

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.