

# La petite enfance bouge



Principes et fondements d'une  
promotion de l'activité physique  
de qualité dans la petite enfance

# Table des matières

<b>Préface : Viola Amherd</b>	<b>i</b>
<b>Préface : Roger Federer</b>	<b>iii</b>
<b>À propos de ce guide</b>	<b>v</b>
<b>Chapitre 1 : l'enfance en mouvement en Suisse</b>	<b>1</b>
1.1 Qu'est-ce qui influence les jeunes enfants dans leur activité physique ?	2
1.2 Quelle est l'activité physique recommandée ?	3
1.3 Dans quels espaces de vie les enfants bougent-ils ?	4
1.4 Quelles sont les opportunités et offres d'activité physique ?	6
1.5 Comment les différentes offres peuvent-elles interagir	7
1.6 Comment pouvons-nous faciliter et garantir les expériences motrices ?	7
<b>Chapitre 2 : Principes de la promotion de l'activité physique</b>	<b>11</b>
2.1 Activité physique dès le début	12
2.2 L'activité physique au quotidien	12
2.3 Comprendre en bougeant	15
2.4 Individuel et adapté aux enfants	17
2.5 Développer sa propre personnalité	19
2.6 Fortifier la santé	20
<b>Chapitre 3 : Modules pour une promotion efficace de l'activité physique</b>	<b>23</b>
3.1 Module 1 : créer des opportunités et offres d'activité physique adaptées aux enfants	24
3.2 Module 2 : permettre un accompagnement attentif et compétent par des adultes	33

3.3	Module 3 : offrir des espaces de liberté et de sécurité de mouvement	41
3.4	Module 4 : favoriser les interactions sociales avec autrui	44
3.5	Module 5 : créer de bonnes conditions générales	47
	<b>Chapitre 4 : Perspectives</b>	<b>53</b>
	<b>Informations complémentaires et outils</b>	<b>55</b>
	<b>Littérature et liste des sources</b>	<b>59</b>

## Figures et tableaux

Figure 1 : espaces de vie des jeunes enfants	4
Figure 2 : cercle de qualité	48
Tableau 1 : aperçu des opportunités et offres d'activité physique	6
Tableau 2 : compétences personnelles des adultes	33
Tableau 3 : compétences pour la planification et la conception d'offres d'activité physique et de loisirs encadrées ou dirigées	36

# Préface

## Viola Amherd

C'est un plaisir d'observer les jeunes enfants dans leurs activités. Ils ont un besoin irrésistible de bouger, qui prend les formes les plus diverses : ils culbutent, rampent, escaladent, courent. Avides de découvertes, ils veulent sans cesse élargir leurs horizons. Qu'y a-t-il au coin de la rue ? Aucune explication n'assouvit leur insatiable curiosité, il faut qu'ils explorent le monde par eux-mêmes !



De telles explorations sont d'une valeur inestimable pour les jeunes enfants. En effet, des activités physiques variées et adaptées à leur âge ont non seulement une influence positive sur leur développement moteur, mais aussi sur leurs capacités cognitives. De plus, l'expérience du mouvement leur permet de rencontrer chaque jour de modestes succès, de prendre confiance en eux, de raffermir leur courage et d'accroître leur force mentale.

L'environnement des jeunes enfants doit donc être favorable à la pratique d'activités de leur âge : cela commence à la maison, puis dans la cour de l'immeuble ou dans le quartier et, enfin, sur le chemin de l'école. Les personnes chargées de l'encadrement, c'est-à-dire les parents, le personnel des crèches et les membres du corps enseignant, font aussi partie de cet environnement. Il convient donc de les sensibiliser et de leur fournir un soutien dans leurs tâches éducatives.

Notre mode de vie actuel, combiné à la raréfaction de l'espace disponible, comporte un risque de sédentarité. Il est d'autant plus essentiel d'insister sur l'importance du mouvement pour le développement des jeunes enfants. Dès lors, toute initiative en vue de promouvoir l'activité physique durant la petite enfance est grandement appréciée. Le présent guide, intitulé « La petite enfance bouge », constitue une base pour toutes celles et tous ceux qui souhaitent favoriser le besoin de mouvement naturel des plus jeunes, que ce soit au quotidien ou lors d'activités physiques et de loisirs encadrés.

Personnellement, cette publication me réjouit énormément : elle contribue à ce que les jeunes enfants appréhendent le mouvement de manière positive, ce qui importe tout particulièrement lors des premières années d'existence, où sont acquises des habitudes qui peuvent durer toute une vie.

Pour plus d'informations sur le soutien que l'on peut apporter aux enfants et aux jeunes, consultez Jeunesse+Sport, le plus grand programme d'encouragement du sport de la Confédération : [www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch).

**Conseillère fédérale Viola Amherd**

*Cheffe du Département fédéral de la défense, de la protection de la population et des sports DDPS*

# Préface

## Roger Federer

J'ai eu une enfance formidable. Ayant grandi dans un quartier accueillant pour les familles à Münchenstein, je passais beaucoup de temps à l'extérieur. Lorsque je n'étais pas sur le terrain de football ou de tennis, je retrouvais mes amis et nous passions des heures à nous balader dans les environs. J'ai eu le privilège d'avoir des parents qui ont laissé s'exprimer ce besoin de se mouvoir et ce goût de l'aventure et qui m'ont fait confiance pour maîtriser les risques inhérents à mon âge. Malheureusement, ce n'est plus le cas aujourd'hui pour de nombreux enfants. Selon une étude de l'Institut Marie Meierhofer, l'activité physique en plein air, pratiquée librement et donc de diverses manières, a diminué d'environ un tiers. Cette situation explique en partie pourquoi 33 % des enfants en Suisse présentent des déficits moteurs précoces au cours de leur première année d'école infantine.



Cette constatation m'a interpellé. Nous avons donc lancé avec ma fondation l'initiative « Early Moves », dont l'objectif est de rétablir le niveau d'activité physique des enfants en Suisse grâce à différents projets. Les responsables des différents espaces de vie des jeunes enfants, tels que la famille, les structures d'accueil, les écoles enfantines ou les centres familiaux, sont soutenus dans leur volonté d'encourager de manière efficace les petits dans leur besoin de se mouvoir grâce à de petits aménagements et à des idées pratiques. Une grande aire de jeux coûteuse n'est pas toujours nécessaire. L'espace de jeu et d'activité physique se crée partout où les adultes le permettent, tout en le sécurisant et en tenant compte de l'âge des enfants. On peut d'ailleurs faire confiance aux plus petits.

La présente publication fait partie de notre initiative « Early Moves ». Elle souligne l'importance des plus petits exercices pour le développement de l'enfant. Les auteures ont également fourni une série d'outils. Je tiens à remercier chaleureusement tous les intervenants. Laissez-vous inspirer et encouragez les enfants à bouger plus et mieux dans votre sphère d'influence personnelle. Cette brochure peut également être diffusée en espérant que son contenu fasse l'objet d'une large utilisation.

**Roger Federer**  
*Président et fondateur*  
*Roger Federer Foundation*

# À propos de ce guide

## **L'activité physique ? Dès le plus jeune âge !**

**Un enfant bouge avant même de venir au monde.** C'est par le mouvement qu'il « entre » pour la première fois en contact physique avec sa mère, déjà pendant la grossesse. Dès sa naissance, le mouvement permet à l'enfant de découvrir le monde : en entrant en contact avec son environnement, en le touchant et en le saisissant, le jeune enfant va l'appréhender. Cela est vrai pour les premiers mois de la vie et pour le reste de la vie. Le mouvement permet à l'enfant de prendre contact avec le monde, de le découvrir, de s'y mouvoir et de s'y orienter. C'est essentiel pour son bien-être.

Le mouvement est important, quel que soit l'âge. Si les enfants bougent très tôt et sont physiquement actifs, cela se répercute sur leur comportement futur sur le plan de l'activité physique. Une première pierre est ainsi posée pour toute la vie. En effet, les enfants qui sont physiquement actifs très tôt en comparaison avec les enfants de leur âge restent plus actifs par la suite. Les enfants moins actifs ont moins souvent accès au sport et adoptent un mode de vie avec moins d'activité physique dans leur quotidien.<sup>1</sup> Cela a des répercussions tant sur le bien-être psychique que physique et sur la santé.

**Cela signifie que la promotion précoce de l'activité physique est importante, car elle pose déjà des jalons pour la vie future.**

Les jeunes enfants prennent plaisir à faire diverses expériences motrices et sont motivés dès le début à être physiquement actifs. Leur énergie et leur besoin de se mouvoir semblent sans limites : les jeunes enfants veulent bouger partout et tout le temps. Il n'est pas question de performance ou de compétition, mais plutôt de l'inclination naturelle des enfants pour l'activité physique. Cette pulsion naturelle et ce besoin de bouger doivent constituer le point de départ de tous les efforts de promotion de l'activité physique chez les jeunes enfants.

## **Quel est l'objectif de ce guide ?**

Ce guide s'adresse à tous ceux qui s'occupent directement ou indirectement de l'activité physique des jeunes enfants. Il a pour but de :

- les sensibiliser à l'importance de la promotion de l'activité physique dans la petite enfance ;
- leur montrer les possibilités pour l'encourager ;
- contribuer à la définition commune de la promotion de l'activité physique chez les jeunes enfants et de renforcer ainsi son importance.

<sup>1</sup> Hänggi et al., 2022

Ce que montre ce guide :

- 1. Comment les jeunes enfants évoluent dans tous leurs espaces de vie.**  
Les jeunes enfants ne font pas de distinction entre les différents espaces de vie. Pour les enfants, l'activité physique a lieu en permanence et partout dans leur quotidien.
- 2. Quels sont les principes à respecter dans la promotion de l'activité physique chez les jeunes enfants.**  
Ces principes tiennent compte du développement de l'enfant, de la manière dont les jeunes enfants apprennent et découvrent le monde.
- 3. Ce dont les jeunes enfants ont besoin pour satisfaire leur besoin naturel de se mouvoir et de faire de l'activité physique.**  
Les modules pour une promotion efficace et durable de l'activité physique placent l'envie de bouger et les besoins de l'enfant au premier plan.
- 4. wie Bewegung in der frühen Kindheit stattfinden kann.**  
Bei Les particularités de la petite enfance sont prises en compte dans la conception des opportunités et offres d'activité physique.

## Qui souhaitons-nous cibler avec ce guide ?

Ce guide s'adresse :

- aux adultes qui proposent et accompagnent des activités physiques et de loisirs pour de jeunes enfants, telles que les cours de natation parents-enfants, la gymnastique en salle ;
- aux professionnels chargés de l'aménagement des espaces publics tels que les aires de jeux ou les quartiers résidentiels avec peu de circulation ;
- aux communes et aux responsables politiques, qui peuvent avoir une influence sur les conditions-cadres pour le développement des jeunes enfants.

L'activité physique ne se limite toutefois pas à des offres axées sur le mouvement. Les jeunes enfants sont toujours en mouvement dans leur vie quotidienne. Le contenu de ce guide intéresse donc tous les adultes qui travaillent avec des enfants ou leurs familles et les accompagnent dans différents lieux, notamment :

- les lieux de rencontre pour les familles (p. ex. atelier de création et de peinture dans un centre familial) ;
- les consultations parents-enfants ;
- les offres de proximité ;
- les structures d'accueil, les familles de jour, les groupes de jeux.

Là aussi, l'activité physique peut et doit être prise pour thème.

## Quelle est la finalité de ce guide ?

Ce guide est publié dans le cadre du programme « Early Moves » de la Roger Federer Foundation. Ce programme soutient divers projets pour le développement physique et moteur des enfants.

Les bases importantes ont été fournies par l'étude exploratoire « Motorische Entwicklung bei Kindern in der Schweiz »<sup>2</sup> (« Le développement moteur des enfants en Suisse »).

Le présent guide a fait l'objet de débats au sein de deux groupes de réflexion composés d'experts reconnus dans les domaines de l'activité physique, du sport, de la petite enfance et de la psychologie du développement. Ces spécialistes ont pu apporter leurs connaissances et leurs expériences et donner leur avis sur le guide.

Un grand merci à tous les participants !



### La famille, un groupe cible indirect, mais important de ce guide

La famille est l'espace de vie le plus important pour les jeunes enfants. Les parents, en particulier, ont une influence déterminante sur l'organisation du quotidien des jeunes enfants, sur leurs expériences et sur les offres auxquelles ils ont recours. Ce « quotidien en mouvement » doit être considéré dans sa globalité, c'est la raison pour laquelle ce guide met l'accent sur la manière dont les jeunes enfants bougent dans l'espace de vie familial et social privé. **Les parents jouent un rôle central et devraient donc être impliqués dans toutes les offres et actions de promotion de l'activité physique.**

Toutes les personnes qui lisent le présent guide doivent, dans la mesure du possible, partager ces connaissances avec les parents.



# Chapitre 1 :

## L'enfance en mouvement en Suisse

### 1.1 Qu'est-ce qui influence les jeunes enfants dans leur activité physique ?

Erwachsene Les adultes - en particulier les parents - mais aussi les jeunes du même âge, les frères et sœurs et les adolescents ont une grande influence sur le comportement des jeunes enfants en matière d'activité physique, que ce soit de façon favorable ou défavorable.

