

# ACADÉMIE DU MOUVEMENT



« J'ai besoin de bouger »

## 1. Introduction

L'Académie est un espace de jeu et de mouvements dans lequel les activités motrices sont exploitées sous toutes les dimensions. L'objectif des situations motrices auxquelles les enfants seront confrontés est de tirer un maximum d'avantages spécifiques de la psychomotricité relationnelle globale et de la psychomotricité fonctionnelle. Par des circuits ludiques et variés, la motricité spontanée est portée au premier plan permettant ainsi à l'enfant de grandir, d'évoluer à son propre rythme, dans le respect de sa personne, de ses craintes, de ses émotions et de son ressenti.

L'activité se veut également relationnelle. D'une part car les enfants seront immergés avec d'autres enfants et ce, dans différentes situations. D'autre part, nous créons des situations et des espaces dans lesquels les parents et enfants trouvent ou retrouvent un espace de jeu commun et de partage.



## 2. Les composantes du mouvement

Lorsqu'on étudie le mouvement, on se rend compte qu'une multitude de dimensions existent. En tant qu'expert du mouvement, l'Académie se doit de proposer dans ces circuits et autres formes jouées une multitude de situations dans lesquelles un maximum de variables sont présente. Ces variantes sont de plusieurs sortes:

- Utilisation de tous les membres: Bras, jambes, mains, pieds, tête, ...
- Utilisation des différentes actions motrices: Sauter, courir, grimper, tomber, attraper, ...
- Expression de différentes qualités: L'équilibre, la dissociation, la force, ...
- Initiation au différents mouvements: Haut/bas, avant/arrière, gauche/droite
- Variation de forme de corps: Grand/petit, Etroit/large
- Variation dans les directions: Avant, arrière, latéral, haut, bas, oblique, ...
- Utilisation des paramètres « scolaire »: Nombre, Lettre, groupe, individuel, ...
- Utilisation rythmique: Temps, espace, musique, ...

« Faire de tout, tout le temps et de chaque, assez »

## 3. Une pédagogie basée sur le développement

Dans tout processus éducatif, l'enfant devrait être au centre du processus. À partir de ce postulat, il est évident que l'on ne peut proposer tout et n'importe quoi à un enfant. La question fondamentale serait : « que peut faire l'enfant ? » et non « que devrait-il pouvoir faire ? ». On ne peut évidemment pas s'attendre à ce que des enfants de 5 ans par exemple aient des aptitudes motrices identiques. Mais il est important d'avoir quelques points de repère : un enfant de 5 ans est-il capable de sauter un mètre en longueur à partir d'une marque ? Un enfant de 5 ans suspendu à une barre fixe est-il à même de se déplacer sur 5 mètres. Grâce à cette connaissance, à cette expérience, les professionnels peuvent faire évoluer les enfants pas à pas pour qu'ils « tendent » vers leur niveau maximum. Sans conteste, le mouvement est un instrument au service du développement général de l'enfant (affectif, social et cognitif) mais il peut à certains moments du processus de développement être en soi un but temporaire. D'un point de vue didactique, l'Académie du mouvement utilise trois grands modes d'intervention pédagogique :

### *La motricité spontanée*

Les enfants dans ce type de fonctionnement ne sont confrontés qu'à la géographie ; on ne leur assigne aucun objectif ni leur donne aucune consigne à respecter. À leur rythme, en fonction de leurs envies, de leurs possibilités motrices, les enfants recherchent des solutions pour surmonter ou non les obstacles, pour jouer sur tel ou tel module. L'enfant navigue au milieu du merveilleux pays de la découverte : de quoi suis-je ou non capable ? Qu'est-ce qui m'attire ? Avec qui ai-je envie de grimper là - haut ? Comment faire pour franchir cette montagne de tapis ? En résumé, l'enfant fait ce qu'il veut quand il veut comme il veut et avec qui il veut. Évoluer à son rythme prend différentes formes : l'enfant peut éprouver sa dynamique de plaisir à travers des jeux de rôle, un certain papillonnage, la faculté de répéter une action motrice un très grand nombre de fois, le droit ...de ne rien faire ou encore de se (re)poser, de quitter le circuit, Ce « voyage » provoque un certain chaos et...beaucoup de vacarme. Les professionnels y ont un rôle « effacé » mais très utile : répondre aux questions, aux attentes, assurer la sécurité, observer qui joue toujours seul, qui réalise un défi « intéressant »,...

### *La motricité guidée d'objectif*

Au cours de cette première phase, nous proposons une situation et un but sans préciser de quelle manière cet objectif devrait être atteint. Par exemple, l'animateur propose cette situation : vous avez un ballon, un drap et à deux il faut essayer que le ballon passe au-dessus du panneau de basket. Les enfants doivent chercher des solutions seules ou ensemble ou encore choisir entre différents possibles. Nous vivons dans ce cas le passage de la motricité spontanée à une motricité plus guidée.

La tâche principale des professionnels dans ce type d'intervention pédagogique est sa faculté à avoir un comportement dynamisant, stimulant : qui a encore une idée, qui saurait faire la même chose que Joseph ?

