



## Des activités motrices extérieures efficaces

**Joël Beaulieu, M. Sc.**  
 Consultant en motricité, A+ Action  
 www.apluscation.com

Les activités motrices extérieures au préscolaire sont trop souvent dirigées vers le jeu libre dans les modules conçus à cette fin. Bien que ces modules soient des incontournables dans la cour d'école, ils sont cependant peu efficaces pour développer la motricité globale des enfants. Une courte analyse ainsi que de récents résultats de recherche vous permettront d'en prendre conscience. L'objectif de cet article est de découvrir quels types d'activités motrices extérieures sont les plus bénéfiques pour assurer un développement moteur optimal des enfants d'âge préscolaire.



### L'INTENSITÉ DE LA MOTRICITÉ GLOBALE

L'une des premières intentions lorsqu'on va jouer dehors avec les enfants c'est de leur faire prendre l'air, dépenser leur surplus d'énergie et stimuler leur motricité globale faute d'espace à l'intérieur de la classe. Malheureusement, les enfants canadiens ont une moyenne de 24 minutes par jour d'activité motrice modérée (enfants transpirent un peu et respirent plus fort) à élevée (enfants transpirent, sont plus rouges et essouffés) alors que la norme est de 60 minutes. Bien que cette responsabilité ne repose pas entièrement sur le système scolaire, **les activités extérieures de motricité globale proposées aux enfants devraient être plus variées et intenses.**

Lors de ma dernière chronique (vol. 51, n° 1, hiver 2013) portant sur les 23 habiletés motrices fondamentales (courir, sauter, gambader, lancer, botter, attraper, frapper avec un bâton, etc.), je soulignais que celles-ci représentent une grande partie des actions de motricité globale que l'on doit prioriser chez les enfants d'âge préscolaire et même jusqu'à 12 ans. Comme ces habiletés exigent passablement d'espace, **elles doivent être stimulées au gymnase et à l'extérieur.**

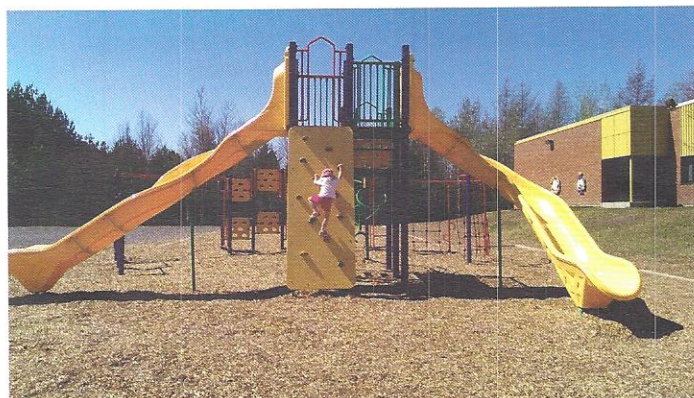
### EFFICACITÉ DES MODULES DE JEUX EXTÉRIEURS

Lorsque nous prenons le temps d'analyser les modules de jeux traditionnels d'un point de vue strictement moteur (glissoire, escalier, grimpeur, échelle, filet de câbles, pont, balançoire, etc.), ces derniers sont limités sur le plan de l'efficacité motrice pour les raisons suivantes :

- Seulement 5 habiletés motrices fondamentales sur un total de 23 sont stimulées (ramper, sauter d'une hauteur, se tenir en équilibre sur un ou deux pieds, grimper et marcher en équilibre). Les mouvements de balancer et de glisser ne sont pas reconnus comme des habiletés motrices.
- La locomotion n'est pas stimulée suffisamment, mis à part le grimper, le saut d'une hauteur et la marche en équilibre.
- La manipulation d'objets (botter, lancer, frapper, attraper) n'est aucunement stimulée par les modules de jeux.

Cette courte mais frappante analyse permet de prendre conscience que **les modules de jeux ne répondent pas aux premiers besoins moteurs des enfants qui sont les actions de coordination globale par la locomotion.** À titre d'exemple, quelle est la réaction des enfants d'âge préscolaire lorsqu'ils arrivent dans un grand espace libre (gymnase ou cour)? Ils partent à courir ou à se déplacer de différentes manières comme un animal en liberté. Par ailleurs, **la recherche nous démontre maintenant que les habiletés de coordination globale (courir, gambader, saut à clochepied, lancer, botter) contribuent aux bonnes synapses (connexions neuronales) qui influenceront le développement global au fur et à mesure de la maturation.**

**Les enfants canadiens ont une moyenne de 24 minutes par jour d'activité motrice modérée**





## ACTIVITÉS MOTRICES EXTÉRIEURES BÉNÉFIQUES

Dépendamment de votre cour d'école et de son aménagement physique, il faut être en mesure de **trouver un vaste espace pour des jeux favorisant des déplacements avec une intensité de modérée à élevée**. Voici quelques activités motivantes qui stimulent la coordination globale avec un niveau d'intensité adéquat:

- 1. Jeu des pirates et des îles:** Deux pirates se promènent sur la mer et ils essaient de capturer les touristes en les touchant (tague). Pour être en sécurité, les touristes peuvent se cacher sur une île (disposer plusieurs cerceaux au sol). Chaque touriste peut rester sur son île (cerceau) trois secondes (on peut demander de réaliser une position d'équilibre). Après les trois secondes, le touriste est obligé de quitter l'île et d'en trouver une autre. Si un touriste se fait capturer par un pirate, il doit aller sur le côté (prison formée par des cônes). Pour se libérer et revenir au jeu, le touriste doit faire un mouvement réparateur (ex.: 10 *jumping jack* ou 5 sauts de grenouille). Temps limite de trois minutes par duo de pirates. Variantes pour se déplacer (galoper, saut cloche-pied, gambader, pas chassés, sauts pieds joints, sauts).
- 2. Jeu défi-vitesse:** Tous les élèves sont sur une ligne avec un objet qui se manipule (Frisbee, cône, cerceau, quille) et qui résiste bien à l'extérieur. Au signal, les enfants doivent transporter leur objet (ex.: sur la tête, sous un bras, entre les jambes) et se déplacer (ex.: galoper ou gambader) rapidement jusqu'à l'autre ligne sans l'échapper. Quand ils ont touché la ligne, ils reviennent au point de départ de la même façon ou d'une autre (ex.: marcher sur les talons ou en pas de géant). Premier qui a terminé.
- 3. Course à relais:** Diviser le groupe en petites équipes de deux à trois enfants afin de limiter l'attente. C'est semblable au jeu de défi-vitesse mais en équipe. Le premier de chaque équipe a un objet et doit le transporter rapidement sans l'échapper jusqu'à une ligne et revenir le donner au suivant. Lorsqu'on a remis son objet au suivant, l'enfant doit aller en arrière et s'asseoir. Première équipe qui a terminé.
- 4. La rivière de crocodiles:** Diviser le groupe en deux avec un ballon (soccer ou en caoutchouc) par enfant. Disposer les deux équipes sur une ligne délimitée par des cônes. Placer des quilles (crocodiles) au centre du terrain. Au signal, chaque enfant doit viser les quilles au milieu sans dépasser sa ligne. Les enfants récupèrent les ballons qui arrivent de l'autre côté et ainsi de suite. Quand toutes les quilles sont tombées, les enfants peuvent traverser la rivière de crocodiles. On change seulement les équipes de ligne et on recommence une partie. Variantes: faire lancer les enfants par-dessus, par en dessous, en bottant, entre les jambes, etc.

**5. Jeu du mur rebondissant:** Chaque enfant a un ballon (soccer ou en caoutchouc) et il doit le lancer ou le botter sur un mur libre de l'école. En plus de viser une cible (ex.: une brique précise ou une vraie cible tracée), il doit essayer de rattraper son ballon. Variantes: lancer baseball, lancer par-dessus la tête, lancer poitrine, lancer de côté, botter avec élan, botter à la volée, etc.

**6. Jeu de marelle et de corde à danser**

## CONCLUSION

La sécurité et la surprotection des enfants empêchent parfois ces types de jeux en raison de la surface de la cour (sable, cailloux, asphalte) et des collisions potentielles. Idéalement, un espace en gazon est plus sécuritaire, mais il faut parfois oser et prendre quelques risques. L'apprentissage moteur se fait parfois avec de petits bobos! Sans vouloir proscrire les modules de jeux, je vous recommande seulement de varier et d'équilibrer vos activités motrices extérieures pour répondre aux véritables besoins moteurs des enfants d'âge préscolaire. Bonne rentrée et profitez du beau temps! 🍎

**L'apprentissage  
moteur se fait  
parfois avec de  
petits bobos!**



**N.B.** Les trois photos sont une gracieuseté de l'école Montagnac, Lac-Beauport (Québec) que nous remercions.

## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ CANADA (2008). *Habilités motrices fondamentales, les fondements du mouvement*, Gouvernement du Canada.

JEUNES EN FORME CANADA (2012). *Bulletin de l'activité physique chez les jeunes*, Agence de la santé publique du Canada.

PAGANI, L., C. FITZPATRICK, L. BELLEAU, et M. JANOSZ (2011). « Prédire la réussite scolaire des enfants en quatrième année à partir de leurs habiletés cognitives, comportementales et motrices à la maternelle », dans *Étude longitudinale du développement des enfants du Québec (ÉLDEQ 1998-2010) – De la naissance à 10 ans*. Québec, Institut de la statistique du Québec, vol. 6, fascicule 1.