D'autres facteurs sont à prendre en considération :

- les conditions physiques (comme le surpoids) ;
- les conditions biologiques (comme la prématurité) ;
- les différences régionales (p. ex. le lieu de résidence) ;
- l'environnement de l'habitat (p. ex. le quartier) ;
- l'organisation de la vie quotidienne (p. ex. trop de temps passé en position assise).



[Plus d'informations dans l'étude exploratoire en allemand](#)



#### Quel est l'âge de... ?

- Lorsqu'il est question de *nourrissons* dans ce guide, il s'agit d'enfants jusqu'à 18 mois.
- À partir de 19 mois et jusqu'à l'entrée à l'école maternelle, on parle d'un *petit enfant*.
- Par *jeunes enfants*, on entend tous les enfants de la naissance jusqu'à l'entrée à l'école enfantine (vers 4 ans).

#### Le besoin de se mouvoir des enfants

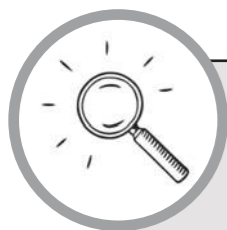
Les enfants ont un « besoin naturel de se mouvoir »<sup>3</sup>. On entend par là le **besoin naturel de l'enfant de se mouvoir intensément**. Ce besoin augmente fortement jusqu'à l'âge d'environ six ans et commence ensuite à diminuer.



### 1.2 Quelle est l'activité physique recommandée ?

Les jeunes enfants bougent en principe parce qu'ils ont un besoin naturel de se mouvoir et de se dépenser. Il existe néanmoins des recommandations nationales pour la Suisse<sup>4</sup>, qui doivent être comprises à titre indicatif :

- Les nourrissons de moins d'un an doivent bouger tous les jours et de différentes manières.
- Les enfants âgés de un à deux ans doivent être en mouvement au moins trois heures par jour.
- Les enfants de trois à quatre ans doivent pratiquer au moins trois heures d'activité physique, dont au moins une heure en intensité moyenne à élevée.
- Les jeunes enfants de tous âges ne devraient pas rester plus d'une heure dans la même position.
- Les enfants doivent en outre bénéficier de phases de repos suffisantes et d'un bon sommeil.



Les « besoins élémentaires de mouvement »<sup>5</sup> qualifient le mouvement comme un besoin fondamental des enfants. Ils sont également naturellement présents chez l'enfant. Parmi les besoins élémentaires de mouvement, on trouve p. ex. :

- « course ludique, partir en courant et courir vite » ;
- « sauter en hauteur et sauter d'en haut » ;
- « se détendre et repartir »<sup>6</sup>



4 hepa.ch, 2022  
 5 Nickel, 1990; Lienert et al., 2010  
 6 Naturnahspielen.ch, o.J.

### 1.3 Dans quels espaces de vie les enfants bougent-ils ?

Sur le terrain de jeu, à la gymnastique parents-enfants, sur le chemin des courses ou en rentrant de la structure d'accueil : **l'enfant bouge toujours et partout. Il ne fait pas de distinction entre les lieux ou les services proposés dans lesquels il peut effectuer différentes expériences motrices.** La figure 1 donne un aperçu non exhaustif de tous les espaces de vie dans lesquels les jeunes enfants peuvent bouger en Suisse.

Si un jeune enfant a partout l'occasion de bouger, sa vie quotidienne sera variée, colorée et animée.

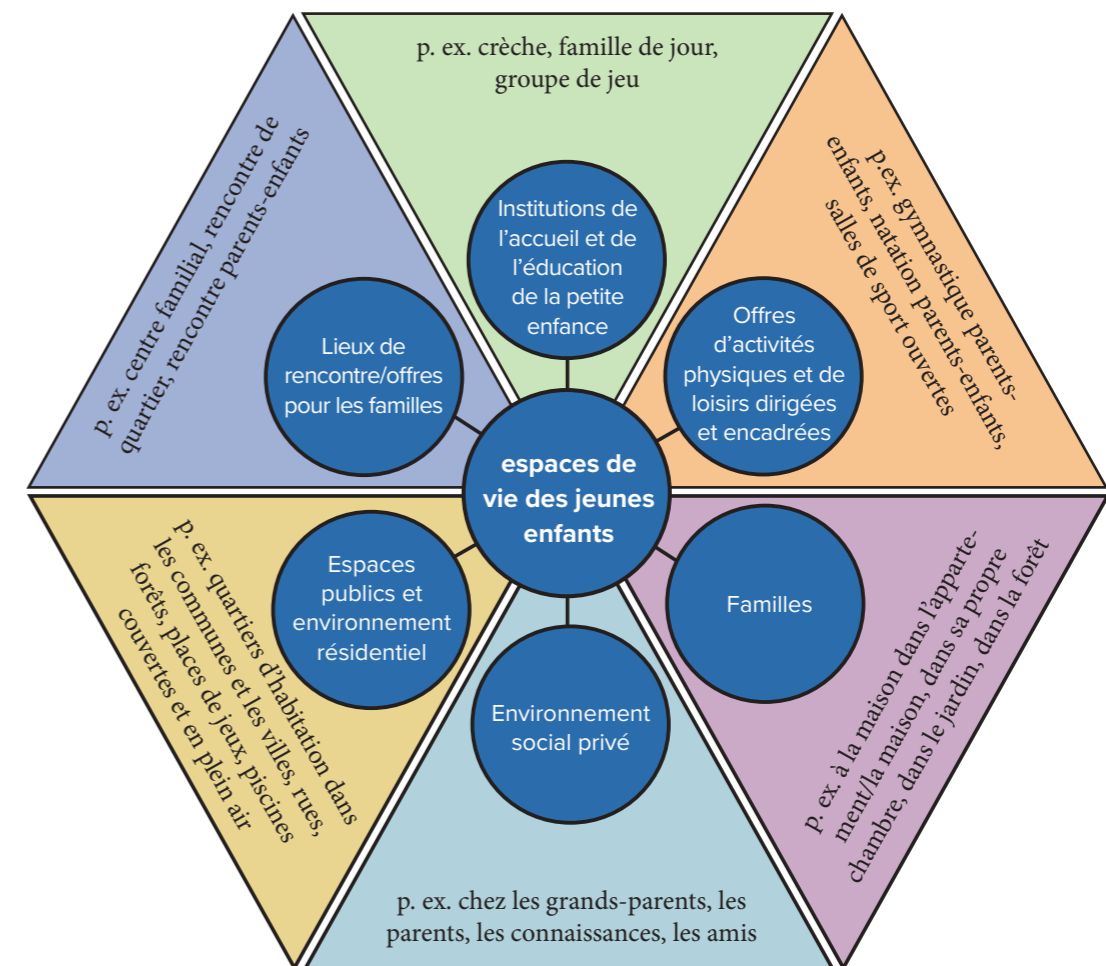


Figure 1 : espaces de vie des jeunes enfants



**Qu'est-ce qu'un espace de vie ?**

L'espace de vie est l'espace **expérimental direct** d'un enfant : c'est l'endroit où il se situe, où il vit son quotidien, où il a des contacts sociaux, où il communique, où il réalise ses rêves et ses désirs, etc. Ce qu'un enfant réalise au quotidien et la manière dont il vit son quotidien sont des éléments essentiels de l'approche par l'espace de vie.

Ces espaces de vie sont influencés par les conditions générales du lieu de résidence, par exemple. La manière dont la vie est organisée dans certaines circonstances désigne le mode de vie.

Ainsi, même les parents disposant de moyens financiers limités peuvent trouver des voies et des moyens pour profiter des opportunités d'activité physique, par exemple en se rendant régulièrement sur l'aire de jeux publique ou dans la forêt.

**1.4 Quelles sont les opportunités et offres d'activité physique ?**

Les jeunes enfants bougent souvent de manière autonome, sans l'influence directe des adultes. Ils font ainsi leurs propres expériences motrices. Mais il existe aussi des offres dans lesquelles des adultes encadrent ou dirigent les jeunes enfants. Le tableau ci-dessous donne un aperçu des types et des catégories d'opportunités et offres d'activité physique.

<b>Opportunités d'activité physique non surveillées</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les enfants bougent dans un environnement d'apprentissage donné sans être accompagnés, encadrés et surveillés par des adultes</li> <li>• Rarement chez les jeunes enfants en raison de leur âge</li> </ul>	par ex. sur une aire de jeux publique, sur le chemin de l'école enfantine
<b>Opportunités d'activité physique surveillées</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• surveillance par des adultes</li> <li>• peut-être un environnement d'activité physique et d'apprentissage choisi par des adultes ou par des enfants</li> <li>• se déroule généralement dans le cadre familial, social privé ou dans l'espace public/environnement résidentiel</li> <li>• environnement d'activité physique et d'apprentissage préparé par des adultes</li> <li>• pour les familles et les enfants volontaires</li> </ul>	par ex. chez des amis, sur une aire de jeux, dans une chambre à la maison par ex. appartement, quartier résidentiel, forêt, aire de jeux
<b>Activités physiques et de loisirs encadrées</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• encadrement par des adultes (avec des degrés de formation et de perfectionnement différents)</li> <li>• selon l'âge des enfants, les parents ou d'autres personnes responsables sont présents</li> </ul>	p.ex. salle de sport ouverte p.ex. groupe d'éveil dans un centre familial p.ex. offres dans la structure d'accueil
<b>Offres d'activité physique et de loisirs dirigées</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dirigées par des adultes (avec des degrés de formation et de perfectionnement différents)</li> <li>• selon l'âge des enfants, les parents ou d'autres personnes responsables sont présents</li> <li>• contenus, objectifs, environnement d'apprentissage, objets et séquences de mouvement planifiés de manière ciblée</li> <li>• des conditions-cadres préstructurées en termes d'organisation et de matériel, des règles et des rituels caractérisent ces offres</li> <li>• limitées dans le temps (p. ex. leçon) et souvent répétitives (p. ex. hebdomadaires)</li> </ul>	p.ex. gymnastique pour enfants, natation parents-enfants

Tableau 1 : aperçu des opportunités et offres d'activité physique

### 1.5 Comment les différentes options peuvent-elles interagir ?

Si un enfant peut faire des expériences motrices dans différents espaces de vie, celles-ci peuvent avoir un effet positif les unes par rapport aux autres, comme le montre l'exemple suivant.



#### Exemple : enrichir les idées sur le plan des activités physiques

Emile, deux ans et demi, adore se rendre à la place de jeux avec sa mère. Il aime particulièrement le toboggan. Mais il aime aussi jouer sur l'aire de gravier avec une pelle et un seau. Jusqu'à présent, il n'aimait pas trop grimper sur les agrès. Depuis qu'Emile va à la gymnastique parents-enfants avec son père une fois par semaine, sa mère observe qu'Emile est beaucoup plus actif et créatif sur l'aire de jeux. Il grimpe maintenant plus souvent sur les agrès et utilise aussi les autres équipements de jeu. Emile a acquis de nouvelles idées de mouvement lors de la gymnastique parents-enfants. Cela lui permet également de faire de nouvelles expériences sur l'aire de jeux.

### 1.6 Comment pouvons-nous permettre et garantir des expériences motrices ?

Tous les adultes doivent prendre en compte l'envie et le besoin des jeunes enfants de bouger.

Cela s'adresse aux adultes qui accompagnent les jeunes enfants

- dans tous les espaces de vie (voir figure 1) ;
- dans toutes les opportunités et offres d'activité physique (voir tableau 1).

Il convient de mettre l'accent en particulier sur les offres dans lesquelles la promotion de l'activité physique n'est pas l'objectif premier. Là aussi, il convient d'intégrer des séquences d'activité physique, comme le décrit l'exemple suivant.



#### Exemple : lecture de contes en mouvement

Lors de la lecture d'un conte à la bibliothèque, la personne chargée de la lecture intègre différents mouvements. Cela permet de transmettre plus activement ce qui est écrit dans l'album illustré et d'éviter de rester assis trop longtemps. Les enfants peuvent reproduire les histoires à l'aide de différents objets qu'ils ont apportés - cela aussi ajoute du mouvement à la lecture de contes. On tient ainsi compte du besoin qu'ont les enfants de bouger et de se mouvoir. Les jeunes enfants peuvent bouger et participer.

Cela concerne également les adultes qui créent des conditions-cadres pour les enfants, par exemple :

- lorsqu'un nouveau quartier d'habitation est planifié (p. ex. avec un trafic peu dense ou calme et par la construction d'une aire de jeux) ;
- lorsque des dispositions sont prises pour créer un cadre approprié (p. ex. soutien financier pour la fréquentation d'offres d'activité physique et de loisirs).



# Éventail des activités physiques - Qu'entend-on par « activité physique » ?





# Chapitre 2 :

## Principes de la promotion de l'activité physique

### 2.1 Activité physique dès le plus jeune âge

« Dès le début de leur vie, les enfants aiment découvrir et façonner activement leur personnalité ». <sup>7</sup>

Les jeunes enfants bougent par plaisir, intérêt, amusement et curiosité. Lorsqu'ils sont capables de relever des défis de manière autonome, ils sont en outre motivés par leur propre réussite. Encourager l'activité physique en tenant compte de ces aspects et en l'adaptant à l'âge de l'enfant, cela le rend plus fort tout au long de sa vie.

