats, des chevaux, des éléphants ou des serpents. Les personnes qui ne connaissent pas le nom des animaux cités imitent les autres.

Un exemple à reproduire:

Au galop cavalier

Matériel nécessaire: une poupée.

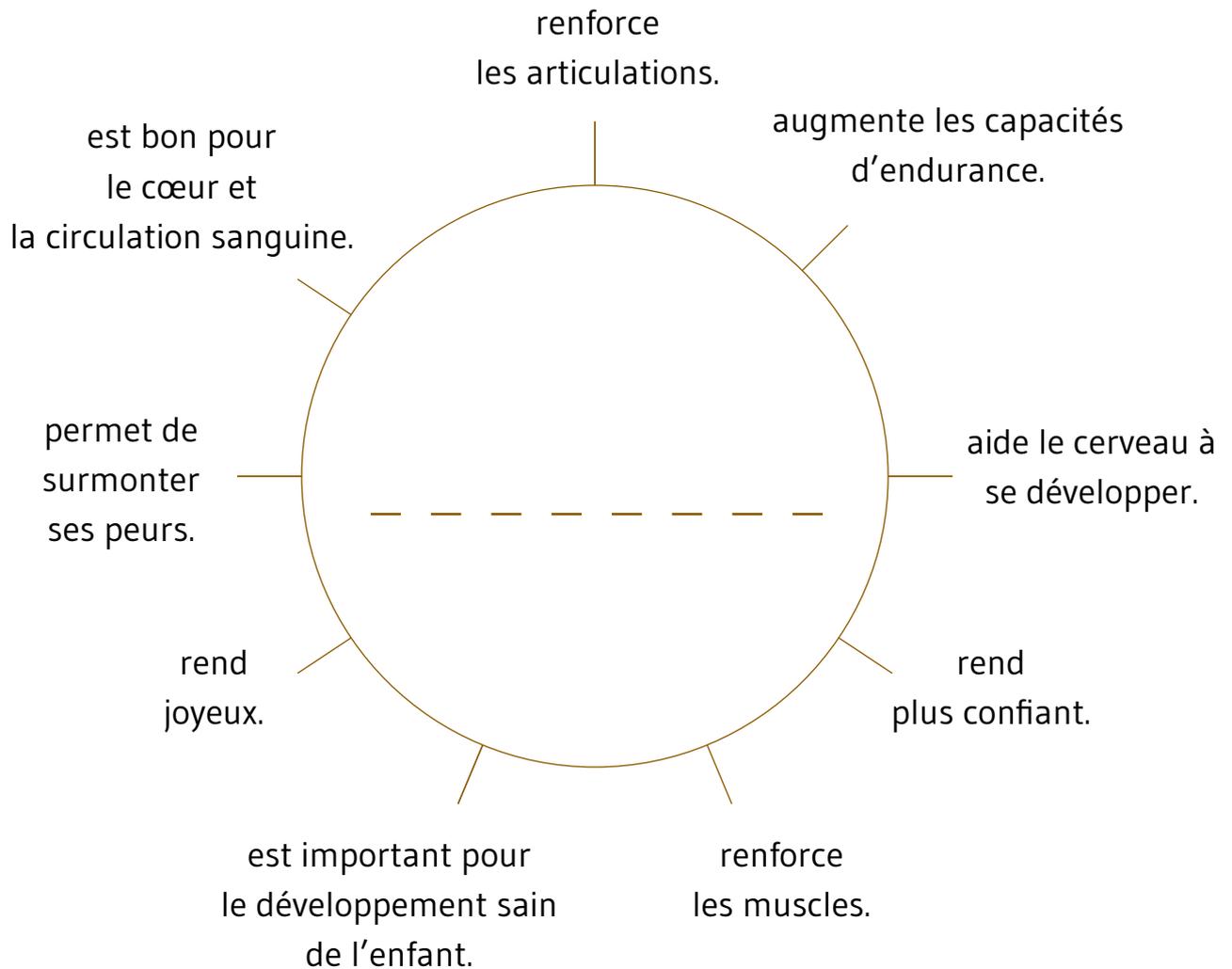
Prenez une poupée que vous posez sur vos genoux comme si elle montait à cheval. La poupée sert dans ce cas à remplacer l'enfant. Au moment où la mère (où le père) prononce le dernier mot de la comptine suivante, elle renverse le corps de son enfant en arrière.

