

SAVOIE

Pourquoi le sport est si bénéfique pour les tout-petits

Dès l'école maternelle, il est possible de s'adonner à une activité sportive. Et c'est même recommandé pour développer les capacités motrices des plus petits. L'Union sportive de l'enseignement du premier degré (Usep), qui tenait son assemblée générale nationale ces samedi 22 et dimanche 23 avril à Aix-les-Bains, met en place des formations avec l'Éducation nationale pour les enseignants, mais intervient aussi directement dans les classes. Leur volonté : développer l'activité physique dès le plus jeune âge.



L'Usep organise de nombreuses rencontres sportives. Une des plus connue en Savoie est Indiana Mômes, qui se déroule au fort de Tamié à Mercury. La dernière a eu lieu en 2022. Archives photo Le DL/Alfred PERRIER

Lors de l'assemblée générale nationale de l'Union sportive de l'enseignement du premier degré (Usep), les 22 et 23 avril à Aix-les-Bains, les organisateurs ont mis en avant la nécessité pour les plus jeunes d'avoir une éducation physique dès la maternelle.

Quand on parle de sport, on pense tout de suite à des sports collectifs, comme le football ou encore le basket, mais les enfants de trois ans ne sont pas encore en capacité de faire ce type d'activités. Les enseignants d'école maternelle travaillent davantage sur la motricité et l'équilibre, avec des activités athlétiques, la stratégie et la cohésion avec des jeux de coopération ou d'opposition et peuvent ensuite sortir de leur environnement scolaire et découvrir un sport à l'exté-

rieur. Dès la maternelle, les enfants vont pouvoir lancer des balles, marcher sur des poutres, participer à des parcours avec des obstacles en équipe, faire de la danse ou du cirque ou vont pratiquer la natation, le vélo (draisiennage, tricycle) ou le ski de fond pour les jeunes en Savoie. Et ce n'est pas que pour la forme physique, l'aspect psychologique et émotionnel joue un rôle important.

Se dépenser pour mieux se concentrer

« La motricité et l'équilibre, ça se construit dès l'âge de trois ans. » Selon Geoffroy Noir, vice-président de l'Usep nationale, chargé de la vie pédagogique, de la recherche et de la formation, « le corps prend des habitudes sportives avant sept ans

et va les capitaliser en lui pour le reste de sa vie ». Le vice-président de l'Usep parle de l'éducation physique et sportive (EPS) chez les maternelles comme un « besoin physiologique ».

« Oser sans se mettre en danger »

Cela joue aussi sur leur concentration. « Quand les enfants ont régulièrement une dose d'activité physique, la journée se passe bien », ajoute Charlotte Bouchet, conseillère pédagogique EPS Savoie et ancienne maîtresse de maternelle au Biollay à Chambéry. Et contrairement à ce que l'on pense, l'aspect santé n'est pas le plus important dans l'approche sportive à cet âge, même s'il demeure important pour le développement de l'en-

fant et lutte contre la sédentarité et le surpoids.

Il existe également un aspect psychosocial. Pour Charlotte Bouchet, « les enfants prennent plus confiance en eux. Ils se sentent bien dans leur corps et vont oser sans se mettre en danger. Ils apprennent à se connaître lors des activités sportives ». L'empathie, l'esprit de groupe, le plaisir de l'effort et la capacité à progresser sont également des points clés de l'éducation physique chez les petits. « Quand les enfants vont avoir un point de côté et devenir rouge, ils vont apprendre que ce n'est pas un symptôme grave et que c'est un signe de progression », explique Geoffroy Noir.

« L'EPS est un support des autres apprentissages. » Pour Alexis Besse, profes-

30 À 40

C'est la durée, en minutes, d'éducation physique et sportive que doivent pratiquer les élèves de maternelles tous les jours. C'est obligatoire dans le programme scolaire.

seur des écoles dans l'Allier, le sport est aussi un moyen de faire des mathématiques, de travailler son langage ou d'apprendre à se servir du numérique. « Mes élèves participent à un "cross bouchon". À chaque tour de course, ils remportent un bouchon. Et à la fin, ils les comptent tous ensemble. » L'activité sportive permet également de développer ses capacités psychomotrices.