L'activité physique leur permet de faire des expériences importantes, par exemple :

- Au cours des premiers mois de leur vie, ils ont le réflexe de se tourner vers la voix de leur mère ou de leur père, de bouger leurs bras et de se sentir eux-mêmes, de sentir leurs semblables ou leur environnement.
- Ils peuvent consciemment saisir quelque chose, se retourner ou suivre leur entourage du regard.
- Ils peuvent s'asseoir, se lever ou aller vers les autres.
- Ils peuvent poursuivre quelqu'un, courir après un ballon ou glisser sur le toboggan de l'aire de jeux.

Les possibilités de mouvement des enfants se développent très rapidement au cours des premiers mois de vie. Au fur et à mesure que leurs capacités évoluent, les jeunes enfants ont davantage de possibilités d'explorer leur environnement. Le périmètre dans lequel ils peuvent acquérir de l'expérience s'élargit et ils découvrent tout ce que le monde a à leur offrir.

### 2.2 L'activité physique au quotidien

La vie quotidienne est le lieu d'apprentissage le plus important et donc aussi le lieu de l'activité physique pour les jeunes enfants. Les expériences motrices importantes et durables se vivent au quotidien. Le jeune enfant bouge dans son environnement direct, lors d'activités quotidiennes, avec des personnes familières, par exemple :

- lorsqu'il se promène en bobbycar dans le groupe de jeux ;
- lorsqu'il saute dans une flaque d'eau dans le jardin de la structure d'accueil ;
- en épluchant des carottes dans la cuisine avec les parents ;
- en se promenant avec ses frères et sœurs dans la forêt ;
- en jouant avec d'autres enfants au centre familial ;
- en poussant le caddie dans un magasin avec son grand-père.

<sup>7</sup> Wustmann Seiler & Simoni, 2016, p. 26

En jouant et en bougeant au quotidien, un jeune enfant peut utiliser tous ses sens, réfléchir, traiter des informations et réagir aux impulsions de son environnement. Il entre en contact avec d'autres enfants et adultes, échange, communique, participe et s'implique avec toutes ses émotions.

**Des offres spécifiques de promotion de l'activité physique, par exemple la gymnastique parents-enfants, complètent et élargissent les expériences motrices qu'un jeune enfant effectue au quotidien.** De telles offres doivent toujours être proches du quotidien de l'enfant.



### Exemple : découvrir l'eau

L'eau est un élément qui fascine les jeunes enfants. Dans la vidéo sur l'activité physique de Bouge en famille « Éclabousse-toi avec nous ! », un petit enfant aide à faire la vaisselle à la maison. C'est un travail qui exige de la motricité fine. L'enfant essaie différents outils et objets dans l'eau :

- Comment l'éponge se remplit-elle d'eau ?
- Comment et en combien de temps l'eau s'écoule-t-elle de l'éponge pleine lorsqu'on la tient en l'air ?
- Que se passe-t-il lorsqu'un gant de toilette est plongé dans l'eau et maintenu en l'air ?
- Quelle quantité d'eau peut être contenue dans une cuvette en plastique ?
- Comment cette eau peut-elle être transvasée dans une bouteille en PET ?

L'enfant découvre l'élément eau et exerce sa motricité fine tout en aidant à la maison dans la vie quotidienne.

Cette exploration de différents objets et récipients peut également être abordée lors d'une leçon de natation parents-enfants : là aussi, on expérimente avec des éponges, des gants de toilette et des bols en plastique dans la piscine. L'enfant reconnaît ces ustensiles domestiques et peut désormais les utiliser dans un autre contexte.

**L'enfant fait des expériences similaires et utilise les mêmes objets quotidiens dans différents espaces de vie. Cela permet à l'enfant de relier ces expériences motrices entre elles.**



[Vidéo de Bouge en famille « Éclabousse-toi avec nous ! ».](#)

### 2.3 Comprendre en bougeant

Dans la petite enfance, le mouvement ne peut pas être pratiqué de manière ciblée et aucune aptitude spécifique ne doit être entraînée. L'activité physique des jeunes enfants est plutôt globale, c'est-à-dire que les jeunes enfants bougent et se développent de tout leur être. Chaque fois qu'un jeune enfant fait ou découvre quelque chose, cela se rapporte à tous ses domaines de développement, même si c'est à des degrés différents. **Dans la petite enfance, les domaines de développement que sont la pensée, la motricité, le langage, le comportement social ainsi que le développement de la personnalité sont indissociables.**

Le jeune enfant perçoit son environnement grâce à ses sens. Il réagit généralement à ce qu'il perçoit par la motricité. Par exemple, si l'enfant entend un bruit (perception), il tourne la tête dans cette direction (réaction motrice) ; s'il voit quelque chose d'intéressant (perception), il veut l'attraper (réaction motrice). **Le mouvement joue dès le début un rôle essentiel dans la manière qu'ont les jeunes enfants de percevoir leur environnement et de réagir par rapport à lui.**



#### Exemple : expérimenter le sable de diverses manières

Un jeune enfant qui joue dans un bac à sable n'apprend pas seulement beaucoup de choses sur le sable et ses propriétés. Il fait également appel à sa motricité fine (p. ex. construction de figures dans le sable) et à sa motricité globale (p. ex. courir dans le sable). En outre, il joue et parle avec d'autres enfants, développant ainsi ses aptitudes sociales et son langage.







### Communication en mouvement

**Avant même de savoir parler, les jeunes enfants communiquent.** La communication fait appel à de nombreux mouvements : pendant la grossesse, la mère ressent son bébé pour la première fois à travers ses coups de pied et ses changements de position. Une fois que le bébé est né, la communication se fait par les mouvements du visage (mimiques), le comportement par le regard ou par les sons qu'il émet. Petit à petit, il commence à parler, puis à dessiner et à écrire. Ce sont des processus de mouvement qui permettent la communication.

Le mouvement est donc le moyen central pour qu'un enfant puisse échanger avec son environnement.

## 2.4 Individuel et adapté aux enfants

Chaque enfant est unique dans son développement, d'une part en raison de ses prédispositions génétiques et d'autre part compte tenu de son environnement. Même si les enfants passent en principe par les mêmes phases de développement et que tous les enfants ont des besoins en matière d'activité physique, ils se distinguent les uns des autres. Le tempérament, le besoin de se mouvoir ou le genre font de l'enfant un être unique.

Les offres d'activité physique doivent en tenir compte : « Alors que certains enfants sont très actifs sur le plan moteur et aiment bouger souvent et intensément, d'autres préfèrent les activités qui demandent peu de mouvement ». <sup>8</sup> **Il convient donc de concevoir des offres d'activité physique répondant aux besoins et à l'envie de se mouvoir de chaque enfant.** Dans une constellation de groupe, le caractère unique des enfants est très important, car il permet aux enfants d'apprendre entre eux, par exemple en faisant preuve d'attention les uns envers les autres et en s'aidant mutuellement.

<sup>8</sup> Jenni, 2021, p. 98



### Genre

Les différences de développement entre les enfants se manifestent également dans le domaine de la motricité. Cela s'explique en partie par des raisons d'ordre biologique, mais pas uniquement. Les représentations et les préjugés des adultes ont également une influence importante, par exemple : « les filles sont plutôt calmes et raisonnables, les garçons sont plutôt fougueux et téméraires ».

De telles opinions sont transmises consciemment ou inconsciemment et façonnent la représentation que les enfants ont d'eux-mêmes : ils développent des idées sur leurs qualités et leurs compétences en rapport avec le genre. Cela a de réelles répercussions sur les enfants : par exemple, si certains enfants sont plus souvent encouragés à pratiquer des activités de motricité globale, telles que le football, et d'autres des activités de motricité fine, telles que la peinture, ils se développeront également mieux dans le domaine correspondant et auront moins de possibilités de développement dans l'autre domaine.

**Les adultes doivent régulièrement remettre en question leurs idées, attentes et représentations de la manière dont un enfant doit se mouvoir ou se comporter.**

Les questions suivantes peuvent aider à s'interroger sur la manière dont on traite les jeunes enfants en fonction de leur genre<sup>9</sup> :

- Que dois-je attendre des enfants en matière d'activité physique ?
- Certains enfants préfèrent-ils des jeux, des activités ou des exercices physiques différents ?
- Est-ce que je connais des enfants qui ont des intérêts similaires, indépendamment de leur genre ?
- Quels sont les jeux ou les opportunités d'activité physique que je propose aux enfants et le genre des enfants m'influence-t-il ?
- Quels sont les enfants qui jouent et bougent ensemble pendant les jeux libres ? Quels sont les enfants qui jouent et bougent moins ensemble, et quelles peuvent en être les raisons ?
- Comment puis-je encourager les enfants à jouer ensemble et à bouger ?
- Comment puis-je accompagner les enfants dans leur activité physique quotidienne ?

<sup>9</sup> d'après Abril et al., 2008

## 2.5 Développer sa propre personnalité

Les expériences motrices des jeunes enfants peuvent être associées à des défis. **Chaque défi permet à l'enfant d'en apprendre davantage sur lui-même, sur ses intérêts, ses capacités, ses possibilités et ses limites.** Il éprouve du plaisir, de la peur ou de la frustration et apprend à surmonter les obstacles. Il apprend à se connaître et à avoir confiance en ses capacités. L'enfant développe et renforce ainsi sa personnalité par le biais d'expériences motrices.

Si les jeunes enfants peuvent développer une image foncièrement positive d'eux-mêmes, cela contribue grandement à leur santé psychique.



### Exemple : Lena et la balle

Lena, âgée de 9 mois, tient une balle dans ses mains. Elle le jette et observe comment son père le rattraper in extremis avant qu'il ne touche le sol. Son père fait rouler la balle vers elle. Lena voit la balle rouler vers elle et essaie de l'attraper. Elle est heureuse d'y parvenir.

Ils répètent ce jeu plusieurs fois : Lena continue à lancer la balle, son père fait des gestes amusants pour l'attraper et la fait rouler vers Lena. Lena éprouve de la fierté et du plaisir. Lena gagne en confiance lorsqu'elle parvient à toucher ou même à saisir la balle qui roule. Tous deux - Lena et son père - expriment leur satisfaction par des cris de joie. Lena s'amuse et apprend en même temps à coordonner ses mouvements.



## 2.6 Fortifier la santé

**Une activité physique régulière et intensive contribue au développement du système cardiovasculaire, des poumons, de la musculature, des organes et des os.**

L'activité physique augmente en outre l'activité cérébrale et favorise le développement cognitif. Elle éveille et stimule, mais nécessite également de l'énergie et des phases de récupération. Lorsque le corps bouge et se repose entre-temps, il apprend à gérer l'alternance entre les phases d'activité physique et de repos. En pratiquant une activité physique suffisante, les jeunes enfants posent déjà la première pierre d'un mode de vie sain à l'âge adulte.





**Utilisation des médias**

Un enfant bouge naturellement de par son envie et ses besoins de se mouvoir. Les médias en particulier (qu'ils soient numériques ou analogiques, comme les tablettes, la télévision, les livres, etc.) incitent toutefois à rester assis pendant de longs moments. C'est pourquoi il convient de veiller à une utilisation judicieuse des médias, surtout chez les jeunes enfants.

Si les médias numériques ne sont pas utilisés uniquement à des fins de consommation (p. ex. pour regarder des vidéos), ils peuvent tout à fait être utilisés de manière active et créative, p. ex. lorsque les enfants dansent sur une vidéo avec leurs parents, dans la structure d'accueil ou dans un groupe de jeux.

**Dans tous les cas, un accompagnement attentif et responsable de l'activité physique par les adultes est nécessaire lors de l'utilisation de n'importe quel média, ainsi qu'un équilibre judicieux entre les phases où l'on bouge peu et celles où l'on bouge beaucoup.**



*En savoir plus : recommandations Jeunes et médias*



**Exemple : en mouvement et en numérique dans la forêt**

Le matin, Ben, trois ans, fait de nombreuses découvertes en se promenant dans la forêt avec son groupe de jeux :

- Il observe attentivement la nature et les animaux qui s'y trouvent.
- Il suit du regard un oiseau qui s'envole.
- Il entend son gazouillis.
- Il respire l'air frais, sent l'odeur des sapins.
- Il discute avec les autres enfants.
- Il court par monts et par vaux, franchit des endroits escarpés, se tient en équilibre sur un tronc d'arbre posé sur le sol.
- Parfois, il court après un écureuil.



**Suite : en mouvement et en numérique dans la forêt**

Ben découvre et comprend le monde en faisant appel à tous ses sens. L'animateur du groupe de jeux a également une tablette avec lui. Elle permet aux enfants de photographier des animaux ou d'écrire leur nom. Un poster est ensuite créé. Les images sont imprimées et annotées. Les enfants trouvent sur Internet des images d'animaux qu'ils n'ont pas pu photographier en forêt. Il s'agit là d'un mouvement et d'un apprentissage global, accompagné d'une utilisation pédagogique judicieuse d'un média numérique.



# Chapitre 3 :

## Modules pour une promotion efficace de l'activité physique

Les adultes exercent une grande influence quant au type et à la fréquence de l'activité physique des jeunes enfants. À la fois en leur offrant du temps, de l'espace et des moyens pour faire suffisamment d'exercice et par leur état d'esprit et leur propre comportement.