*Au galop cavalier,
Il ne faut pas tomber,
Si tu chutes dans un fossé,
Tu vas peut-être te blesser.
Mais si tu tombes dans l'eau,
Ce sera rigolo!*

Au moment où la mère dit « rigolo », elle renverse le corps de son enfant en arrière, ce qui lui fait un peu peur. Mais il le sait: sa mère ne va pas le lâcher. Cette chanson permet de renforcer la relation de confiance entre une mère et son enfant.

Feuille de travail 1: De quoi s'agit-il? (travail en binôme, devinette)

● De quoi s'agit-il? Quelle est la solution?



Feuille de travail 2: Jeux de mouvement d'hier et d'aujourd'hui (travail en groupe)

● **Jeux de mouvement d'hier et d'aujourd'hui (travail en groupe)**

Travail du groupe A: Les jeux de mouvement de mon enfance

Souvenez-vous de votre enfance et imaginez-vous que vous avez entre 8 et 12 ans. Rappelez-vous de votre appartement / maison / jardin / quartier. Racontez aux autres participant-e-s les choses suivantes:

1. Étiez un enfant très actif? Est-ce que vous vous dépensiez beaucoup ou étiez-vous plutôt casanier? Étiez-vous plutôt un enfant calme? Aimiez-vous bien lire ou dessiner?
2. Y-avait-il des espaces de jeux dans votre quartier? Est-ce que vous aviez un jardin? Ou bien une cour intérieure?
3. Quelles étaient les activités physiques que vous aimiez pratiquer étant enfant?
4. Jouiez-vous seul ou avec d'autres enfants?
5. Qui jouait avec vous? Seulement des filles? Des filles et des garçons?
6. Est-ce qu'il y avait des jeux plutôt réservés aux filles ou aux garçons?
7. Qu'est-ce qui pouvait être dangereux? Quels étaient les interdits?
8. Combien d'heures par semaine passiez-vous à jouer (en termes d'activité physique)?

Travail du groupe B: Les jeux de mouvement de mon enfant

Pensez à votre appartement / maison et au quartier dans lequel vous vivez en Suisse. Pensez à vos enfants.

Racontez aux autres participant-e-s les choses suivantes:

1. Comment pourriez-vous décrire votre enfant? Est-ce un enfant particulièrement actif, qui aime se dépenser ou bien est-ce plutôt un enfant calme?
2. Quelles sont les activités physiques préférées de votre enfant?
3. Où aime-t-il particulièrement jouer? Au grand air? À la maison?
4. À quel jeu joue-t-il seul ou bien avec d'autres d'enfants?
5. Qui joue avec lui? Est-ce qu'il y a des jeux plutôt réservés aux filles ou aux garçons?
6. Y-a-t-il des espaces de jeux dans votre quartier?
7. Qu'est-ce qui peut être dangereux? Quels sont les interdits?
8. Combien d'heures par semaine votre enfant passe-t-il à jouer (en termes d'activité physique)?

Feuille de travail 3: Activité physique (texte à lire)

● **Activité physique**

Les enfants ont besoin de se dépenser!

Les bébés et les enfants en bas âge ont un besoin naturel de bouger. Les parents doivent les y encourager. Quand les enfants se dépensent, ils renforcent leurs muscles, leur cerveau est mieux irrigué et ses cellules peuvent ainsi mieux se développer. Grâce à l'activité physique, les enfants peuvent mieux contrôler leur corps et gagnent en confiance. L'exercice physique est également un excellent moyen de lutter contre l'obésité.

Nous vous présentons ici quelques conseils pour encourager votre enfant à bouger. Posez régulièrement votre bébé sur une couverture. Il pourra ainsi ramper, se retourner, lever sa tête et découvrir l'espace qui l'entoure.

Si votre enfant a deux ans, laissez-le faire seul un petit bout de chemin. Il aura certainement besoin de beaucoup plus de temps que vous pour aller d'un point A à un point B mais il apprendra ainsi à se déplacer et découvrira de nombreuses choses en cours de route. Si votre enfant est fatigué, il pourra retourner dans sa poussette.

