La riche contribution des pères aux activités physiques

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

L'implication des parents à l'école a une valeur inestimable pour enrichir l'offre d'activités physiques. Habituellement, ce sont souvent les mères qui participent aux activités spéciales. Voici quelques idées d'activités motrices innovantes qui pourraient motiver les papas à s'engager davantage dans vos classes.

LE PRÉCIEUX RÔLE DES PÈRES AU JEU ACTIF

Typiquement, les pères stimulent davantage que les mères la prise de risque chez leurs enfants, comme grimper sur le mur d'escalade. De leur côté, les mères sont habituellement la première figure d'attachement lorsque l'enfant cherche du réconfort. Une récente étude (Paquette et Bigras, 2010) a développé le concept de « relation d'activation », qui fait référence au lien affectif favorisant chez l'enfant l'ouverture au monde extérieur. Les résultats ont permis de souligner la riche contribution des pères dans le développement de la confiance de leurs enfants.

Ce petit détour scientifique fait ressortir que la confiance de l'enfant est fondamentale pour expérimenter des activités motrices. En s'appuyant sur cette étude, pourquoi ne pas organiser des activités spéciales réservées aux pères ou à un modèle masculin (tuteur, grand-père, grand frère ou oncle) qui feraient en sorte de les motiver à participer aux activités de l'école. **Ce type d'activité crée un sentiment d'appartenance qui valorise le rôle du père auprès de son enfant en plus de favoriser des apprentissages scolaires liés à la compétence 1 du programme.**

J'ai personnellement expérimenté ce type d'activité lors de mes animations au programme *Passe-Partout* (4 ans) et c'est sans contredit l'une des activités préférées des enfants. Vous allez constater une dynamique très différente au cours de ces activités et pourrez observer à quel point **les pères influencent positivement leurs enfants à oser prendre plus de risques sur le plan moteur.**

L'ORGANISATION D'ACTIVITÉS MOTRICES SPÉCIALES

L'organisation d'activités motrices spéciales peut prendre différents aspects selon votre personnalité, votre capacité à gérer le stress pour les exercices plus à risques, votre environnement (espace, matériel, cour extérieure ou parc à proximité) et les ressources disponibles (direction, partenaires financiers, collègues). De plus, **certains parents pourraient vous aider plus que vous ne le pensez en raison de leur compétence dans le domaine du loisir et du sport.** Par exemple, plusieurs papas jouent au hockey et ils peuvent apporter une aide précieuse lors d'une sortie hivernale en patins.

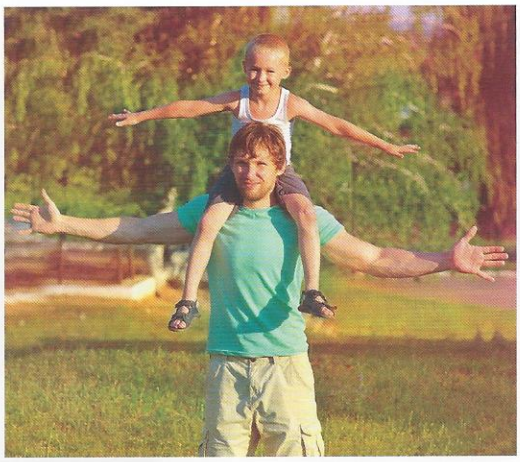
ACTIVITÉS MOTRICES SPÉCIALES

Voici quelques idées d'activités motrices ludiques jumelant père-enfant selon différentes thématiques de l'année qui développent des habiletés fondamentales de motricité globale (sauter, lancer, courir, galoper, etc.) de la compétence 1 :

Thématique automne

Le duo de sauts (extérieur) : chaque père est jumelé avec son enfant et ils doivent ramasser un gros tas de feuilles. Chaque duo se place derrière une ligne face à son tas de feuilles situé quelques mètres plus loin avec une branche. Au signal, le parent doit faire un saut en longueur sans élan vers le tas de feuilles. L'enfant doit prendre la branche et la déposer en avant des pieds de son parent, soit l'endroit où il a atterri. Par la suite, c'est à l'enfant de sauter et ainsi de suite jusqu'à ce qu'on arrive au tas de feuilles. Pour le dernier saut, le père et l'enfant sautent ensemble dans le tas de feuilles.

Le mini crosscountry (extérieur) : il s'agit d'une course à relai en équipe de quatre (deux duos père-enfant) à l'intérieur d'un petit circuit balisé (entre 400 et 600 m) en forêt ou dans un boisé. Au signal, chaque équipe est derrière la ligne et un seul duo parent-enfant doit partir à courir dans le circuit.



L'autre duo attend ses partenaires avant de partir à son tour pour compléter la course. On peut refaire cette course quelques fois et après, on laisse les pères et les enfants explorer la nature, grimper aux arbres, ramasser des feuilles, etc.

Thématique Noël

Chaise musicale coopérative (intérieur) : dégager la classe pour former un espace central assez grand. Placer en cercle un peu moins de chaises que de parents. Au son de la musique, les pères marchent les mains dans le dos autour des chaises. Les enfants ont le droit de courir sans dépasser (ou se déplacer d'une autre façon comme galoper) dans le sens de la marche à l'extérieur des parents. À l'arrêt de la musique, seuls les parents peuvent s'assoir en prenant un enfant sur leurs cuisses ou en poche de patates. Ceux qui se retrouvent debout doivent faire 10 sauts papillon (*jumping jack*) et on recommence une partie sans élimination.

Le ménage des balles (intérieur) : préalablement, il faut faire plusieurs balles de papier recyclé et les placer dans deux sacs. Dégager la classe pour former un espace central assez grand. Diviser le groupe en deux en délimitant une ligne centrale au sol. Au son d'une musique, lancer joyeusement les balles de papier dans l'autre zone car on fait du ménage. À l'arrêt de la musique, on fait le décompte des balles pour voir l'équipe gagnante. Variantes : faire lancer les balles aux pères de leur main non dominante, à genoux, par en arrière, en fermant un œil, etc.

Jean dit en duo (intérieur) : chaque père est jumelé avec son enfant et une chaise dans la classe. C'est la même chose que le jeu traditionnel de «Jean dit», mais en duo. Voici quelques mouvements intéressants :

- Le père est assis et l'enfant grimpe debout sur ses cuisses;
- L'enfant sous la chaise et le parent debout sur la chaise;
- Le pied droit de chacun sous la chaise et la main gauche sur le dos;
- Marcher autour de la chaise main dans la main;

Et bien d'autres possibilités, laissez aller votre imagination !

Thématique hiver

Sortie en raquettes, en patin ou de la glissade et course avec traineau

CONCLUSION

Ces quelques idées d'activités motrices spéciales pères-enfants sont relativement faciles à organiser et ne demandent pas nécessairement de matériel spécialisé, sauf dans le cas des sorties d'hiver. À cet égard, demandez conseil auprès de votre éducateur physique. Les défis suggérés dans ces activités répondent aux centres d'intérêt de la gent masculine (vitesse, force, lancer, course, plein air) en plus de stimuler la motricité globale de vos élèves. Je vous souhaite d'oser l'organisation de ce type d'activités en présence des pères. Vous ne serez pas déçus du résultat !

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

PAQUETTE, D., et M. BIGRAS (2010). "The Risky Situation: a Procedure for Assessing the Father-Child Activation Relationship", *Early Child Development and Care*, 180 (1 et 2), p. 33-50.

www.rvpaternite.org/fr/paternite/documents/SPC2011.Relationdactivation.pdf