L'objectif est d'offrir aux enfants des occasions de bouger le plus possible, quel que soit leur espace de vie, grâce à :

- des environnements d'apprentissage variés permettant de se dépenser ;
- des offres d'activité physique et de loisirs de qualité, encadrées ou dirigées.

Pour cela, il faut :

- des adultes avertis et compétents ;
- des conditions appropriées.

Les modules suivants définissent des aspects qualitatifs importants de la promotion de l'activité physique chez les jeunes enfants.

### 3.1 Module 1 : créer des opportunités et offres d'activité physique adaptées aux enfants

#### Donner des impulsions et faire des suggestions

Les enfants veulent bouger et apprendre. Ils sont motivés et aiment essayer, jouer et découvrir de nouvelles choses. Pour la planification et la conception d'offres d'activité physique et de loisirs encadrées ou dirigées, il faut veiller à ce que les enfants puissent être autonomes et actifs de manière ludique.

Les adultes donnent avant tout des impulsions et font des suggestions aux jeunes enfants. **Les enfants mettent en pratique ces suggestions à leur rythme et à leur manière et les répètent aussi souvent qu'ils le souhaitent.** Cela demande de la patience et de la flexibilité de la part des adultes.

Les instructions qui doivent être suivies à la lettre ne correspondent pas à l'apprentissage des jeunes enfants. La tâche principale des adultes consiste à favoriser le besoin naturel de se mouvoir de l'enfant. Il est possible d'alterner entre une aide active et un accompagnement d'observation.

#### But du jeu

Pour les jeunes enfants, l'apprentissage, le mouvement et le jeu sont indissociables. Le jeu permet aux jeunes enfants de faire d'importantes expériences motrices. Ils peuvent apprendre à découvrir leur environnement et d'autres enfants ou adultes,



être créatifs, utiliser leur corps, faire des expériences avec des objets et exprimer leur désir d'indépendance.

Le mouvement peut être pratiqué de manière ludique, et même dans le jeu, le mouvement doit toujours être présent. Le jeu libre, en particulier, est important pour les jeunes enfants. Le jeu libre les aide à suivre leurs propres envies et à atteindre leurs buts à leur manière. Le jeu et la façon de jouer librement doivent également avoir leur place dans les offres d'activités physiques et de loisirs dirigées.

### Prendre en compte l'individualité

Bien que l'on puisse observer des étapes de développement similaires chez tous les jeunes enfants, elles ne se succèdent pas dans le même ordre, au même rythme ou de la même manière chez tous les enfants. Il lui faut donc des offres et des occasions de bouger adaptées à son stade de développement.

Des méthodes simples permettent de proposer une offre tout en tenant compte du niveau de développement des différents enfants. Des objets variés peuvent par exemple être mis à disposition : des planches et des bancs de différentes hauteurs et largeurs pour se balancer, grimper par-dessus, sauter ou des balles de différentes formes, tailles et dureté.

### Aménager des espaces flexibles

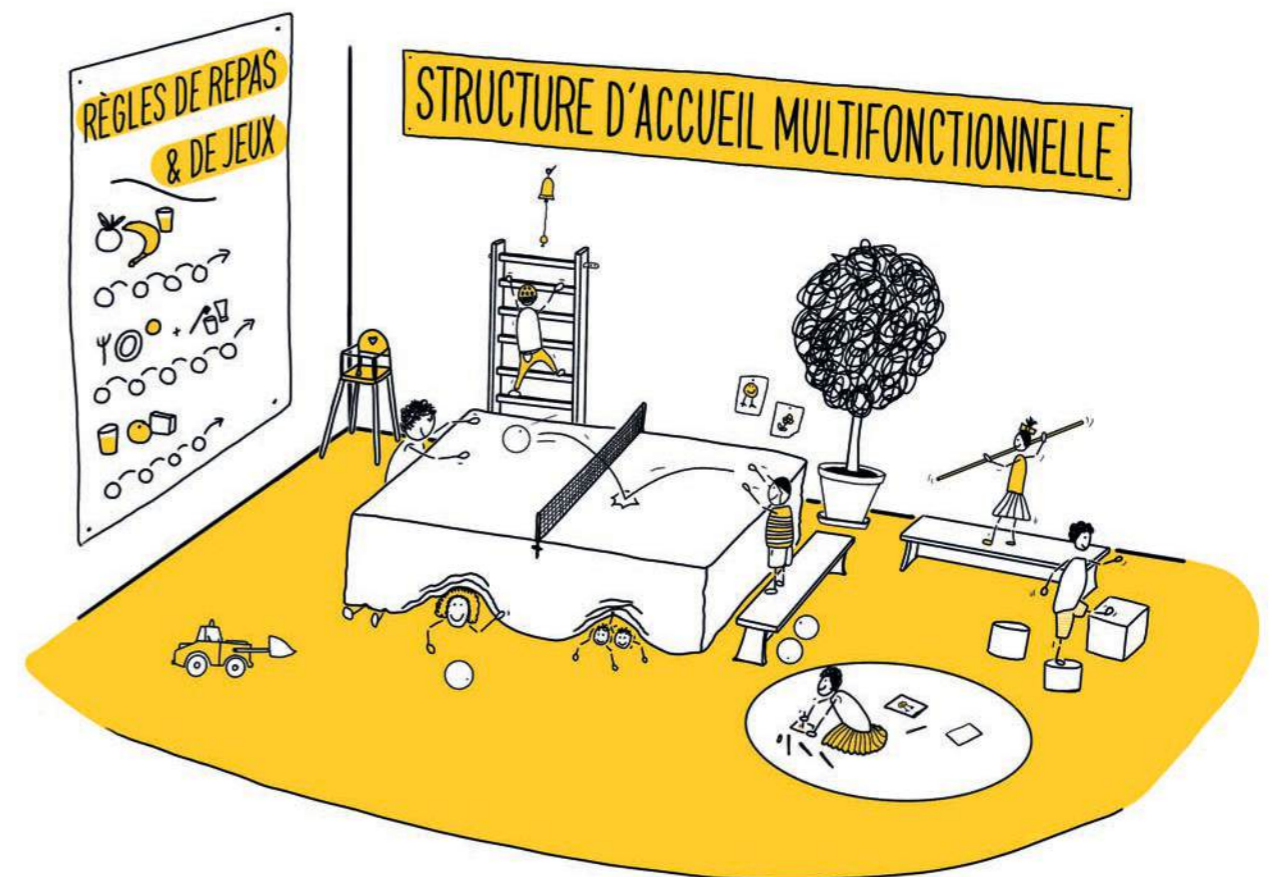
Les espaces destinés aux enfants doivent comporter des équipements flexibles (par exemple, des arceaux à grimper sur roulettes) et des éléments fixes (par exemple, des rebords de fenêtre). Le mouvement implique également des temps de récupération et des possibilités de détente. Cela doit également être pris en compte dans l'aménagement de l'espace.

Une des pièces d'une structure d'accueil était jusqu'à présent utilisée uniquement pour les repas. La crèche souhaite rendre cette pièce polyvalente pour les enfants. Ainsi, cette pièce est désormais également disponible pour les jeux et les mouvements. Les enfants peuvent y déplacer les tables et les chaises, mais doivent obéir à des règles établies. Au moment des dix-heures, du repas de midi et du goûter, la salle est toujours utilisée comme auparavant pour les repas. Le reste de la journée, les enfants sont autorisés à laisser libre cours à leur imagination, à leur besoin de se mouvoir et à leurs envies.



### Exemple : élargir les espaces d'activité physique

Une des pièces d'une structure d'accueil était jusqu'à présent utilisée uniquement pour les repas. La crèche souhaite rendre cette pièce polyvalente pour les enfants. Ainsi, cette pièce est désormais également disponible pour les jeux et les mouvements. Les enfants peuvent y déplacer les tables et les chaises, mais doivent obéir à des règles établies. Au moment des dix-heures, du repas de midi et du goûter, la salle est toujours utilisée comme auparavant pour les repas. Le reste de la journée, les enfants sont autorisés à laisser libre cours à leur imagination, à leur besoin de se mouvoir et à leurs envies.





### Module et espace d'activité physique

Dans un **module d'activité physique** les enfants construisent leur propre offre d'activité physique avec différents objets et éléments de construction (meubles, objets d'aménagement, planches, matériaux du quotidien, caisses de boissons, etc.) et les utilisent ensuite pour jouer.

Les adultes choisissent des thèmes d'activité physique et de jeu particuliers pour concevoir un environnement propice à l'activité physique. Par exemple, deux ou trois besoins élémentaires d'activité physique peuvent être sélectionnés et mis en œuvre dans un environnement : « les enfants veulent sauter/grimper et sauter d'en haut de manière contrôlée » et « les enfants veulent grimper et guetter ». Les enfants décident eux-mêmes des endroits à explorer dans l'environnement. Ils sont amenés à s'auto-évaluer et à évaluer leurs capacités et peuvent essayer de réaliser des choses de manière autonome.

Les deux méthodes permettent de tenir compte du niveau de développement individuel des enfants sans avoir à concevoir une offre spécifique pour chaque enfant.

Les deux méthodes nécessitent une certaine quantité d'objets différents et également des locaux adaptés. Si les propres locaux ne suffisent pas, il est recommandé, par exemple pour les structures d'accueil, les groupes de jeux et les centres familiaux, de chercher sur place des locaux appropriés (p. ex. une salle de gymnastique).

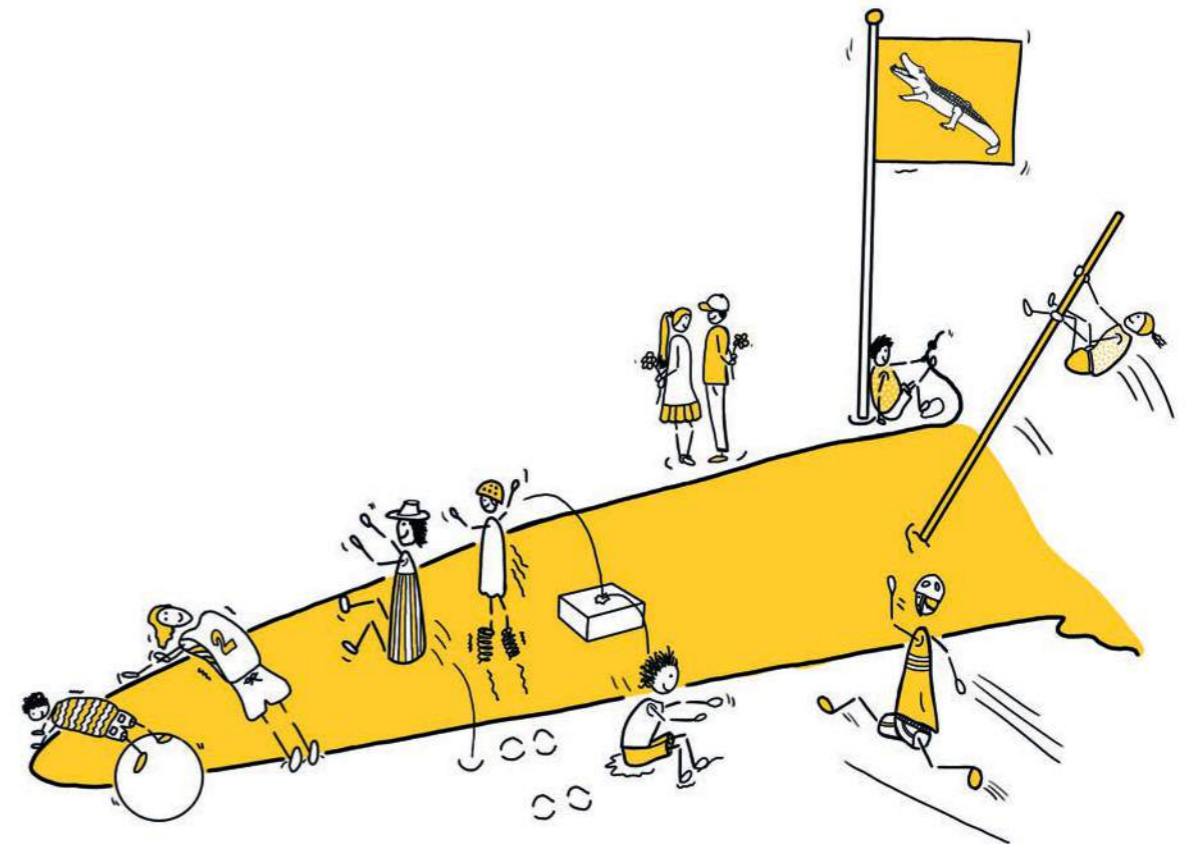


### Exemple : Crocodile sur le Nil

Depuis qu'une structure d'accueil a fait l'acquisition d'un trampoline, les enfants aiment sauter et rebondir, même en dehors du trampoline. Les collaborateurs décident donc de jouer avec les enfants au « crocodile sur le Nil ». Pour ce faire, une corde en forme de V est posée sur le sol. Il s'agit maintenant de sauter d'un côté à l'autre du Nil. Du fait de la forme en V, les distances entre les deux rives du Nil varient.<sup>10</sup>

Il s'ensuit de joyeux bonds et sautilllements. Les enfants ne doivent pas faire longtemps la queue. Les enfants sautent là où la distance entre les cordes leur convient le mieux. Cette méthode permet aux enfants :

- de décider jusqu'où et quand ils veulent sauter ;
- de choisir eux-mêmes la manière dont ils veulent sauter (sur une jambe, avec les deux jambes, en arrière, accroupis, etc.) ;
- de faire autant de sauts qu'ils le souhaitent.