Permettez toujours à un petit enfant de bouger de différentes manières: en courant, en sautant, en rampant et en dansant. Les enfants aiment être en équilibre sur un mur en tenant éventuellement la main de leur père ou de leur mère. Amenez votre enfant aussi souvent que possible sur un terrain de jeux ou dans la nature. Si vous ne pouvez pas le promener dehors, vous pouvez faire faire de l'exercice à votre enfant dans sa chambre en créant un parcours avec des matelas et des cartons.

L'activité physique est souvent liée au jeu. L'activité physique et les jeux aident les enfants à s'intégrer, particulièrement s'ils sont timides ou ne peuvent pas bien parler français. En jouant ensemble, les enfants apprennent à côtoyer d'autres enfants.

Feuille de travail 4 : Au parc (travail en groupe)

● Au parc: Jeux d'enfants, règles du jeu et dangers

Jeux d'enfants

Formez un groupe avec deux ou trois autres personnes. Pour ce travail, vous avez besoin de l'illustration « Au parc ». Observez attentivement cette image et répondez aux questions suivantes :

1. Reconnaissez-vous des **jeux d'enfants** qui vous sont familiers ?
2. Pouvez-vous expliquer brièvement les **règles de ce / ces jeu(x) ?**
Pour cela, vous pouvez vous servir des mots et expressions figurant ci-dessous.

Vous pouvez utiliser les mots suivants pour expliquer les règles d'un jeu :

_____ enfants peuvent jouer à ce jeu.

Ils ont besoin de _____.

Tous les enfants doivent _____.

Un enfant doit _____.

Deux enfants doivent _____.

Chaque enfant a _____.

On doit _____.

On n'a pas le droit de _____.

Le gagnant ou la gagnante _____.

Exemple: La marelle

Beaucoup d' _____ enfants peuvent jouer à ce jeu.

Ils ont besoin d' un morceau de craie. _____.

Ils doivent dessiner sur le sol «la terre, le ciel et des numéros» _____.

Un enfant doit lancer une pierre et sauter à cloche-pied _____.

Le gagnant ou la gagnante est celui ou celle qui atteint le premier la case «ciel» _____.

Page suivante »

Dangers

3. Un terrain de jeux n'est pas un lieu dépourvu de danger. Observez à nouveau attentivement l'image. Pouvez-vous y voir des situations dangereuses ?
Quels sont les risques et que peut-il se passer ?

C'est dangereux:**Cela peut arriver**

C'est dangereux:	Cela peut arriver

4. Comment peut-on rendre le terrain de jeux plus sûr ? Que pourrait-on améliorer ?
Échangez vos idées avec les autres membres de votre groupe !

Feuille de travail 5 : Au parc (illustration)

