



L'ESSOR DES ACTIVITES PHYSIQUES ET LEURS BIENFAITS A L'AGE PRESCOLAIRE.

Dr. M.N. BENDAHMANE

Université de Mostaganem. Institut de l'E.P.S. UMAB

**Laboratoire "Optimisation des programmes des activités
physiques et sportives".LABOPAPS**

Résumé

L'âge préscolaire est la période propice pour le développement de la coordination gestuelle. Des facultés coordinatrices discordantes sont le résultat d'un encouragement insuffisant intervenu dans les premières années de la vie et non la conséquence de dispositions insuffisantes.

ملخص

إن المرحلة العمرية ما قبل التمدرس هي مرحلة مساعدة لتطوير التنسيق الحركي. إن المهارات التنسيقية الغير منسجمة هي نتيجة نقص التحفيز اللازم في السنوات الأولى من عمر الطفل و ليست حتمية نقص التأهيلات

L'ESSOR DES ACTIVITES PHYSIQUES ET LEURS BIENFAITS A L'AGE PRESCOLAIRE.

INTRODUCTION

A cet âge, on ne peut parler de développement précoce, mais seulement de méthodes ne répondant pas assez aux capacités des enfants.

Il faut veiller à un apprentissage correct d'habitudes motrices, car plus tard le remplacement de stéréotype par les moyens d'un ré apprentissage exigera une dépense disproportionnée d'énergie et un surcroît de substance nerveuse par rapport à l'acquisition d'une habileté gestuelle exactement apprise d'emblée.

Les crèches, jardins d'enfant et infrastructures sportives représentent un détachement de la maison parentale et élargissent le champ de l'apprentissage sociale. Les enfants d'âge préscolaire ont besoin de possibilités motrices suffisantes et variables, sollicitant l'imagination, les incitant à courir et sauter, ramper, grimper, gravir et pratiquer l'équilibre, à se suspendre, à tourner sur eux-mêmes et à se balancer, à tirer, pousser et porter, à lancer ainsi qu'à d'autres formes de mouvements(2).

La population algérienne des enfants et des adolescents. La lecture de la pyramide des âges de la population algérienne est significative. En effet, la structure par âge se caractérise par des effectifs élevés à la base dus à la forte natalité et une baisse rapide due à la forte mortalité.

Près d'un algérien sur deux est âgé de moins de 15 ans. La population âgée de 5 à 15 ans se situait à près de 7,3 millions en 1995, elle dépassera les 7,6 millions en 2015 dont plus des $\frac{3}{4}$ seront dans l'urbain.

A partir de ces chiffres, la réflexion sur les capacités sportives à mettre en œuvre doit être conséquente, sachant que la demande va ainsi être pressante dans tous les domaines de la consommation des loisirs à l'occupation culturelle et en l'occurrence sportive.

I. Importance de l'activité physique chez les enfants.

Le mouvement est l'expression d'un besoin primordial. La vie est mouvement pour le tout petit enfant, se mouvoir est nécessaire pour se découvrir pour se situer dans un espace, pour l'exploiter et l'explorer. Le développement de la motricité poursuivi et assuré par l'apprentissage du mouvement volontaire apprécié, tenté puis maîtrisé, est un élément essentiel de la découverte de soi-même, ainsi, il apparaît une donnée fondamentale de l'éducation.

Le premier stade des acquisitions psychomotrices suppose la mise en place des fonctions élémentaires, préhension, station debout, marche et langage. Ces fonctions sont ensuite intégrées dans des opérations plus complexes qui apparaissent d'abord dans les activités spontanées des jeux de l'enfant: sauter, courir, grimper, lancer, manifestent un multitude de mouvement, première émancipation contemporaine de l'apparition de la vie scolaire et du groupe de jeu.

La période de 2 à 3 ans de la vie de l'enfant est très importante pour la structuration et le devenir de la personnalité qui coïncide avec une évolution rapide de la motricité, de la pensée du jugement et du langage. (encyclopédie Universalis)

Les recherches psychanalytiques permettent d'affirmer le rôle primordial de l'affectivité dans la structure de la personnalité (Freud, Spitz et Klein).

Toute activité est l'aboutissement de phénomènes biologiques complexes mettant en oeuvre la biochimie, la physiologie, et s'appliquent au niveau d'une structure histologique, anatomique par tout le système cardio-vasculaire, le mouvement étant déclenché et contrôlé par un appareil neurologique où les réactions endocriniennes et psychologiques interfèrent pour qu'un geste s'accomplisse dans un but déterminé par une volonté consciente ou par un réflexe neuromoteur(3).

