PEDAGOGIE

POUR

UNE EDUCATION DU

MOUVEMENT NATUREL

Le développement
de l'aisance corporelle.

PEDAGOGIE POUR UN MOUVEMENT NATUREL

Le développement naturel de l'aisance corporelle.
Des fondamentaux pour votre enfant.

Introduction

Après vingt-cinq années de pratique en qualité d'institutrice d'école maternelle, auprès d'enfants de grande section, je fais part de ma conduite pédagogique en éducation motrice, terme utilisé « à mon époque. » Mon approche pédagogique du mouvement a été enrichie par un travail personnel dans l'école de Danse libre de Malkovsky.

Mes propositions pédagogiques sont une incitation à porter le regard sur l'organisation des coordinations de la motricité globale qui se perçoit à travers une motricité aisée.

Ces expérimentations motrices s'adressent davantage à la motricité globale qu'à la motricité fine. Elles ont pour but de favoriser une aisance et une adresse corporelle sans dissociation, car leur réalisation s'appuie sur les coordinations instinctives inscrites dans le développement moteur de chacun.
Mon but est de donner quelques pistes d'observation et de propositions de situations motrices.

Comment repérer l'adresse, la facilité dans la réalisation d'actions motrices ? Quelques pistes pour guider le regard

Si vous appeler un enfant qui ne vous regarde pas, il tournera la tête dans la direction du son.
Ce mouvement entraîne le buste dans la même direction. Tête et buste forment un bloc fonctionnel. Pour une approche de l'aisance il est important que cette partie du corps soit mobile.

Positions au sol

Ramper est un passage dans le développement sensori-moteur du bébé avant l'acquisition de la marche. Cependant, le retour à ces sensations avec des enfants plus âgés est riche d'observations sur l'organisation des coordinations de chacun.
Si l'adulte voit et analyse l'action, il est très important que l'enfant perçoive son action pour l'intégration sensori-motrice.

Les schèmes fondamentaux du mouvement

Mouvement spinal : de la tête au coccyx, du coccyx à la tête;
Mouvement homologue : les deux bras ensemble, les deux jambes ensemble
Mouvement homolatéral : bras gauche et jambe gauche ensemble, bras droit et jambe droite ensemble.
Mouvement controlatéral : bras gauche et jambe droite ensemble, bras droit et jambe gauche ensemble.

Homolatéralité
Le déplacement engageant une simultanéité entre les bras ou bras et jambe s'observe le plus souvent lorsque l'enfant est en situation de ramper.
Controlatéralité
Ce schème est à l'œuvre dans la locomotion de différents animaux et dans la marche et autres modes de déplacements humains.
Selon l'âge des enfants, leur maturité neurologique, et leurs expériences de bébés, ce schème s'exprimera avec plus ou moins d'aisance.

Le goût des élans donnés par les bras
Si vous observez de jeunes enfants dans un lieu de jeux, qui s'amusent à sauter d'un banc ou par dessus un objet, vous pouvez apercevoir, que certains enfants laissent réagir leurs bras aux impulsions des sauts. Par leur inertie, les bras se soulèvent, un peu. Il est rare de voir les enfants de 4 ou 5 ans utiliser leurs bras pour se donner un élan.

Cependant, il est possible par des détours pédagogiques de leur faire découvrir le plaisir de l'élan et le goût de l'ampleur.
La coordination entre les actions des membres inférieurs et supérieurs révèle l'aisance, procure de l'adresse et de l'audace. Elle se révèle aussi dans la liberté articulaire et les réflexes d'équilibration.

La coordination espace-temps
Les capacités rythmiques de l'enfant se perçoivent dans l'anticipation des décisions pour un acte déterminé, par une analyse intuitive du temps et de la distance à parcourir.

« Quand nous effectuons un mouvement, il est très important que notre attention (qui est ce qui nous stimule) et notre intention (qui est ce que nous voulons faire par rapport à cette stimulation) s'alignent avec le mouvement que nous sommes en train de faire.»

Propositions d'activités pour activer les schèmes fondamentaux

S'allonger / se lover Extension / repli

Le schème d'extension et de repli est très actif chez le jeune enfant
Se faire grand et se faire petit : passer de l'allongement extrême au repli, donc en sollicitant l'extension de la colonne vertébrale (CV) et sa flexion complète pour un repli sur soi-même.
Ce jeu avec la CV peut se faire debout ou couché. Le repli s'apparente à ce moment au geste de se lover couché sur le côté ou sur le dos.
Cette courbure de la CV provoque un allongement dans les vertèbres de la zone lombaire.
En position debout, l'enfant sera plus enclin au repli en fléchissant les jambes, en se recroquevillant, mais en gardant le dos droit, ou penché en avant, sans courbure.