<sup>10</sup> Exemple tiré de la formation continue de Youp'là Bouge

### Utiliser différents objets

Le matériel dont disposent les enfants doit :

- correspondre à ce qui intéresse les enfants (p. ex. si les enfants aiment bondir et sauter, il faut mettre à leur disposition du matériel qui leur permette de le faire) ;
- laisser suffisamment d'espace libre pour le mouvement dans les salles (surtout dans les petites salles) ;
- ne pas excéder les capacités de l'enfant (p. ex. trop de matériel, ce qui rend le choix difficile) ;
- être idéalement polyvalent, afin que les enfants d'âges et de stades de développement différents puissent y jouer (p. ex. les petits enfants peuvent sauter d'un tapis épais, tandis que les nourrissons peuvent d'abord s'y hisser) ;
- être sans danger (pas d'arêtes vives, etc.).

**Les objets du quotidien sont généralement moins chers et plus faciles à organiser.** Ils peuvent souvent être utilisés de diverses manières, comme le montre l'exemple suivant.



#### Exemple : utiliser les pots de yaourt de différentes manières

Les pots de yaourt vides et propres sont un matériel qui se prête bien de diverses manières à des offres d'activité physique. Les petits enfants peuvent empiler les gobelets avec les mains (entraînement de la motricité fine), ou les aligner sur le sol et les contourner en marchant ou en faisant de la trottinette (activité de motricité globale). Un nourrisson trouvera certainement du plaisir à toucher et à découvrir avec ses mains et sa bouche le matériel attrayant (attention aux bords tranchants !), à enfoncer le gobelet, à le faire tourner dans ses mains et à le lancer dans tous les sens.



### Aménager des espaces extérieurs pour faciliter le mouvement

Pour concevoir des espaces d'activité physique extérieurs adaptés aux jeunes enfants, il faut tenir compte des aspects suivants :

- Environnement de vie : y a-t-il suffisamment d'espace pour bouger et jouer ?  
P. ex. prévoir une distance suffisante entre la porte d'entrée et la rue ; en cas de circulation importante, prendre des mesures de sécurité appropriées pour les enfants qui jouent ou créer des quartiers à faible circulation pour les familles ; aménager l'environnement de manière sûre, etc.
- Climat social dans le quartier : quelle ambiance règne entre les voisins ?  
Par exemple, planifier des quartiers ou des lotissements accueillants pour les familles, pour permettre aux enfants de jouer dans le voisinage immédiat.

Ces aspects doivent être pris en compte lors de la planification et de l'aménagement des quartiers, des habitations, des zones de circulation.

**Pour créer des espaces accueillants pour les enfants et propices à l'activité physique, il est nécessaire de prendre en compte non seulement l'avis des enfants, mais aussi de recueillir leurs besoins directement auprès d'eux.** Il est par exemple possible d'organiser la visite d'une aire de jeux avec de jeunes enfants afin qu'ils puissent montrer sur place ce qu'ils souhaitent et proposer leurs idées. Cette approche participative permet déjà aux jeunes enfants de « participer à la conception et à la modification des espaces et de se les approprier (...) ». <sup>11</sup>

<sup>11</sup> Unicef, 2020, p. 16





**Alternance entre différents espaces de vie**

Plus les enfants grandissent, plus leur périmètre de mouvement s'étend et plus les espaces de vie dans lesquels ils évoluent se multiplient. Cela suppose différents changements (transitions) entre les différents espaces de vie et lieux pour se mouvoir.

Par exemple, un enfant passe la matinée sur l'aire de jeux avec ses grands-parents, joue à la maison dans sa chambre à midi, avant de se rendre au groupe de jeux l'après-midi. Un autre enfant passe la majeure partie de la journée avec l'un de ses parents dans différents endroits (p. ex. chambre d'enfant, aire de jeux, supermarché) et participe à un cours de natation une fois par semaine.

Chaque enfant a un quotidien (d'activité physique) différent. Dans chaque espace de vie et dans chaque configuration éducative, il est confronté à des règles et des rituels différents.

**Il est très important d'accompagner attentivement les enfants lorsqu'ils passent d'un espace de vie ou de mouvement à l'autre.**



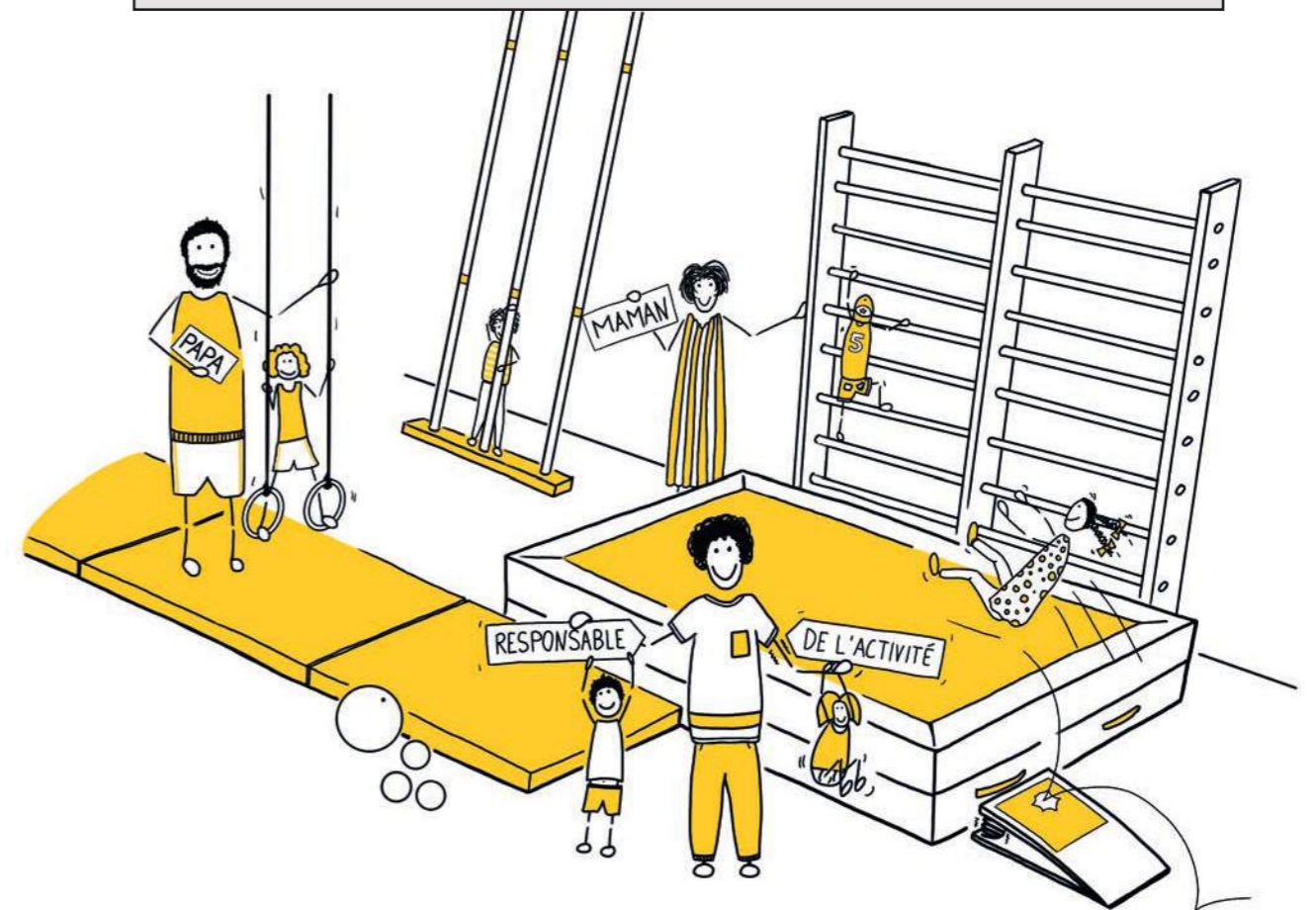
**Exemple : intégrer des rituels**

La gymnastique parents-enfants commence et se termine toujours par le même rituel, p. ex. des chansons pour danser avec les enfants, afin de les préparer à la leçon ou prendre congé d'eux. Cela doit donner un cadre et un repère aux enfants.



**Exemple : impliquer les personnes de confiance**

Dans une commune, une offre de gymnastique d'une heure a lieu chaque semaine pour les enfants à partir de quatre ans et demi, à laquelle ils peuvent participer sans leurs parents. L'offre débute après les vacances d'été. Pendant les 3 premières semaines, la participation d'un parent est souhaitée afin que les enfants reçoivent la sécurité nécessaire pour s'habituer à ce nouveau contexte (nouveau groupe, nouveau responsable de l'activité, nouveau lieu). Pour les enfants qui ont encore des difficultés après les 3 premières semaines, la présence des parents est toujours possible. Cela permet à chaque enfant de s'habituer lentement à la nouvelle offre avec l'aide d'une personne de confiance.



### 3.2 Module 2 : permettre un accompagnement attentif et compétent par des adultes

Les adultes ont une influence déterminante sur le bien-être de l'enfant et donc sur son apprentissage et son développement. Leurs compétences personnelles, en particulier, influencent le bien-être de l'enfant et son sentiment d'être soutenu dans son besoin de se mouvoir. Cela vaut pour tous les adultes dans tous les espaces de vie des jeunes enfants.

Les adultes qui encadrent ou dirigent des activités physiques et de loisirs doivent, si nécessaire, indiquer aux parents comment ils peuvent soutenir les besoins d'activité physique de leurs enfants.

Les adultes peuvent :	
Manifester de l'intérêt pour l'enfant	Les adultes posent des questions et observent afin de percevoir les points forts, les intérêts et les capacités des enfants.
Être attentifs aux signaux envoyés par l'enfant	Cela permet aux adultes d'être présents lorsque les enfants ont besoin d'eux.
Faire preuve d'empathie	Les adultes sont en mesure de comprendre les émotions des enfants dans les situations de mouvement et de réagir de manière appropriée.
Être flexibles	Les adultes laissent aux enfants la possibilité de faire leurs propres expériences. Il n'y a pas de bon ou de mauvais choix, chaque enfant est autorisé à suivre sa propre voie et à faire ses expériences.
Respecter les limites de l'enfant et lui donner confiance	L'enfant décide si, comment et à quel rythme il veut se mouvoir. En procédant de la sorte, les adultes acceptent l'enfant comme une personne à part entière.
Accepter le besoin de se mouvoir de l'enfant et le concilier avec les exigences personnelles	« Que veut l'enfant (p. ex. sauter du canapé ou d'une chaise de manière répétée) et de quoi ai-je besoin (p. ex. de repos) ? Comment pouvons-nous trouver une solution commune ? » Les adultes et les enfants trouvent une solution commune (en tenant compte des aspects de sécurité, voir module 3)
Être capables de gérer les conflits	Les adultes accompagnent les enfants en cas de dispute. Les enfants apprennent ainsi à réagir aux conflits.
Communiquer d'égal à égal	Comment se faire comprendre des jeunes enfants ? Les adultes expliquent aux enfants que les opinions des adultes et des enfants sont équivalentes.

Tableau 2 : compétences personnelles des adultes



#### Exemple : cercle de chant + mouvement dans la structure d'accueil

Le cercle de chant du matin dans une structure d'accueil est examiné et reconsidéré de fond en comble par l'équipe éducative :

- Est-il nécessaire de rester assis dans le cercle de chant ?
- Les enfants peuvent-ils également se tenir debout ?
- Les enfants sont-ils autorisés à s'asseoir sur un ballon de gymnastique ?
- Comment pouvons-nous reprendre les textes des chansons et les mettre en scène de manière mobile ?
- Les enfants ont-ils des idées sur les mouvements qui pourraient être amusants en chantant ?
- Que se passerait-il si les enfants venaient au cercle de chant en sautant, en rampant, en marchant à reculons ?





**Encourager le mouvement - une question d'état d'esprit**

**Soutenir les enfants dans leur besoin de se mouvoir, partout et à tout moment, est une question d'état d'esprit.** Pour cela, il est nécessaire de percevoir ces besoins, de les accepter et de les soutenir.

La question essentielle est la suivante : « Comment puis-je soutenir l'enfant dans son besoin de se mouvoir et l'aider ainsi à bouger le plus possible au quotidien ? » Si l'on y parvient, la promotion de l'activité physique peut prendre sa place partout.