« Les enfants apprennent à dissocier les différentes parties de leur corps grâce au sport. Par exemple, que leur doigt peut bouger tout seul », analyse Geoffroy Noir. Et ses capacités sont nécessaires et importantes pour la suite de l'école. « Grâce à cet apprentissage, les petits sont prêts à apprendre à écrire. »

L'EPS construit aussi des citoyens autonome et responsable. « Grâce au jeu lors des séances d'EPS, les élèves seront en capacité de faire le propre choix en analysant les situations en fonction du danger », affirme Charlotte Bouchet, avant de conclure : « Plus c'est construit tôt, plus c'est facile pour l'enfant. »

Alice DROGUE

« Plus de sport chez les maternelles, pour lutter contre les écrans »

Le rendez-vous a rassemblé environ 300 élus et professionnels des 103 comités départementaux, régionaux... de la première fédération de sport scolaire de l'école primaire française, qui compte environ 4 000 "Usépiens" dans le département.

En préambule à la réunion du week-end, 130 acteurs du sport en milieu scolaire ont participé à un stage de trois jours, toujours à Aix-les-Bains. Le thème de cette session - « Comment, à l'Usep, préparer les enfants à faire leurs jeux », faisait écho aux JO de Paris 2024. Laurent Ledouit, président du comité départemental de l'Usep, et Emmanuel Prieur, délégué départemental, faisaient partie de l'organisation. Ils reviennent sur les temps forts de ce rendez-vous.

Quels étaient les points essentiels de cette assemblée ?

Emmanuel Prieur. « Il a fallu que l'on vote une modification de nos statuts, pour être en adéquation avec la loi de "démocratisation" du sport en France, votée l'an dernier. Ce qu'il y a de nouveau, pour nous, c'est que normalement, chaque adhérent devrait pouvoir voter pour l'élection nationale des présidents, ou du comité directeur national de l'Usep. Jusqu'ici, pour nous, c'étaient les comités départementaux et régionaux qui votaient, en fonction de leur nombre de licenciés. Il y a eu des négociations et un travail avec le ministère des sports, en amont, pour prendre en compte notre spécificité : nos adhérents, qui sont à 90 % des enfants. »

En quoi consistait le stage qui l'a précédée ?



De gauche à droite : Laurent Ledouit, président du comité départemental 73 de l'Usep et coprésident du comité organisateur du congrès aixois, Emmanuel Prieur, délégué départemental, et Charlotte Bouchet, coprésidente du comité organisateur du congrès. Photo Le DL/M.M.

Laurent Ledouit. « Il y a eu un certain nombre de conférences. L'objectif, cette année, c'était de faire prendre conscience aux dirigeants de l'Usep que le sport et la mobilisation du corps doivent démarrer le plus tôt possible dans la vie. Le stage de cette année visait à monter les participants en compétence pour qu'ils puissent organiser davantage de rencontres sportives chez les maternelles, avec des objectifs de motricité, notamment. Bref, des activités physiques de base à développer chez les enfants, pour lutter contre l'emprise des écrans et la sédentarité, qui s'installent, et qui ont des effets délétères sur les enfants. »

E.P. « Il y avait aussi un second fil rouge qu'on a mis en place il y a quelques années à l'Usep : "de

l'enfant acteur à l'enfant auteur des rencontres sportives". Lidée, c'est que l'enfant ne vive pas qu'une rencontre sportive, mais participe à toutes les étapes de son élaboration. »

Avec, dans le viseur (pour la partie stage), la préparation aux JO de Paris 2024 ?

L.L. « Ça s'est fait avec une focale JO, bien sûr, mais l'objectif c'est quand même que ça dépasse les Jeux de 2024. »

E.P. « Le thème, c'était "Les Enfants font leur Jeux". Le but étant, plus largement, de les impliquer dans la construction, la tenue, et le rendu d'une rencontre sportive. C'est aussi une façon de développer la citoyenneté. »

Propos recueillis par Marion MORGANA

« On peut faire tous les sports avec les plus jeunes »

« Les enfants sont acteurs de leur motricité » dès le plus jeune âge, explique Véronique Toix, directrice de l'école maternelle Jacques-Prévert à Chambéry. Dans son école, dès la petite section, les élèves, filles et garçons, font de la danse, du cirque, du vélo, de la course, du saut en hauteur, en longueur et de haie ou encore du lancer de balles ou de foulards. « On a une salle de motricité et des grands espaces extérieurs pour que les enfants puissent se dépenser, affirme Véronique Toix. Les enfants peuvent grimper, déplacer des engins, jongler avec des boules, danser, faire du vélo au sein de l'école. » Il y a aussi des temps hors de l'école, avec le ski de fond, les raquettes ou encore la natation.