Image : faire l'étoile de mer en étant couché sur le dos
Avec des enfants de 6 ans : passer à une boule à partir de l'étoile en roulant un quart de tour, ou pour passer du dos à une position lovée sur les genoux, en faisant un demi-tour en restant lové.

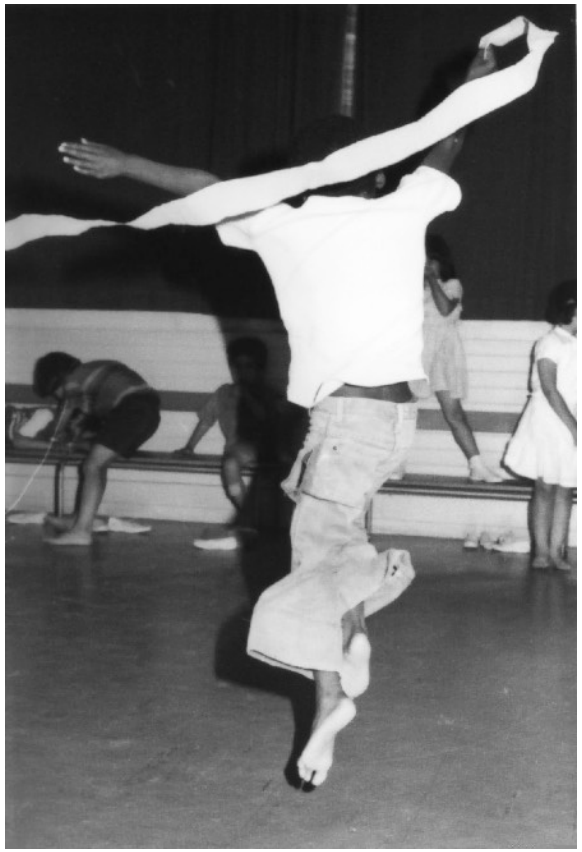
Se repousser / se tirer

Il est une autre motivation qui sollicite l'allongement de la CV en développant la sensation du haut et du bas de la CV. En étant couché sur le ventre, en se tirant avec les bras ou les coudes, la partie haute est étirée. En se poussant, c'est le coccyx qui est repoussé. Ces actions favorisent l'alignement de l'axe du corps.

Jouer avec un long ruban de papier

Si vous donnez à votre enfant un long ruban ce crépon, il sera obligé de le mouvoir avec une certaine énergie.
La manipulation de cet accessoire, un ruban en papier crépon de 2m50, favorise la participation du buste dans le prolongement du mouvement des bras. Après avoir commencé à le tenir dans sa main privilégiée et de courir en traînant le ruban derrière lui, vous pourrez lui demander de dessiner dans l'air avec le ruban et de regarder l'extrémité de son ruban.(Écoute du bruit / Liberté articulaire / marche à reculons)
Dans un premier temps l'enfant donne du mouvement au ruban en courant.
En lui proposant de dessiner dans l'air, il commencera par des mouvements décrivant des boucles.

Ces mouvements amples réalisés à partir de l'épaule entourent l'enfant.
Laisser réagir le buste avec le mouvement des bras procure beaucoup de plaisir kinesthésique.
Immanquablement l'enfant tournera son bras dans l'articulation de l'épaule.
S'il manipule le ruban en faisant des cercles, il sera soulevé par l'énergie centrifuge qui se dégage de son mouvement. Il suffira de lui dire : " laisse toi t'envoler ».



Ainsi apparaîtront des élévations pieds joints, de petits galops et le plaisir de l'ampleur. Ce plaisir cinesthésique est important car il favorise l'agrandissement de sa bulle corporelle.
En coupant le ruban en deux parts égales (pour les deux mains), d'autres organisations apparaissent.
Après des manipulations symétriques, où le bras sont ensemble dans le même plan, apparaîtront des jeux dans les quels les bras sont indépendants, dont des cercles en controlatéralité.
En agrandissant l'espace kinesthésique on favorise une sérénité relationnelle.

Les sauts sur place et en avançant. (avec ou sans rubans)
Selon le degré d'intégration des schèmes moteurs, l'enfant cherchera à utiliser ses bras pour faciliter ses sauts et avoir une meilleure efficience.
L'enfant avance pieds joints, ou en galopant, ou en sautillant, voire d'un pied sur l'autre.