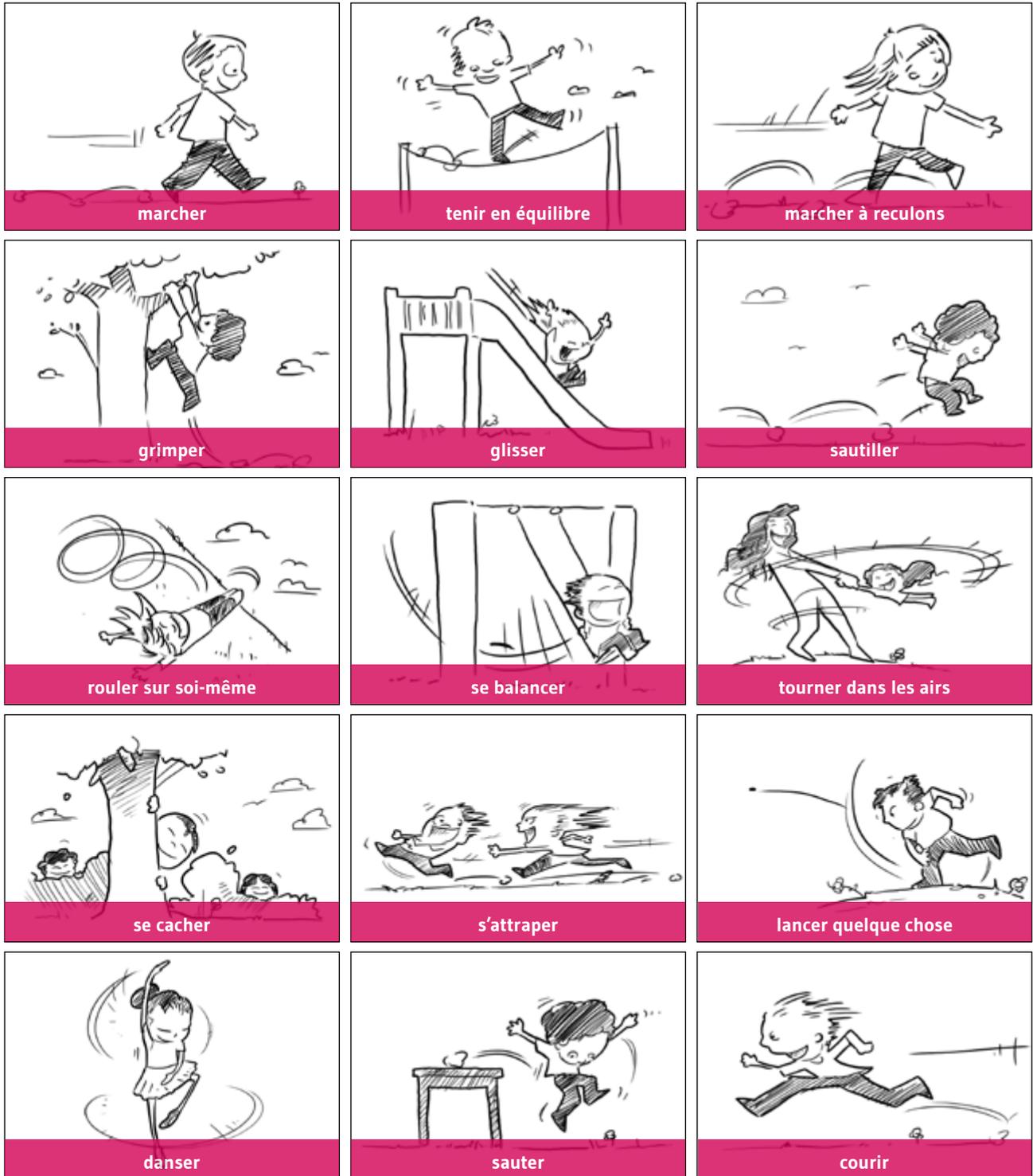
● Au parc



Jeu de cartes-images et cartes-mots 1: Activité physique

● Cartes-images et cartes-mots

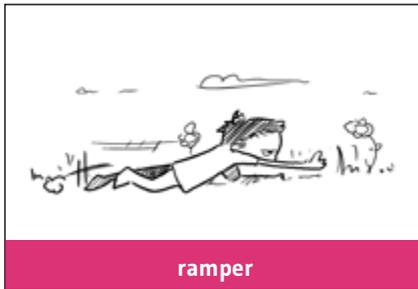
Aperçu des cartes-images et cartes-mots



Page suivante »