**Compétences pour la planification et la conception d'offres d'activité physique et de loisirs encadrées ou dirigées**

Les compétences énumérées ci-après <sup>12</sup> aident à s'autoévaluer : « Où suis-je déjà parfaitement à l'aise ? Où dois-je encore approfondir des compétences ? Dans quels domaines une formation initiale ou continue serait-elle nécessaire ? »

Connaissances spécialisées	Didactique et connaissances méthodologiques
<p><b>Pédagogie et psychologie du développement, p. ex.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conception des relations avec les enfants (voir chapitre « Favoriser les interactions sociales avec autrui »)</li> <li>• Importance du concept de soi physique et moteur des enfants : effets du plaisir de bouger sur la confiance en soi et l'estime de soi (évaluation globale de sa propre personne) de l'enfant (voir chapitre « Développer sa propre personnalité »)</li> <li>• Importance du concept de soi spécifique au genre (voir chapitre « Genre »)</li> </ul>	<p><b>Savoir planifier une offre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Définir les objectifs et les groupes cibles (voir chapitre « Individuel et adapté aux enfants »).</li> <li>• Planifier l'espace et le matériel ; définir la structure et la disposition (voir chapitres « Aménager des espaces flexibles », « Utiliser différents objets » et « Aménager des espaces extérieurs propices au mouvement »).</li> <li>• Constituer un répertoire d'idées de mouvement de manière à pouvoir répondre individuellement aux besoins des enfants (voir chapitre « Prendre en compte l'individualité »).</li> <li>• Intégrer des rituels.</li> <li>• Tenir compte des aspects de sécurité et les intégrer dans l'offre (voir chapitre « Offrir des libertés et des sécurités de mouvement »).</li> <li>• Proposer des défis adaptés au développement des enfants (voir chapitre « Offrir des libertés et des sécurités de mouvement »).</li> </ul>
<p><b>Connaissances sur la phase de la petite enfance, p. ex.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comment les jeunes enfants apprennent-ils ?</li> <li>• Importance des expériences motrices proches du quotidien des enfants (voir chapitre « L'activité physique au quotidien »)</li> <li>• Globalité des expériences d'apprentissage et de mouvement (voir chapitre « Comprendre en bougeant »)</li> <li>• Rôle du plaisir et de la joie en tant que facteurs de motivation de l'apprentissage des enfants</li> </ul>	<p><b>Savoir organiser une offre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintenir un équilibre entre les stimulations et la liberté d'action, afin que les enfants puissent agir de manière autonome.</li> <li>• Prendre en compte les remarques des enfants et les mettre en pratique (participation).</li> <li>• Reconnaître la nécessité d'un soutien individuel et le proposer.</li> <li>• Établir des règles, les communiquer et les respecter.</li> <li>• Utiliser des méthodes de soutien et de renforcement.</li> </ul>
<p><b>Activité physique et santé, p. ex.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaître les étapes du développement moteur et en tenir compte</li> </ul>	<p><b>Savoir évaluer l'offre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vérifier l'adéquation entre le groupe cible et l'offre.</li> <li>• Être capable d'adapter l'offre.</li> </ul>

Tableau 3 : compétences pour la planification et la conception d'offres d'activité physique et de loisirs encadrées ou dirigées

12 En référence à la Haute école pédagogique de Zurich, 2022





### Exemple : transmettre des connaissances spécialisées aux parents

Le centre familial organise régulièrement un groupe d'éveil pour les enfants de moins d'un an et leurs parents. L'animatrice aborde à chaque fois différents thèmes de développement, notamment celui de se tenir debout. Elle explique ainsi :

« Faire tenir debout un nourrisson alors qu'il n'est pas encore capable de le faire lui-même est une contrainte importante pour le corps de l'enfant. Surtout si cela se produit souvent et pour une durée prolongée. L'enfant n'est pas encore prêt pour cette étape. Lorsqu'il sera prêt, il pourra se tenir debout tout seul. D'ici là, l'enfant essaiera toujours de se mettre debout de lui-même. Vous avez certainement déjà observé qu'un enfant réussit soudainement, comme par enchantement, à faire quelque chose après s'y être longuement entraîné. Pendant cette période, l'enfant peut habituer son corps à la nouvelle tâche et développer sa confiance en lui. Mais il doit se sentir à l'aise et ne doit pas être brusqué. »

L'animatrice du cours transmet ainsi son savoir-faire tout en s'engageant à respecter les limites de l'enfant.





**Exemple : planifier, réaliser et évaluer l'offre**

L'animatrice du groupe de jeux apporte des ballons dans le groupe en ayant préparé diverses suggestions :

- Lancer le ballon en l'air et l'attraper avec les deux mains.
- Taper le ballon alternativement de la main gauche et de la main droite pour l'envoyer vers le haut.
- Lancer le ballon très haut et faire un tour rapide sur soi-même pour l'attraper.

Elle donne à chaque enfant un ballon de baudruche gonflé et montre à chaque fois les différentes idées l'une après l'autre. Les enfants s'amuse beaucoup. Certains enfants essaient les idées de l'animatrice du groupe de jeux, d'autres testent leurs propres idées. Pour finir, certains enfants demandent à pouvoir essayer eux-mêmes de gonfler un ballon. D'autres aimeraient dessiner des visages sur les ballons. L'animatrice du groupe de jeux répond à ces demandes et motive les enfants à essayer et à jouer.

Par la suite, l'animatrice du groupe de jeux note les expériences qu'elle a faites avec cette idée et ce qui peut être adapté la fois suivante.

**Échange, formation et formation continue**

**Avec une bonne posture, le mouvement est toujours et partout possible. Il est en outre important pour les accompagnateurs et les responsables d'élargir constamment leurs compétences en matière de planification et de conception d'offres.** Cela vaut également pour les bénévoles qui encadrent les offres d'activité physique et de loisirs. Ils doivent également avoir la possibilité de se perfectionner.

Les formations initiales et continues permettent de réfléchir à ses propres actions et à son attitude en échangeant avec autrui. L'échange peut fournir de nouvelles idées pratiques et élargit le répertoire d'activités physiques. Les visites mutuelles dans les offres constituent une autre possibilité de développer de nouvelles idées.



**Exemple : offres de Youp'la bouge**

Youp'la bouge intègre, par des moyens simples et pratiques, une activité physique diversifiée, une alimentation équilibrée et des offres visant à renforcer les ressources dans les institutions de la petite enfance (groupes de jeux, centres familiaux, structures d'accueil) et dans le quotidien scolaire.

Youp'la bouge soutient les cantons et les centres de formation dans la réalisation professionnelle et la pérennisation de l'offre. C'est ainsi qu'il propose différents forums régionaux, cantonaux et supracantonaux pour l'acquisition de connaissances spécialisées et l'échange d'expériences et d'idées pratiques. L'offre variée comprend des colloques, des formations continues, des rencontres d'échange, des newsletters, un accompagnement et des conseils.

La formation continue de Youp'la bouge permet aux participants de développer et d'élargir de nombreuses compétences différentes et de mener une réflexion sur leur attitude et leur pratique sur le thème du mouvement.



### 3.3 Module 3 : offrir des libertés et des sécurités de mouvement

#### Maintenir l'équilibre entre défis et sécurité

Suivre leur besoin de se mouvoir revient souvent, pour les jeunes enfants, à se mettre dans des situations délicates, voire dangereuses. Ils ont en même temps besoin d'une certaine liberté pour faire des expériences de mouvement. Pour les adultes, cela peut être difficile à supporter. Leur souci de sécurité et de protection des enfants est très important.

**Si la liberté de mouvement des enfants est trop limitée, cela peut freiner le besoin de se mouvoir de l'enfant et conduire involontairement à une protection excessive de l'enfant.** Il est important de considérer qu'un certain niveau de défi est nécessaire à l'apprentissage et au développement des enfants. Les jeunes enfants ont besoin de défis qui les stimulent, mais qui ne les mettent ni trop ni trop peu à l'épreuve.

**Les enfants ont besoin d'un cadre dans lequel ils peuvent évoluer à la fois librement et de manière autonome, mais aussi en toute sécurité.**

#### Permettre une activité physique comportant des risques

Le jeu incluant une part de risque adaptée à l'âge, à la taille, aux capacités motrices et au bien-être de l'enfant est important pour son développement. **Le jeu comportant des risques ne consiste pas à faire quelque chose de dangereux, mais à vaincre le sentiment d'insécurité et à essayer quelque chose d'excitant.**

Par exemple, pour un enfant de trois ans, le jeu à risque peut consister à faire la course avec d'autres enfants sur son vélo, tandis que pour un nourrisson de 16 mois, il peut être risqué de grimper sur un tabouret pour attraper un jouet.

Les jeux comportant des risques, également appelés «Risky Play»<sup>13</sup>, aident les enfants à renforcer leur confiance en eux. Par des essais répétés, avec des succès comme avec des échecs, ils apprennent en permanence à bien mesurer leurs capacités et à évaluer les situations.



Vidéo Bouge en famille « Exprime ton courage ! »

<sup>13</sup> BridgeWay, 2022

### Renforcer les compétences en matière de risque

**La meilleure sécurité que les adultes peuvent offrir aux enfants dans leurs expériences motrices réside dans le renforcement de leurs compétences en matière de risque.**

« Les enfants qui ont acquis ces compétences savent ce qu'ils sont capables de faire sans se mettre en danger. Lorsqu'ils sont confrontés à de nouveaux défis, ils les abordent avec prudence. [...] Au besoin, ils demandent une aide ciblée ou modifient la situation de manière à pouvoir la gérer. »<sup>14</sup>

Les compétences en matière de risque reposent sur :

- la conscience du danger (pouvoir évaluer un danger de manière immédiate ou anticipée) ;
- la capacité de maîtrise de soi (pouvoir décider de la manière de faire face au danger).

Les adultes qui connaissent bien les enfants savent à quel moment ils doivent intervenir et apporter leur soutien et à quel moment ils doivent se tenir à distance. Les jeunes enfants ne peuvent pas encore évaluer les dangers de manière concrète. Néanmoins, les adultes peuvent aider les jeunes enfants à développer leurs compétences en matière de risque et à poser les bases d'une gestion responsable des risques, pour les rendre ainsi plus forts.

<sup>14</sup> Schürch et al., 2019, p. 8



**Exemple : sauter d'un mur**

Lara, quatre ans, aime se tenir en équilibre sur les murs. Lors de la promenade d'aujourd'hui avec sa maman de jour, elle a osé pour la première fois sauter du haut d'un mur relevant ainsi un grand défi. Cela a considérablement augmenté sa confiance en elle. Elle a découvert qu'elle pouvait réussir quelque chose. Elle a évalué les risques, cherché des solutions et réfléchi à la meilleure façon de sauter. Puis elle a sauté. Elle a surmonté sa peur et est très heureuse d'avoir atterri sur ses deux pieds.

Lara a relevé ce défi et en est sortie grandie. Elle saura comment surmonter des situations similaires à l'avenir.



**3.4 Module 4 : favoriser les interactions sociales avec autrui**

**Apprendre à se connaître mutuellement et à se connaître soi-même**

Pouvoir vivre des expériences avec d'autres est très important pour les jeunes enfants. Cela vaut également pour les expériences de mouvement. En bougeant au sein d'un groupe de pairs, les enfants apprennent à s'auto-évaluer en se comparant aux autres : Qui sait faire quoi ? Qui possède quels points forts ? Quand faut-il faire attention aux autres ? Qui a besoin de soutien ?

À travers des expériences motrices communes, les enfants apprennent à :

- gérer les conflits ;
- résoudre des problèmes ensemble ;
- fêter les succès ;
- partager des moments de joie ;
- nouer ou renforcer des amitiés.

À long terme, cela favorise la tolérance, l'empathie et l'acceptation mutuelle, ainsi que le fair-play et la capacité à gérer les échecs.



**Exemple : spectacle pour enfants**

Les enfants de trois à cinq ans d'un groupe de jeu réalisent un petit spectacle. Ils apprennent à effectuer différentes figures artistiques, par exemple une roue, un poirier ou une culbute. Les enfants acquièrent ainsi une bonne perception d'eux-mêmes : « Que suis-je déjà capable de faire ? » Mais aussi « Que puis-je apprendre des autres enfants ? »



Vidéo Bouge en famille « Montre ce que tu peux faire ! »



**Permettre des expériences motrices communes**

Les adultes devraient permettre aux jeunes enfants de disposer de suffisamment de temps et d'espace pour que ceux-ci puissent vivre des expériences communes avec leurs pairs. Les adultes peuvent participer aux expériences motrices en jouant avec eux ou en leur donnant de nouvelles idées d'activités. Afin d'approfondir les expériences communes, il est important d'accompagner les enfants par le langage ou de dialoguer avec eux par la suite. Cela aide les enfants à assimiler les expériences et à vivre les mouvements de manière consciente.



**Exemple : projet de barrage**

Les enfants d'un quartier proche d'un ruisseau<sup>15</sup> veulent y construire un barrage pendant les vacances. Comment réussir ce projet ? Comment disposer les pierres et les branches pour que l'eau soit retenue ? Les tâches doivent être réparties. Les plus jeunes aident à trouver des branches. Les plus âgés transportent de gros cailloux à travers le ruisseau. Ils se soutiennent mutuellement avec les mains pour éviter que quelqu'un ne dérape sur les pierres glissantes.

En fin de journée, les enfants admirent les progrès réalisés et discutent de ce qu'il reste à faire. Le lendemain, le travail continue et tout le monde s'y met. Car l'objectif ne peut être réalisé qu'ensemble.