En hauteur pour passer par dessus une corde tendue
Savoir courir et préparer l'élan avec les bras en s'adaptant à l'espace donné pour le saut. Cette capacité demande de savoir prendre une décision dans un espace-temps précis : quitter le sol, se repousser du sol, faciliter l'envol avec l'élan des bras.

Courir pour sauter par dessus un gros ballon.
Soit pour s'asseoir dessus et faire rouler le ballon, soit réussir à le franchir.
L'important dans cette action est l'appui des mains sur le ballon, qui permet de soulever le corps.

Sauter en contre - bras
Si l'enfant veut sauter d'un banc, ou dans l'eau, pieds joints, il pourra aussi utiliser l'élan que procurent les bras. L'élan se prépare en mettant les bras à l'arrière du corps.

Jouer avec l'image d'un animal

Le serpent
L'image du serpent induit un déplacement sur le ventre en se tortillant. L'enfant peut s'aider de ses bras. Soit il s'en servira bras droit et genou droit, soit il se sert de la controlatéralité pour avancer : bras droit et genou gauche.

La grenouille (saut et réception accroupie)
Cet animal est lié à l'image du saut avec une réception repliée sur soi.
Sauter, c'est-à-dire se propulser en l'air et retomber accroupi, est une action motrice complexe.
Elle demande d'anticiper la chute en préparant ses mains pour les poser au sol.
Lorsque l'enfant utilise bien ses bras pour l'élan, s'il les laisse tourner, les bras seront à l'avant pour la réception.

Le chat ou l'ours (marche à 4 pattes)
L'évocation de ces animaux induit une marche à quatre pattes.
En général les enfants avancent sur leur genoux et avec leur mains. Il est intéressant d'observer comment il se déplace. Est-il dans le schème croisé : main droite et genou gauche ? Ou se déplace-t'il à l'amble ?

Le cheval (galop, chute et roulade)
L'archétype du cheval est le galop. Tant que l'enfant à une forte prédominance de son pied d'appui, il galope. Il sautillera plus tard. Les élans des bras aident à amplifier le galop. Tel qu'on peut le voir dans les films de cow boys, le cheval peut tomber et alors pour se relever, il roule. L'emboitement des trois actions est un jeu plaisant. La réception à quatre pattes, le voyage du centre de gravité pour rouler d'un demi-tour en passant sur le dos et puis se relever demande que trois états toniques s'enchaînent.

L'oiseau (sauts d'un pied sur l'autre)
Cette image porte en elle l'idée du vol, de l'espace ciel, de la légèreté. Instinctivement l'enfant transforme ses bras en ailes. Il peut battre les ailes comme un grand oiseau, ou pour moins de fatigue les tourner. Il est préférable de les faire tourner vers le haut lorsqu'ils sont à l'avant de l' axe du corps. Les bras retombent à l'arrière.
La coordination pas et élan se construit peu à peu. À chaque élévation, il pourra sauter. Le but est de sauter. D'un pied sur l'autre paisiblement et de retomber sans bruit, car la colonne vertébrale ondule est amortit les chocs.

Élan et gravité pour trouver le rythme

Instinctivement, lorsque l'enfant laisse tourner ses bras, il entre dans un rythme où alternent tension et détente. Ce rythme interne du mouvement est en accord avec la taille de l'enfant, sa tonicité et sa capacité d'affirmation. En trouvant ce rythme, il évite l'agitation, c'est-à-dire une action motrice sans répit.

Frapper dans les mains.

Accompagner les pulsations d'une comptine en frappant dans ses mains.

Devant soi, les 2 mains ensemble
Sur les cuisses, les 2 mains ensemble
Devant soi, les 2 mains ensemble
Sur la cuisse droite, la main droite
Devant soi, les 2 mains ensemble
Sur la cuisse gauche, la main gauche

Lorsque l'enfant est assis parterre, il peut réaliser les mêmes frappés, mais au lieu de produire un contact sur ses cuisses il frappe sur le sol.
On peut augmenter la distance entre le corps et le sol en sollicitant une bascule vers la droit et la gauche.
L'enfant agit ainsi avec déséquilibre dans le schème de l'homolatéralité.