Véronique Toix, directrice de l'école maternelle Jacques-Prévert à Chambéry. Photo Véronique TOIX

« Une fois qu'on leur a montré le geste, les enfants progressent rapidement »

« On peut faire tous les sports avec les plus jeunes, si on leur fait confiance et qu'on adapte les activités à leur niveau », renchérit la directrice. Pour le cirque, elle reste plutôt sur du jonglage ou des jeux avec des foulards. Pour la danse, elle met de la musique et « laisse les enfants observer et écouter », avant qu'ils « se lancent tous ensemble avec le groupe », sans les forcer. Ensuite, la maîtresse les fait travailler par deux, toujours un grand et un petit, pour que l'un prenne modèle sur l'autre. « On a instauré du tutorat entre les élèves. Les plus grands aident les plus petits, explique la maîtresse chambérienne. Il y a une vraie interaction entre les différentes classes. »

Avec l'aide des professeurs et des plus grands « les tout-petits évoluent très vite. » Pour le lancer, « une fois qu'on leur a montré le geste, ils progressent rapidement ». Pour l'équilibre, c'est un peu plus long, mais à la fin de l'année, « ils arrivent à traverser la poutre, sans tenir la main d'un grand, et en mettant un pied devant l'autre. Alors qu'au début de l'année, ils avançaient les pieds côte à côte. » Mettre en place plusieurs activités sportives par semaine n'est pas une contrainte pour Véronique Toix. « On ne s'empêche de rien. La mairie, avec son budget, nous commande du matériel, comme des vélos qui ont un certain coût. » Le but, c'est de toujours évoluer et « d'enrichir les activités avec du nouveau matériel d'année en année. »

A.D.

Abonnez-vous

Votre dispositif complet d'informations Papier + Numérique

7 JOURS/7 Livraison tous les jours

Par prélèvement mensuel 39€ | 1 an au comptant 468€ | 6 mois au comptant 234€

6 JOURS/7 Livraison du lundi au samedi

Par prélèvement mensuel 31,20€ | 1 an au comptant 374,40€ | 6 mois au comptant 187,20€

2 JOURS/7 Livraison les samedis et dimanches

Par prélèvement mensuel 19,90€ | 1 an au comptant 238€ | 6 mois au comptant 119€

Profitez-en!

L'accès numérique

7j/7

inclus dans votre abonnement papier

POUR NOUS CONTACTER

par mail : ldlsrc@ledauphine.com

par tél. : 0 800 88 70 01

Service & appel gratuits

du lundi au vendredi de 8h à 16h et le samedi de 8h à 11h30

BON DE COMMANDE

à retourner à : Le Dauphiné Libéré

Service abonnements - 650, route de Valence - 38913 Veurey Cedex

- Accompagné de votre chèque à l'ordre du Dauphiné Libéré pour un règlement au comptant

- Accompagné du mandat SEPA et de votre RIB pour un règlement par prélèvement

Indiquez vos coordonnées

Nom Prénom

Adresse

C.P. Ville Tél.

Email (obligatoire pour l'accès numérique)

Mandat de prélèvement SEPA : En signant ce formulaire de mandat, vous autorisez Le Dauphiné Libéré à envoyer des instructions à votre banque pour débiter votre compte, et votre banque à débiter votre compte conformément aux instructions de Le Dauphiné Libéré. Vous bénéficiez du droit d'être remboursé par votre banque suivant les conditions décrites dans la convention que vous avez passée avec elle. Une demande de remboursement doit être présentée dans les 8 semaines suivant la date de débit de votre compte pour un prélèvement autorisé.

Identifiant créancier SEPA : FR98223393812 Créancier : Le Dauphiné Libéré
Adresse : 650, route de Valence Code postal : 38913 Ville : Veurey Cedex Pays : France

Référence unique du mandat

Débiteur : Votre nom :

Votre Adresse :

Code postal : Ville : Pays :

IBAN : BIC : Paiement : Récurrent/Répétitif Ponctuel

A : Le : Nota : Vos droits concernant le présent mandat sont expliqués dans un document que vous pouvez obtenir auprès de votre banque. Veuillez compléter tous les champs du mandat.

BDCJ023 - Offre valable en France métropolitaine jusqu'au 30/06/2023. Sous réserve d'accès à votre boîte aux lettres, d'être éligible à une zone portée, de disposer d'un accès internet. Offre réservée aux nouveaux abonnés