<sup>15</sup> Veuillez prendre les mesures de sécurité appropriées pour les aires de jeux ouvertes dans l'eau (Schürch et al., 2019).

### 3.5 Module 5 : créer de bonnes conditions-cadres

#### Assurer et développer une bonne qualité durable

La bonne qualité doit être contrôlée et développée régulièrement et systématiquement. Le développement de la qualité est un processus circulaire allant de la situation actuelle à la situation souhaitée (voir fig. 2). Il comprend :

- le bilan de la qualité existante (démarrer) ;
- la planification des améliorations (planifier) ;
- la mise en œuvre des mesures d'amélioration (mettre en œuvre) ;
- l'évaluation des mesures (évaluer) ;
- l'ancrage des améliorations dans le quotidien (ancrer).

Le développement de la qualité doit se faire dans toutes les offres d'activité physique : dans l'offre d'activité physique d'une structure d'accueil, sur une aire de jeux, dans le groupe d'enfants en bas âge du centre familial local, dans l'aménagement d'un quartier résidentiel, dans un cours de natation parents-enfants ou dans la gymnastique pour enfants. Il est important de vérifier régulièrement si ce qui est proposé aux enfants est cohérent et répond aux besoins de tous.

Une bonne qualité nécessite impérativement des ressources financières et humaines suffisantes ainsi qu'une bonne infrastructure. Il est recommandé de s'assurer des connaissances techniques nécessaires sur les sujets concernés :

- activité physique et santé ;
- pédagogie et psychologie du développement ;
- petite enfance ;
- didactique et connaissances méthodologiques ;
- développement de la qualité.



Figure 2 : Cercle de qualité (Butters et Kamberi, 2022)



### Exemple : développement de la qualité dans les « salles de sport ouvertes au public »

La salle de sport est ouverte au public le dimanche. De nombreuses familles avec de jeunes enfants se pressent dans les locaux. Les enfants doivent parfois faire la queue longtemps avant d'accéder aux différents agrès, postes de mouvement et installations d'escalade. C'est bruyant et les enfants s'impatientent. Beaucoup d'enfants ne peuvent pas bouger autant que les organisateurs l'avaient imaginé.

Après le départ du public, l'équipe chargée de l'organisation constate qu'il y avait beaucoup plus de visiteurs que d'espace disponible pour bouger. C'était déjà le cas le dimanche précédent, lorsque le temps était très mauvais. Les responsables analysent la situation et prévoient différentes mesures :

- Les postes d'activité physique les plus appréciés seront installés en plusieurs exemplaires.
- Des moyens financiers supplémentaires seront demandés pour que l'équipe puisse s'agrandir, que cet événement ait lieu plus souvent et dure éventuellement un peu plus longtemps.
- De nouvelles possibilités d'activité physique seront mises à disposition avec du petit matériel qui n'occasionne pas de temps d'attente.
- La pause du goûter sera échelonnée pour permettre de bouger dans la salle pendant toute la durée de la manifestation.

Après trois autres dimanches d'ouverture, l'équipe évalue la fréquentation, l'ambiance et les possibilités de mouvement pour les enfants après adaptation de l'offre. La situation s'est améliorée et les enfants peuvent bouger selon leurs besoins.

### Accès pour toutes et tous

La promotion de l'activité physique concerne les jeunes enfants, quel que soit leur âge ainsi que les familles, sachant que des différences existent en matière de :

- âge ;
- besoins, intérêts, souhaits ;
- conditions financières et sociales ;
- connaissances relatives à l'activité physique, aux offres et à leur importance ;
- situations de logement et lieux de résidence.

Il existe surtout « un potentiel d'optimisation en matière de ciblage des familles socialement défavorisées, issues de l'immigration ou avec enfants porteurs de handicaps. »<sup>16</sup> Pour que tous aient accès aux différentes offres et possibilités d'activité physique, celles-ci doivent être :

- planifiées, communiquées et diffusées de manière adéquate via différents canaux, p. ex. les réseaux sociaux, les consultations parents-enfants, les centres familiaux, les cabinets de pédiatrie, etc. ;
- proposées gratuitement ou à prix réduit, par exemple avec des bons de prise en charge, voire des bons d'activité physique, mis à disposition par la commune ou le canton ;
- disponibles pour différents groupes d'âge : du groupe d'éveil pour les nourrissons aux offres de gymnastique pour les parents avec de jeunes enfants, en passant par les salles de sport ouvertes et les aires de jeux pour les familles avec enfants de différentes tranches d'âge ;
- proches du domicile des familles - cela signifie qu'il faut suffisamment d'offres bien réparties au niveau régional ;
- évaluées régulièrement en fonction des besoins, afin que les offres puissent être adaptées en permanence.

<sup>16</sup> Le Conseil fédéral, 2022, p. 26



### Offres de proximité pour les familles

Les offres de proximité permettent d'aborder, de visiter et d'accompagner les familles dans leur environnement. Les programmes de visites à domicile, en particulier, sont très importants pour les familles en difficulté ou ayant besoin d'un soutien particulier. Parce qu'ils mettent l'accent sur l'établissement d'un lien de confiance, ils ont un impact élevé sur les familles. **Les offres de proximité peuvent et doivent aussi thématiser explicitement l'activité physique dans le contact avec les familles.** Elles doivent également attirer l'attention sur les offres encadrées ou dirigées ou sur les possibilités de promotion de l'activité physique.

### Coopération et mise en réseau de tous les secteurs et acteurs

La promotion de l'activité physique chez les jeunes enfants est un thème transversal qui concerne de nombreux domaines différents : la pédagogie, la formation, le mouvement, la santé, la politique sociale, les plans d'aménagement et de circulation ainsi que la planification et la réalisation des constructions. **Pour que l'activité physique soit possible pour les jeunes enfants dans tous leurs espaces de vie, il faut une collaboration, une mise en réseau et une coordination de tous ces domaines et de leurs acteurs respectifs.**

Des échanges réguliers et institutionnalisés (p. ex. des réunions de réseau dans les communes, les cantons) contribuent à créer des offres variées pour les jeunes enfants. Le travail conjoint de tous les acteurs leur permet de s'attaquer aux lacunes structurelles, de manière à ce que la promotion de l'activité physique dès la petite enfance puisse toujours et partout avoir lieu, dans tous les espaces de vie des enfants.

Un travail de relations publiques ciblé et commun à toutes les offres permettrait notamment de créer les conditions « pour améliorer les conditions-cadres de ces offres en sensibilisant la politique, l'administration et le public à ce sujet ».

### Favoriser l'élargissement à l'échelle nationale

Il existe actuellement un certain nombre d'initiatives, de projets et d'offres réussis en matière d'activité physique. **Mais souvent, ces projets et initiatives sont précisément**

**ancrés localement et n'existent qu'à certains endroits.** L'ancrage local est certes important pour que les projets puissent être conçus de manière adaptée. Étendre ensuite les projets à l'échelle nationale est également important pour que de nombreux jeunes enfants et leurs familles aient accès à ces offres. Il est donc nécessaire de prendre des mesures systématiques pour que les projets ancrés localement soient également diffusés au niveau national.



# Chapitre 4 :

## Perspectives

Ce qui commence déjà dans le ventre maternel atteint une première fois un sommet pendant la petite enfance et continue à se développer après l'entrée à l'école enfantine et plus tard dans la vie. L'être humain est et reste mobile, il a besoin de bouger.

Le présent guide fournit des informations importantes sur les fondements et les principaux modules pour une promotion de l'activité physique de qualité dans la petite enfance. Pour permettre aux enfants de faire l'expérience de la continuité dans leur parcours d'activité physique, il convient de s'appuyer sur ces connaissances et de créer des ponts entre le préscolaire et l'école. Voici quelques pistes de réflexion à ce sujet :

- Quelles sont les possibilités d'échanges entre le secteur de la petite enfance et le cycle 1 afin de retirer un bénéfice mutuel ?
- Quelles caractéristiques de chaque groupe d'âge doivent être prises en compte ?
- Quels sont les aspects communs et rassembleurs ?
- Comment répondre au mieux aux besoins de chaque enfant en fonction de son stade de développement individuel et de son besoin de se mouvoir ?
- Comment accompagner les transitions entre la petite enfance et le cycle 1 ?

Ces ponts et transitions sont importants pour que les enfants expérimentent une continuité chronologique dans leur parcours éducatif et leur activité physique. Les approches axées sur le développement, contenues dans le Plan d'études romand, constituent une base importante à cet égard, car il s'agit d'un pont entre la perspective de développement et la structure disciplinaire du programme scolaire. Cela facilite la planification des cours interdisciplinaires pour les enseignants.






**C'est dans la petite enfance que sont posées les bases qui détermineront la relation que chacun et chacune entretient avec l'activité physique tout au long de son existence. Une promotion de l'activité physique axée sur les besoins de l'enfant doit donc être l'objectif de tous les acteurs qui accompagnent les enfants, même au-delà de la petite enfance. Cela permet de promouvoir efficacement et durablement l'activité physique et sportive et de rendre possible une participation à la culture du sport et de l'activité physique tout au long de la vie, avec tous ses effets positifs sur tous les domaines du développement.**



# Informations complémentaires et outils



## Indications fournies par les membres du groupe de réflexion :

-  Office fédéral du sport OFSPO
-  Promotion Santé Suisse
-  IdéeSport
-  Haute école pédagogique de Zurich
-  Youp'la bouge

 en allemand



Newsletter avec informations et idées pratiques



Réseau de points de contact cantonaux et régionaux



Évaluation de projets de salles de sport ouvertes



Développement des compétences motrices de base pendant l'enfance



Programme MiniMove pour les jeunes enfants et leurs accompagnants



Compétences motrices de base à l'école enfantine



Exercices d'apprentissage axés sur les compétences au cycle 1



Purzelbaum Manifestations Youp'la bouge



Newsletter sur les programmes d'action cantonaux



Rapport de base sur la promotion de la santé pour et avec les enfants



Brochure pour les parents sur le plaisir de bouger en famille



Projets didactiques pour l'enseignement du sport



16 vidéos : idées de mouvement pour les besoins élémentaires d'activité physique

# Littérature et liste des sources

- Abril, P., Cremers, M., Duncan, N., Golubevaite, L., Krabel, J., Lilaite, A., Bredesen Nordfjell, O., Raudonyte, J. & Romero, A. (2008). Gender Loops. Praxisbuch für eine geschlechterbewusste und -gerechte Kindertageseinrichtung. Dissens e. V. <https://genderloops.dissens.de/fileadmin/genderloops/docs/genderloops-praxisbuch.pdf>
- Bewegungslandschaft.ch (o.J.). Konzept Bewegungslandschaft. <https://www.bewegungslandschaft.ch/bewegungsbeduerfnisse>
- Blinkert, B. (2016). Freiraum für Kinder. Ergebnisse einer Umfrage im Rahmen der Freiraumkampagne der Stiftung Pro Juventute. [https://www.projuventute.ch/sites/default/files/2021-02/Studie\\_Freiraum\\_fuer\\_Kinder\\_von\\_Pro\\_Juventute.pdf](https://www.projuventute.ch/sites/default/files/2021-02/Studie_Freiraum_fuer_Kinder_von_Pro_Juventute.pdf)
- BridgeWay (2022). Benefits of Risky Play : Why Risky Play is Important to Your Child's Development. <https://bridgewaycentre.ca/play-idea/benefits-of-risky-play/>
- Bühlmann, R. (2020). FunFit. Freude an Bewegung. Office fédéral du sport. <https://www.jugendundsport.ch/de/sportarten/schulsport-uebersicht/projekte.html>
- Butters, A. & Kamberi, L. (2022). Qualitätszirkel. Marie Meierhofer Institut für das Kind.
- D-EDK (2016). Plan d'études 21. Édition complète. Projet validé par l'Assemblée plénière de la D-EDK le 31.10.2014 en vue de son introduction dans les cantons. Version corrigée du 29.2.2016. [https://v-fe.lehrplan.ch/container/V\\_FE\\_DE\\_Gesamtausgabe.pdf](https://v-fe.lehrplan.ch/container/V_FE_DE_Gesamtausgabe.pdf)
- Direction de la santé du canton de Zurich (2017). Bewegungsförderung in Kitas. Leitfaden für Betreuungspersonen in Kindertagesstätten. Gesundheitsdirektion Kanton Zürich, Prävention und Gesundheitsförderung. <https://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/publikationen/infomaterial/bewegungsbroeschueren-fuer-kitas>
- Gallego, I., Butters, A., Kammerer, C., Gnägi, N. Simoni, H. & Lannen, P. (2022). Motorische Entwicklung bei Kindern in der Schweiz. Scoping Study. Marie Meierhofer Institut für das Kind.
- Hafen, M. (2022). Frühe Förderung. Dans : Fabienne Amstad, Gisela Unterweger, Anja Sieber, Julia Dratva, Matthias Meyer, Karin Nordström, Dominik Weber, Martin Hafen, Susi Kriemler, Thomas Radtke, Sophie Bucher Della Torre, Edouard Gentaz, Ronia Schiftan, Anne-Françoise Wittgenstein Mani, Florian Koch (éd.) (p. 43 – 51), Gesundheitsförderung für und mit Kindern – Wissenschaftliche Erkenntnisse und Empfehlungen für die Praxis. Rapport 8. Gesundheitsförderung Schweiz. [https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/2022-11/Bericht\\_008\\_GFCH\\_2022-11\\_-\\_Gesundheitsfoerderung%20für%20und%20mit%20Kindern.pdf](https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/2022-11/Bericht_008_GFCH_2022-11_-_Gesundheitsfoerderung%20für%20und%20mit%20Kindern.pdf)
- Haute école pédagogique de Zurich (2022). Aspekte guten Unterrichts im Fach Bewegung und Sport im Zyklus 1. Unterrichtspapier. Pädagogische Hochschule. [https://stud.phzh.ch/globalassets/stud.phzh.ch/bpa/praktika/kiga\\_kust/guter-unterricht\\_bs\\_abfs23.pdf](https://stud.phzh.ch/globalassets/stud.phzh.ch/bpa/praktika/kiga_kust/guter-unterricht_bs_abfs23.pdf)

Hänggi, J., Bringolf-Isler, B., Kayser, B., Suggs, L. S. & Probst-Hensch, N. (2022). Sophya-Studie. Resultate zum Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz. Institut Tropical et de Santé Publique Suisse (Swiss TPH).

