

Propositions pour le déroulement du cours

● **Activité physique**

Contenu / Objectif

Les participant·es savent que l'activité physique est importante pour le développement de l'enfant. Ils / Elles connaissent les différents types d'activités physiques, les jeux et les espaces de jeu et d'exercice dans leur quartier.

Connaissance de base pour le ou la formateur·trice

- ↓ Bon à savoir: Activité physique – Gymnastique parents+enfants (p+e)
- ↓ Bon à savoir: Activité physique

Vocabulaire

Verbes de mouvement et désignant des activités comme « se dépenser », « faire du trampoline », « sauter à la corde », etc.

Documents de cours

- ↓ Feuille de travail 1 : De quoi s'agit-il ? (travail en binôme, devinette)

- ↓ Feuille de travail 2: Jeux de mouvement d'hier et d'aujourd'hui (travail en groupe)
- ↓ Feuille de travail 3: Activité physique (texte à lire)
- ↓ Feuille de travail 4: Au parc de jeux (travail en groupe)
- ↓ Feuille de travail 5: Au parc (illustration)
- ↓ Feuille de travail 6: Malaika apprend à marcher (BD)
- ↓ Jeu de cartes-images et de cartes-mots 1: Activité physique
- ↓ Poster: Au parc

Matériel

- des feuilles mobiles
- des cartes pour animer le débat
- des feutres

Remarque

Le contenu du chapitre « Activité physique » est étroitement lié à celui des chapitres « Loisirs » et « Jouer ».

Déroulement possible Partie 1:

● **Devinette**

Vous avez besoin du document de cours suivant :

- ↓ Feuille de travail 1 : De quoi s'agit-il ? (travail en binôme, devinette)

Cette feuille de travail vous permet de parler de l'activité physique en commençant votre cours par une devinette qui peut être résolue lors d'un travail en binôme. Les participant·es cherchent les concepts principaux avec lesquels ils / elles peuvent compléter les phrases de manière pertinente. La solution est l'activité physique.

● **Sur le terrain de jeu**

Vous avez besoin des documents de cours suivants :

- ↓ Feuille de travail 5: Au parc (illustration)
- ↓ Jeu de cartes-images 1: Activité physique
- ↓ Jeu de cartes-mots 1: Activité physique

Il existe de nombreuses manières et moyens de se dépenser

Les participant·es disposent de l'illustration « Au parc » et de quelques minutes pour se plonger dans l'image et en identifier les détails.

Lors de cette phase d'introduction, l'objectif est de mettre en avant, à l'aide des différentes activités représentées, la diversité des pratiques physiques que peuvent avoir les enfants en bas âge, les enfants plus grands et les adultes et d'être capables de nommer celles-ci en français.

Questions de du ou de la formateur-trice :

- *Que voyez-vous ?*
- *Que font les gens sur cette image ?*
- *Comment se déplacent-ils ?*

Les cartes-mots et les cartes-images à disposition permettent d'approfondir le vocabulaire des participant-e-s à ce sujet (cartes-mots 1 et cartes-images 2). Elles peuvent être utilisées de manière très polyvalente :

- vous pouvez vous servir uniquement des cartes-mots et mimer les activités nommées,
- ou bien utiliser seulement les cartes-images et demander aux participant-e-s de chercher les mots français correspondants,
- vous pouvez vous servir des cartes-mots et des cartes-images ensemble pour jouer au memory,
- enfin, vous avez la possibilité de créer des cartes imprimées des deux côtés (au recto : le nom de l'activité et au verso, l'image correspondante) pour que les participant-e-s s'entraînent à retenir les mots correspondant à l'activité illustrée sur la carte.

● L'activité physique est essentielle

Vous avez besoin du document de cours suivant :

↓ Feuille de travail 3: Activité physique (texte à lire)

- *Pourquoi les petits enfants, les enfants, les adolescent-e-s et les adultes font-ils de l'exercice ?*
- *Pourquoi ont-ils besoin de se dépenser ?*
- *Pourquoi l'activité physique est-elle importante à tous les âges ? Dans quelle mesure ?*
- *Quelles sont les solutions qui existent quand les enfants et /ou les adultes ne veulent pas faire d'exercice ?*

Les participant-e-s pourront – au moins partiellement – répondre à ces questions après la lecture de ce texte. Pour compléter cette séquence, le ou la formateur-trice peut projeter une illustration et des informations sur les cours de gymnastique p+e ou bien montrer différents types d'activités physiques de manière imagée.