Malheureusement certaines évolutions de la vie quotidienne du civilisé moyen vont à l'encontre de ce programme. Si grâce aux médecins et aux psychologues, la connaissance des exigences

psychomotrices de l'enfant s'accroît, la phase de l'enfant dans la ville, l'espace où sa motricité peut se développer en toute sécurité tend à s'amenuiser.

L'enfant contemporain tend à devenir un sédentaire, il souffre d'hypo kinésie, car il ne dispose plus d'un certain nombre de bases motrices indispensables à l'édification de sa personnalité.

I.1 : But de l'éducation physique préscolaire :

- Développer le besoin de mouvement, la joie de jouer et de se mouvoir et d'offrir à chaque enfant la possibilité de vivre le mouvement comme forme d'expression individuelle.
- De provoquer l'enfant dans la confrontation avec lui-même en le confrontant aux données matérielles et spatiales ainsi qu'aux autres enfants, de mettre à l'épreuve et développer ses multiples capacités et motricités, de les élargir et les améliorer.
- D'inciter les enfants à des actions de jeux et de mouvements communs.
- De soutenir le développement des forces cognitives par la perception, la reconnaissance et la saisie de situations motrices sans cesse changeantes, de multiplier leur relation au temps ainsi qu'aux formes et aux qualités variées des engins, des agrès et des matériaux.

I.2 : Aspect de l'éducation physique préscolaire :

• **Hygiène et salubrité :**

Cela consiste à augmenter la capacité d'endurcissement de l'organisme à l'influence du milieu extérieur.

- Renforcement de l'appareil locomoteur et formation de l'attitude correcte.
- Evolution des possibilités fonctionnelles.
- Les exercices physiques favorisent l'activation des fonctions respiratoires (muscles respiratoires – formation de la respiration profonde).

- **Educatif**

- Développement de la mémoire et de l'attention.
- Entretien du matériel, du lieu et de soi-même.
- Politesse, respect du camarade, du pédagogue.

- **Esthétique :**

- Sens de beau et développement de la beauté plastique.

La fonction du jeu :

Le jeu est considéré en tant que fonction, a donné lieu dans le passé, à une série d'interprétations plus ou moins cohérentes (1). Parmi les plus marquantes, on retenait:

- La théorie du surplus d'énergie (Spencer);
- La théorie de la récapitulation héréditaire (Stanley Hall);
- La théorie du pré-exercice (K. Groos);
- La théorie de l'entraînement fonctionnel, débouchant sur les conceptions plus récentes du "learning".

Ici, on rencontre la conception psychanalytique classique qui a mis l'accent sur les conflits inconscients exprimés par le jeu qui sont :

- Défense contre les pulsions sexuelles et agressives;
- Réalisations symboliques;
- Identifications;
- Retournement de la passivité en activité, du subi en agi, le jeu serait une forme de catharsis.

Il semblerait peut être préférable de garder, selon le jeu et le moment, différentes interprétations fonctionnelles. On peut relever que suivant l'occasion :

- L'enfant joue par plaisir;
- Pour maîtriser l'angoisse;
- Pour exprimer l'agression;
- Pour établir des contact sociaux;
- Pour intégrer la personnalité;
- Pour communiquer avec les autres;

- Pour accroître l'expérience.

Le jeu symbolique prend beaucoup d'importance, dans la mesure où, en agissant sur un monde imaginaire, l'enfant peut satisfaire des désirs qui ne peuvent encore s'investir dans le monde objectif.

La période de 3 à 6 ans sera donc caractérisée par un double processus perceptif:

- Structuration de l'espace qui permet le passage de l'espace topologique à l'espace euclidien, perception des différentes parties du corps.
- Structuration du schéma corporel.

II. L'harmonie et le rythme du mouvement atteignent une sorte de perfection :

Entre 4 et 5 ans, à l'âge dit de « grâce », parallèlement à cet exercice et à ce renforcement de la motricité, la dominante latérale se stabilisera et deviendra définitivement servant de base à une meilleure orientation du corps dans l'espace(3) (5).

L'activité sportive doit être animée et diversifiée au cours des séances.

II.1 : Période propice pour l'excitation et le développement des qualités physiques et volitives

2 à 3 ans	Structuration et devenir de la personnalité Evolution rapide de la pensée, jugement et du langage.
3 à 6 ans	Structuration de l'espace qui permet le passage de l'espace topologique à l'espace euclidien, perception des différentes parties du corps. Structuration du schéma corporel
4 à 5 ans	Age de « grâce » L'harmonie et le rythme du mouvement atteignent une sorte de perfection.
5 à 6 ans	Age idéal de l'apprentissage des techniques sportives.