Hepa.ch (2022). Bewegungsempfehlungen Schweiz. Grundlagen. Pour le compte de l'Office fédéral du sport OFSPO, réseau hepa.ch. [https://www.baspo.admin.ch/content/news/fr/baspo-internet/2023/04/bewegungsempfehlungen-2023/\\_jcr\\_content/newsPar/downloadlist/downloadItems/233\\_1684756092217.download/hepa\\_Bro\\_Bewegungsempfehlungen\\_Grundlagen\\_FR\\_screen.pdf](https://www.baspo.admin.ch/content/news/fr/baspo-internet/2023/04/bewegungsempfehlungen-2023/_jcr_content/newsPar/downloadlist/downloadItems/233_1684756092217.download/hepa_Bro_Bewegungsempfehlungen_Grundlagen_FR_screen.pdf)

Hoch, N., Kamberi, L., Kaiser, N., Savary, B. & Zogmal, M. (2018). Faciliter les transitions dans l'éducation et l'accueil des enfants. Neuf exemples pratiques tirés de l'accueil institutionnel des enfants en Suisse. Un projet de coopération entre kibesuisse, Association suisse pour l'accueil de l'enfance et Pro Enfance, plateforme romande pour l'accueil de l'enfance. [https://www.kibesuisse.ch/fileadmin/Dateiablage/kibesuisse\\_Publications\\_Français/2018\\_kibesuisse\\_publication\\_uebergaenge.pdf](https://www.kibesuisse.ch/fileadmin/Dateiablage/kibesuisse_Publications_Français/2018_kibesuisse_publication_uebergaenge.pdf)

Hüttenmoser, M. (2004). Ce qui fait bouger les enfants. Dans : Barbara Gugerli-Dolder, Marco Hüttenmoser et Petra Lindemann-Matthies (éd.), Ce qui fait bouger les enfants. Perception et promotion du mouvement au jardin d'enfants. Éditions Pestalozzianum.

Hoch, N., Kamberi, L., Kaiser, N., Savary, B. & Zogmal, M. (2018). Übergänge in der Bildung und Betreuung von Kindern erleichtern. Neun Praxisbeispiele aus der institutionellen Kinderbetreuung in der Schweiz. Un projet de coopération entre kibesuisse, fédération suisse pour l'accueil de jour de l'enfant et Pro Enfance, plateforme romande pour l'accueil de l'enfance. [https://www.kibesuisse.ch/fileadmin/Dateiablage/kibesuisse\\_Publicationen\\_Deutsch/2018\\_kibesuisse\\_publication\\_uebergaenge.pdf](https://www.kibesuisse.ch/fileadmin/Dateiablage/kibesuisse_Publicationen_Deutsch/2018_kibesuisse_publication_uebergaenge.pdf)

Hüttenmoser, M. (2004). Was Kinder bewegt. Dans : Barbara Gugerli-Dolder, Marco Hüttenmoser und Petra Lindemann-Matthies (éd.), Was Kinder beweglich macht. Wahrnehmungs- und Bewegungsförderung im Kindergarten. Verlag Pestalozzianum.

Jenni, O. (2021). Die kindliche Entwicklung verstehen. Praxiswissen über Phasen und Störungen. Springer.

Koch, F. & Amstad, F. (2022). Schlussfolgerungen und Empfehlungen. Dans : Fabienne Amstad, Gisela Unterweger, Anja Sieber, Julia Dratva, Matthias Meyer, Karin Nordström, Dominik Weber, Martin Hafen, Susi Kriemler, Thomas Radtke, Sophie Bucher Della Torre, Edouard Gentaz, Ronia Schiftan, Anne-Françoise Wittgenstein Mani, Florian Koch (éd.) (p. 95 – 97), Gesundheitsförderung für und mit Kindern – Wissenschaftliche Erkenntnisse und Empfehlungen für die Praxis. Bericht 8. Promotion Santé Suisse. [https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/2022-11/Bericht\\_008\\_GFCH\\_2022-11\\_-\\_Gesundheitsfoerderung%20für%20und%20mit%20Kindern.pdf](https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/2022-11/Bericht_008_GFCH_2022-11_-_Gesundheitsfoerderung%20für%20und%20mit%20Kindern.pdf)

Kriemler, S. & Radtke, T. (2022). Förderung der regelmässigen Bewegung. In : Fabienne Amstad, Gisela Unterweger, Anja Sieber, Julia Dratva, Matthias Meyer, Karin Nordström, Dominik Weber, Martin Hafen, Susi Kriemler, Thomas Radtke, Sophie Bucher Della Torre, Edouard Gentaz, Ronia Schiftan, Anne-Françoise Wittgenstein Mani, Florian Koch (éd.) (p. 52 – 62), Gesundheitsförderung für und mit Kindern – Wissenschaftliche Erkenntnisse und Empfehlungen für die Praxis. Bericht 8. Promotion Santé Suisse. [https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/2022-11/Bericht\\_008\\_GFCH\\_2022-11\\_-\\_Gesundheitsfoerderung%20für%20und%20mit%20Kindern.pdf](https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/2022-11/Bericht_008_GFCH_2022-11_-_Gesundheitsfoerderung%20für%20und%20mit%20Kindern.pdf)

Le Conseil fédéral (2022). Activités physiques et sportives quotidiennes chez les enfants et



les adolescents. Rapport du Conseil fédéral en réponse au postulat 18.3846 Lohr du 26 septembre 2018. Confédération suisse. <https://www.news.admin.ch/news/message/attachments/73434.pdf>

Lienert, S., Sägesser, J. & Spiess, H. (2010). *Bewegt und selbstsicher – Psychomotorik und Bewegungsförderung in der Eingangsstufe*. Schulverlag Plus.

Ma, J., Lander, N., Eyre, E. L. J., Barnett, L. M., Essiet, I. A., & Duncan, M. J. (2021). It's Not Just What You Do but the Way You Do It : A Systematic Review of Process Evaluation of Interventions to Improve Gross Motor Competence. *Sports Medicine*, 51(12), 2547–2569. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01519-5>

Ministère des Sports Luxembourg (2021). *Handbuch zur Bewegungsförderung bei Kindern von 0-12 Jahren*. <https://gouvernement.lu/dam-assets/documents/actualites/2021/01-janvier/Bewegungsforderung-bei-Kindern-0-12.pdf>

Naturnahspielen (o.J.). *Die erweiterten elementaren Bewegungsbedürfnisse*. [https://www.naturnahspielen.ch/media/oftfy1o/2\\_anhang\\_elementare-bewegungsbedu-rfnisse.pdf](https://www.naturnahspielen.ch/media/oftfy1o/2_anhang_elementare-bewegungsbedu-rfnisse.pdf)

Nickel, U. (1990). *Kinder brauchen ihren Sport*. Pohl Verlag.

Schiftan, R. & Wittgenstein Mani, A. (2022). *Zusammenspiel von Bewegung, Ernährung und psychischer Gesundheit*. Dans : Fabienne Amstad, Gisela Unterweger, Anja Sieber, Julia Dratva, Matthias Meyer, Karin Nordström, Dominik Weber, Martin Hafen, Susi Kriemler, Thomas Radtke, Sophie Bucher Della Torre, Edouard Gentaz, Ronia Schiftan, Anne-Françoise Wittgenstein Mani, Florian Koch (éd.) (p. 88 – 94), *Gesundheitsförderung für und mit Kindern – Wissenschaftliche Erkenntnisse und Empfehlungen für die Praxis*. Bericht 8. Promotion Santé Suisse. [https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/2022-11/Bericht\\_008\\_GFCH\\_2022-11\\_-\\_Gesundheitsfoerderung%20für%20und%20mit%20Kindern.pdf](https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/2022-11/Bericht_008_GFCH_2022-11_-_Gesundheitsfoerderung%20für%20und%20mit%20Kindern.pdf)

Schürch B., Thüler H., & Baeriswyl, S. (2019). *Sichere Bewegungsförderung bei Kindern*. Bureau de prévention des accidents (BPA).

Unicef (2020). *Planung und Gestaltung von Kinderfreundlichen Lebensräumen*. Grundlagen. Checklisten. Fallbeispiele. Unicef Suisse et Liechtenstein et Paul Schiller Stiftung. <https://www.unicef.ch/de/was-wir-tun/national/kinderfreundliche-lebensraeume>

Unterweger, G. & Sieber Egger, A. (2022). *Lebenswelten von Kindern*. Dans : Fabienne Amstad, Gisela Unterweger, Anja Sieber, Julia Dratva, Matthias Meyer, Karin Nordström, Dominik Weber, Martin Hafen, Susi Kriemler, Thomas Radtke, Sophie Bucher Della Torre, Edouard Gentaz, Ronia Schiftan, Anne-Françoise Wittgenstein Mani, Florian Koch (éd.) (p. 14 – 17), *Gesundheitsförderung für und mit Kindern – Wissenschaftliche Erkenntnisse und Empfehlungen für die Praxis*. Bericht 8. Promotion Santé Suisse. [https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/2022-11/Bericht\\_008\\_GFCH\\_2022-11\\_-\\_Gesundheitsfoerderung%20für%20und%20mit%20Kindern.pdf](https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/2022-11/Bericht_008_GFCH_2022-11_-_Gesundheitsfoerderung%20für%20und%20mit%20Kindern.pdf)

Wustmann Seiler, C. & Simoni, H. (2016). *Orientierungsrahmen für frühkindliche Bildung, Betreuung und Erziehung in der Schweiz*. Élaboré par Marie Meierhofer Institut für das Kind, pour le compte de la Commission suisse pour l'UNESCO et du Réseau suisse d'accueil des enfants.

Zimmer, R. (2019). *Handbuch Sprachförderung durch Bewegung*. Herder.

## Mentions légales

### Auteurs

- Liridona Laube, collaboratrice scientifique au Marie Meierhofer Institut für das Kind (MMI), coordinatrice du projet « La petite enfance bouge »
- Carina Kammerer, collaboratrice scientifique au MMI
- Annika Butters, responsable du domaine de la pédagogie au MMI

### Membres du groupe de réflexion

- Florian Koch, Promotion Santé Suisse
- Ilaria Ferrari, Haute école pédagogique de Zurich
- Michaela Sciuk, RADIX Fondation suisse pour la santé
- Karin Stadler et Jana Köpfl, Fondation IdéeSport
- Lea Ellenberger-Thommen, OFSPO

**Éditeurs :** Roger Federer Foundation et MMI

**Conception graphique :** Stefanie Müller, Roger Federer Foundation

**Illustration :** Ivo Mauch Design, Berthoud

**Date de parution :** juin 2024

**Mode de citation :** Laube, L., Kammerer C., & Butters, A. (2024). *La petite enfance bouge*. Principes et fondements d'une promotion de l'activité physique de qualité dans la petite enfance. Marie Meierhofer Institut für das Kind, pour le compte de la Roger Federer Foundation.

**Contact :** laube@mimi.ch



Étant donné que les bases chronologiques de l'activité physique d'une personne sont posées dès la petite enfance, la promotion de l'activité physique doit être une préoccupation majeure pour tous ceux qui se consacrent aux jeunes enfants. Ce guide vise donc à sensibiliser tous les acteurs à l'importance de ce thème, à développer une compréhension commune et à montrer les possibilités de promouvoir concrètement l'activité physique dans la petite enfance et au-delà.

Ce guide aborde les questions suivantes :

- Comment les jeunes enfants bougent-ils dans leurs espaces de vie ?
- Quels sont les principes à respecter dans la promotion de l'activité physique chez les jeunes enfants ?
- De quoi les jeunes enfants ont-ils besoin pour satisfaire leur besoin naturel de se mouvoir et leurs besoins d'activité physique ?
- Comment l'activité physique peut-elle être promue chez les enfants en bas âge ?

L'activité physique est ainsi encouragée de manière efficace et durable. Par ailleurs, l'activité physique et la participation à la culture du sport et de l'activité physique tout au long de la vie bénéficient d'une base solide - avec des effets positifs allant bien au-delà des aspects purement physiques.

*Ce document de base a été rédigé et publié par :*



Roger Federer Foundation



Marie Meierhofer Institut  
für das Kind