La controlatéralité

Pour favoriser son extériorisation, il est intéressant de lui donner 2 rubans de papier crépon de même longueur (environ de 1 mètre 30/50 de long) pour en tenir un dans chaque main.
Spontanément les enfants jouent avec les 2 rubans soit avec un mouvement symétrique, soit avec des cercles alternés.
S'il est à genoux, on peut lui demander : comment avancer à genoux en se donnant de l'élan ?
S'il est debout, le déplacement sera influencé par le rythme des cercles de bras.
Si les bras sont symétriques, l'enfant galope ou sautille.
Si les cercles sont alternés, l'enfant marché ou court.
Cette course, en laissant tourner les bras, est très agréable.

Combiner les choix entre les différentes organisations des mouvements de bras en se déplaçant

Soit balancer symétrique d'avant en arrière
Soit balancer alterné dans le plan sagittal
Soit tourner les bras ensemble, symétriques avec un mouvement circulaire par l'avant, en haut, en arrière ou dans l'autre sens.
Soit tourner les bras ensemble, symétriquement opposés. Un est à l'avant, l'autre en arrière. Deux sens sont possibles.
Soit le bras de devant monte et tourne vers l'arrière
Soit le bras de devant descend et passe par le bas.

Cette manière de tourner les bras est plus aisée.
En utilisant ces différents modes l'enfant peut combiner sauts, galops, sautillés et course.

Jouer avec un ballon ou une balle

Des jeux avec une balle plus ou moins grande, plus ou moins molle, favorisent la coordination occulo- manuelle.
Les actions de lancer une balle, en l'air ou par terre, avec le projet de la rattraper avec une comptine
Lancer loin en l'air,
vers le sol et laisser rebondir, puis rattraper
lancer des 2 mains et rattraper
lancer en alternant les mains
lancer d'une main et rattraper de l'autre

Lorsque une certaine dextérité est atteinte (5 ans) on peut proposer d'accompagner les gestes avec de la prosodie ou une comptine.

Jouer avec son poids.
Pour pousser un objet ou tirer quelque chose, l'enfant se sert de son poids pour agir. Spontanément il ne choisit pas d'utiliser la force musculaire si l'action peut se faire avec la globalité du corps. Si l'enfant est seul, l'adulte opposera son poids.
Si l'enfant a des amis, utiliser son poids pour tirer, pour pousser sera un enjeu réciproque.

La sensation du poids pourra varier en jouant à se faire lourd, ou à se faire léger.
En faisant une ronde qui tourne, la sensation d'être tiré et de tirer, celle-ci reste large. C'est une manière d'intégrer l'autre.

Jouer à deux
Les duos offrent différentes manières d'explorer son poids grâce à l'autre. Il faut veiller à ce que les jeux de combat ne dégénèrent pas en lutte personnelle.

Jeux de sculptures

À deux il est possible d'exploiter les possibilités articulaires du corps. Cette conscience participe à la construction du schéma corporelle dans le respect des possibilités articulaires.

manier les articulations pour obtenir une attitude
imiter l'attitude de l'autre en la copiant
savoir lâcher l'attitude, ensemble, en se regardant, en silence en ajustant la durée.

Le plaisir du mouvement et la connaissance de son corps favorisent d'une part la conscience du schéma corporel et la représentation du corps en mouvement, d'autre part des capacités mentales : anticipation, intuition, et imaginaire.

Les photos ont été prises dans ma classe en 1982 et 1982. Suzanne Bodak

Ci-joint un aperçu de mon parcours d'enseignante en maternelle

PARCOURS PROFESSIONNEL

Fonctions

Institutrice en école maternelle de 1958 à 1987.

Conseillère pédagogique EPS de 1987 à 1996.

Projets menés

Participation à la Recherche Pré-élémentaire l'INRDP avec sa classe, terrain expérimental. (1969-1975)

Analyse de l'influence d'une pédagogie du mouvement naturel, sur les dessins du bonhomme et le schéma corporel. (1972-1987)

Formation auprès des enseignants et Interventions dans plusieurs IUFM. (1975-1996)

Organisation d'ateliers au sein du réseau Danse à l'école. (1990-1996)

Documents pédagogiques

Conception et réalisation de 2 films sur la ***pédagogie du mouvement naturel.*** 1982 et 1982 avec les enfants de l'école de La Habette Créteil

Tournage avec sa classe d'un film réalisé par l'INRDP : ***Rythme Prosodie Lecture*** diffusé à la télévision dans la série Ateliers de Pédagogie. (6-9 mars 1972)

Rédaction de 10 fiches pédagogiques pour la revue Ecole Maternelle Française. (1983)

CAFIMF. Mémoire intitulé : ***Un autre regard sur la motricité enfantine*** 1987.

Suzanne Bodak