faire une galipette



ramper



jongler



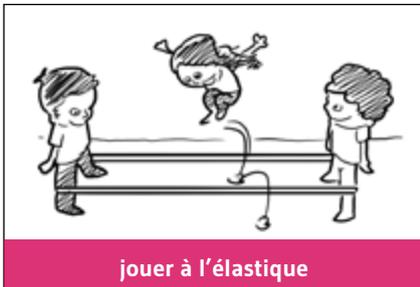
marcher sur la pointe des pieds



jouer au football



jouer au badminton



jouer à l'élastique



sauter à la corde



faire du patin à glace



faire du skate



faire du quatre pattes



être debout



descendre un escalier



s'accroupir



être en équilibre sur un pied



tourner sur soi-même



gigoter



essayer d'attraper quelque chose



lever la tête



faire du vélo

marcher

tenir en équilibre

marcher à reculons

grimper

glisser

sautiller

rouler sur soi-même

se balancer



tourner dans les airs

se cacher

s'attraper

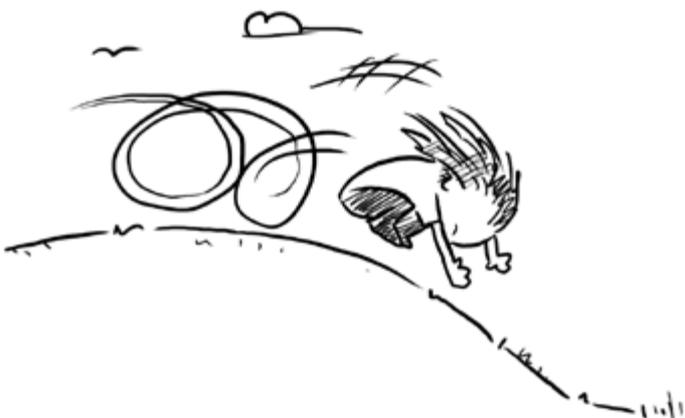
lancer
quelque chose

danser

sauter

courir

faire une galipette



ramper

jongler

marcher sur la pointe
des pieds

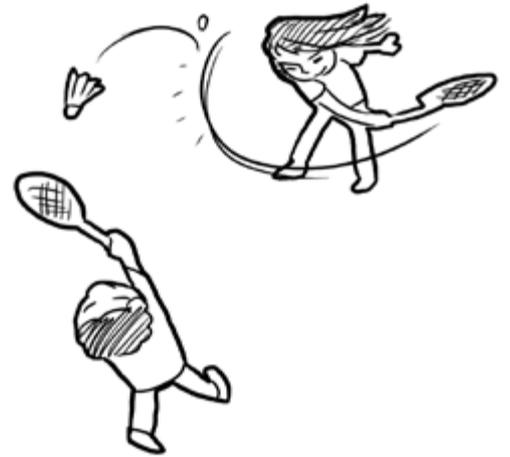
jouer au football

jouer au badminton

jouer à l'élastique

sauter à la corde

faire du patin à glace



faire du skate

faire du quatre pattes

être debout

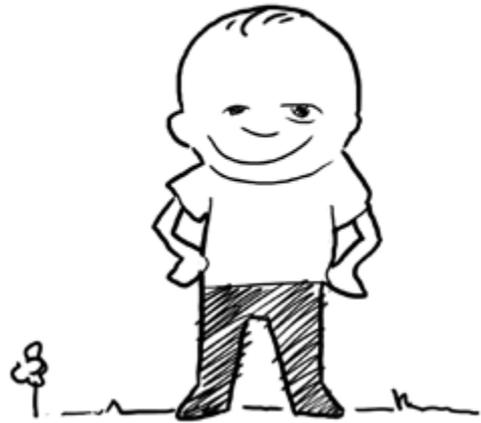
descendre un escalier

s'accroupir

être en équilibre
sur un pied

tourner sur
soi-même

gigoter



essayer d'attraper
quelque chose

lever la tête

faire du vélo





Feuille de travail 6: Malaika apprend à marcher (BD)

● Malaika apprend à marcher

Le père tient une des mains de Malaika.

La mère tient l'autre main.

Ainsi, Malaika peut marcher.

Ça lui plaît.

Malaika est maintenant seule dans sa chambre.

Elle veut à nouveau marcher.

Elle va à quatre pattes jusqu'à la chaise.

Elle se redresse en tenant le pied de la chaise.

Malaika est debout.

Elle regarde autour d'elle.

Elle lâche la chaise.

Malaika tombe.

Malaika se redresse encore une fois.

Quand elle se lâche, elle tombe.

Malaika se redresse encore et encore.

Elle tombe sur les fesses encore et encore.

Malaika ne veut plus ramper.

Elle veut rejoindre sa mère dans la cuisine.

Elle pousse la chaise devant elle.

La mère entend Malaika venir.

La mère se penche.

Malaika lâche la chaise.

Elle va vers sa mère.

Elle vacille au bout de trois pas.

La mère rattrape Malaika.

Elle la sert contre soi.

Ce sont les premiers pas de Malaika.

Elle est fière.

BD sur le page suivante »