### *La motricité guidée de méthode*

La seconde phase de la motricité guidée est l'émanation de la volonté de l'adulte ; celui-ci impose à la fois le contexte, le but et surtout donne les moyens ou la méthode à utiliser pour atteindre l'objectif assigné. Les professionnels posent des consignes claires ; on entre plutôt par la fenêtre de la technique. Les professionnels, par ce type d'intervention pédagogique, enrichissent le bagage moteur des enfants en les confrontant à la précision, l'intensité, le contrôle, la collaboration, la « Sensation » du mouvement, ....

Le but final de cette triple approche n'est pas de faciliter la tâche des enfants. Une séance à l'Académie du mouvement n'est pas une thérapie occupationnelle amusante ni une activité « one shot » du type une journée sportive par an. Non, nous avons l'ambition, au départ de la réalité individuelle de chaque enfant, que chacun atteigne son niveau personnel global maximum.

« *Comment voulez-vous que l'adulte bouge s'il ne l'a pas appris étant enfant ?* »



## 4. Les grands principes de l'Académie du mouvement

### *1er principe de l'ADM: La sécurité au premier plan*

On ne va pas se mentir, le risque zéro n'existe pas. Et c'est justement parce que nous le savons que nous mettons tout en place afin de réduire au maximum le danger. Tapis de protections, endroits « pointu » et saillants recouverts, noeuds vérifiés, formation de files contrôlées, tout est mis en oeuvre pour assurer la protection de vos enfants. Une personne est chargée de vérifier systématiquement tout les montages avant les séances et restera à son poste durant toute la durée de la séance. De plus, l'enfant n'est jamais seul mais toujours accompagné de son parent ou d'un moniteur. Il développera alors de la confiance en soi et en l'autre qui est un des pilier de l'apprentissage.

« *Laissons-le expérimenter des situations problématiques mais assurons ses arrières.* »

### *2ème principe de l'ADM: Le choix et l'envie*

Chaque enfant est libre de faire ses propres choix en terme de situations. Personne ne le forcera à aller contre son gré et il sera stimulé où le besoin se fait ressentir afin de l'aider à dépasser ses limites.

« *Laisse-moi bouger comme j'ai envie !* »

### *3ème principe de l'ADM: Offre permanente de mouvement*

Les enfants ont besoin sans cesse de bouger. C'est pour cela que nos circuits et ateliers sont fait pour susciter le mouvement au maximum et sans arrêt. Vous ne verrez jamais chez nous des situations dans lesquelles les enfants attendent dans à la fin d'une file de pouvoir jeter une balle dans un filet. La conception des circuits et autres formes de jeu, on veille à ce qu'il n'y ai pas de file d'attente et que les enfants soient le plus mobile possible.

« *Je veux courir, sauter, lancer, ramper, attraper, renverser, ... Dans chaque situation et tout le temps* »

## 5. L'Académie du mouvement, pour qui ?

Pour assurer les bonnes sécurités des enfants lors de chaque séance, des groupes d'âge sont créer en fonction de leur développement. Les groupes d'âge sont les suivants:

De la marche à 2 ans / De 2 ans à 4 ans / De 4 ans à 6 ans / De 6 ans à 8 ans

Cette activité est basée sur le jeu spontané de l'enfant, la psychomotricité se déroule dans une perspective d'amusement. À travers le jeu, l'enfant explore, s'exprime et se découvre davantage, dans ses mouvements, dans son esprit.

La psychomotricité à l'Académie du mouvement propose un espace aménagé, sécurisé et privilégié entre l'enfant et le parent (ou adulte proche de l'enfant) où il pourra grimper, sauter, courir, se balancer, tourner, rouler, tomber, observer, sentir, ressentir, ...

## 6. Organisation des séances

### *Durée des séances*

Les séances durent 45 minutes avec une petite collation de 15 à 20 minutes

### *Lieux / heures / jours des séances*

L'Académie du mouvement est en partenariat avec plusieurs salles sportives / école de Suisse Romande. Les lieux et horaires sont définis en fonction des accords avec les différents partenaires mais les séances auront lieu le 2ème et 4ème dimanche du mois pour commencer. En fonction de la réussite du projet, les mercredis après-midi et samedi seront également envisagés.

### *Entrée des séances*

Pour les abonnés, l'entrée sera assurée par la vérification de la carte de membre personnelle. Pour les cartes à séances, celles-ci seront validées par la signature du responsable lors de chaque séance.

## 7. Sponsoring

Pour réduire un maximum les coûts et proposer un matériel de qualité et diversifié, nous avons besoin de vous. Dans un premier temps, vous pouvez nous aider en diffusant le message que notre Académie du mouvement existe. Le but n'est pas de surcharger les séances en présences d'enfant mais de proposer plus de possibilité au niveau horaire et de réduire les coûts.

Dans un second temps, nous cherchons également des sponsors qui peuvent nous aider, de quelques façons que ce soit, à développer notre Académie du mouvement afin que tout le monde puisse profiter du mouvement en toute liberté.

« Parce qu'ensemble on est plus fort »

---

Pour de plus amples informations, nous restons à votre entière disposition par :

Email :

[admin@association-sports-performance.com](mailto:admin@association-sports-performance.com)

Téléphone :

079.530.66.39