II.2 : Effets de l'APS chez les enfants

<i>En augmentation</i>	<i>En diminution</i>
<i>Activités intellectuelles</i>	<i>Absentéisme</i>
<i>Résultats scolaires</i>	<i>Colère</i>
<i>Mémoire</i>	<i>Anxiété</i>
<i>Assurance</i>	<i>Confusion</i>
<i>Confiance</i>	<i>Maux de tête</i>
<i>Stabilité émotionnelle</i>	<i>Animosité</i>
<i>Indépendance</i>	<i>Phobies</i>
<i>Sang-froid</i>	<i>tension</i>
<i>Bien-être</i>	

II.3 : Résultats des investigations au niveau des crèches et établissements scolaires.

Activités	<i>Crèches</i>		<i>Pré-scolaire</i>
	<i>Etatiques</i>	<i>Privées</i>	
Nombre	8	3	4
Frais	300 DA/mois	5000 DA/mois	200 DA/mois
Recrutement	3 à 5ans	4 à 5ans	5 ans
Effectif	575		20
Encadrement	55		8
Encadreurs Spécialisés	28		8

II.3.1 : Infrastructure et matériel existant

	Salle de Sport	Cours de récréation	Jeux Educatifs	Ballons
Nombre	15	11	6	2

II.3.2 : Proposition d'un programme des activités physiques chez les enfants.

*Les exercices respiratoires en sollicitant les différents types de respiration :

La respiration abdominale

La respiration thoracique ou médiane

La respiration claviculaire ou supérieure

La respiration générale.

Respirer est important pour deux raisons, d'une part, la respiration permet l'apport à notre organisme de la quantité d'oxygène nécessaire à notre survie ; et d'autre part elle permet d'éliminer les toxines de notre corps.

L'oxygène est l'un des apports les plus vitaux pour notre corps .Il est essentiel à l'intégrité du cerveau, des nerfs, des glandes et des organes internes. Le cerveau a besoin de bien d'oxygène que tout autre organe.

S'il n'en reçoit pas suffisamment, il en résultera une mollesse mentale, des pensées négatives et une dépression éventuellement accompagnées d'un déclin auditif et visuel .Les exercices respiratoires sont la méthode la plus efficace jamais trouvée pour saturer le sang d'oxygène (4).

*Les différents types d'exercices de la marche pour renforcer les muscles de la voûte plantaire et corriger certaines pathologies des pieds .Cela consiste à marcher avec :

La pointe des pieds,

Les talons des pieds,

L'extérieure des pieds,

L'intérieure des pieds et

Marche en mélangeant ces variantes. (ex : marche avec pointe du pied gauche et talon du pied droit).

*Planifier le développement de la condition physique orienté vers l'apprentissage des figures géométriques, des chiffres, des couleurs.

Les pieds plats.

Le pied plat valgus hypotonique est lié à une déficience musculaire et ligamentaire chez un enfant souvent gros et hypotonique.

L'arche longitudinale interne s'effondre et entraîne des modifications de l'architecture globale du pied.

Avant 4 ans

Aucun traitement n'est justifié en raison de la très grande fréquence de ce symptôme dont la guérison spontanée est quasiment la règle.

La rééducation de la plante du pied peut toutefois être proposée. La marche pieds nus dans le sable ou le gazon, la marche sur des plans inclinés, la marche alternée sur la pointe et le bord externe du pied, le tricycle ou la bicyclette sont des exercices utiles.

On doit conseiller à l'enfant de porter de bonnes chaussures en cuir à semelles solides avec contrefort interne et postérieur mais les chaussures orthopédiques sont inefficaces, douloureuses et onéreuses.

Les chaussures à "voûtes" ne donnent qu'une apparence de correction et traumatisent les parties molles plantaires.

Des vitamines (vitamine D notamment) et la surveillance du poids sont des adjuvants utiles.

Entre 4 et 8 ans

Pour les pieds plats banals, on ajoute aux bonnes chaussures une semelle orthopédique en liège ou en mousse à coins supinateur postérieur et pronateur antérieur (semelle de Lelièvre) qui doit être vérifiée tous les 6 mois, changée tous les ans, et portée pendant environ 2 ans.

Des exercices des pieds sont encore recommandés : marche sur la pointe et le talon, pratique de la danse, pratique modérée des sports.

BIBLIOGRAPHIE.

- 1- CHAZAUD.J, BRAY.P, précis de psychologie de l'enfant de la naissance à l'adolescence. Edition Privat, Paris ,1979.
- 2- JOLIBOIS.R.P, l'initiation sportive, de l'enfance à l'adolescence. Edition Casterman , Paris ,1975.
- 3- LE BOULCH.J, mouvement et développement de la personnalité. Edition Vigot , Paris 1995.
- 4- LONCHANT. D, l'art de respirer Chiron éditeur . Paris 2001
- 5- WEINECK.J, manuel d'entraînement. Edition Vigot , Paris 1983.