Déroulement possible Partie 2 :

● Activités physiques et jeux de mouvement d'hier et d'aujourd'hui

Vous avez besoin du document de cours suivant :

↓ Feuille de travail 2: Jeux de mouvement d'hier et d'aujourd'hui (travail en groupe)

Le travail de groupe proposé ici peut être effectué en formant deux sous-groupes qui se concentrent sur un des deux aspects traités.

- **Groupe A (hier)**: les participant·e·s de ce groupe se concentrent sur les activités physiques et les jeux de mouvement qui existaient dans leur enfance. Ils / Elles se souviennent des terrains de jeux qu'ils / elles fréquentaient, des jeux auxquels ils / elles jouaient et du besoin qu'ils / elles avaient de se dépenser.
- **Groupe B (aujourd'hui)** les participant·e·s parlent de leurs enfants, de leur besoin de se dépenser, des jeux auxquels ils jouent.

Pour former les groupes, vous pouvez proposer aux participant·e·s qui n'ont pas d'enfant ou dont les enfants sont encore très petits de travailler plutôt sur le sujet A.

Ensuite, les travaux de chacun des groupes sont exposés pendant la séance plénière. Existe-t-il de grandes différences entre hier et aujourd'hui? Quelles sont-elles?

Déroulement possible Partie 3:

● Au parc: jeux d'enfants, règles du jeu et dangers

Vous avez besoin des documents de cours suivants :

- ↓ Feuille de travail 4: Au parc (travail en groupe)
- ↓ Feuille de travail 5: Au parc (illustration)
- ↓ Poster: Au parc

Jeux d'enfants et règles du jeu

Dans un premier temps, les participant·e·s rassemblent les jeux d'enfants qui leur sont familiers. Ils / Elles essaient d'en expliquer les règles aux autres avec des mots simples.

Les éléments linguistiques figurant sur la feuille de travail doivent leur servir d'aide pour s'exprimer. Nous vous conseillons de formuler ensemble au préalable quelques exemples.

Dangers au parc

Dans un second temps, les participant·e·s choisissent de continuer le travail avec ou sans image (feuille de travail 5). L'accent est mis sur les dangers qu'un enfant peut rencontrer sur un terrain de jeu. Certains de ces dangers sont représentés sur l'image. Les participant·e·s réfléchissent à la manière dont ces dangers peuvent être évités et comment faire en sorte que l'espace de jeu soit le plus sécurisé possible.

Lors d'une séance plénière, vous pouvez discuter des questions 1 et 2 qui traitent des jeux d'enfants connus et de leurs règles. Les participant·e·s peuvent directement montrer à quoi ressemble le jeu ou l'expliquer oralement en utilisant les éléments figurant sur la feuille de travail. Ils / Elles peuvent ensuite discuter des questions 3 et 4 et proposer des solutions d'amélioration pour prévenir les éventuels dangers sur le terrain de jeu.

Revenir à la maison avec une idée pour s'entraîner

Les participant·e·s jouent avec leur enfant à un des nouveaux jeux qu'ils / elles ont découverts pendant le cours et parlent de leur expérience lors de la prochaine séance. Les participant·e·s peuvent aussi montrer un jeu de mouvement, lire un poème ou expliquer un proverbe issu de leur pays d'origine au reste du groupe.

Déroulement possible Partie 4:

● Les enfants ont besoin de se dépenser!

Vous avez besoin du document de cours suivant:

↓ Feuille de travail 3: Activité physique (texte à lire)

À la recherche de nouvelles idées

Le texte à lire montre que l'activité physique joue un rôle important pour le développement sain d'un enfant et donne des indications concrètes sur les manières de pratiquer une activité physique. Les participant-e-s lisent le texte (à nouveau) et prennent des notes pour répondre aux questions suivantes. Où et comment peuvent-ils / elles pratiquer une activité physique? Où et comment leurs enfants peuvent-ils pratiquer une activité physique? La séance plénière est l'occasion d'échanger différentes idées: gymnastique p+e, offres sportives pour les enfants, passeport vacances, scoutisme, balades en forêt, roller, skate, laisser les enfants aller à pied à l'école avec le pédibus, etc.

Revenir à la maison avec une idée pour s'entraîner

Les participant-e-s notent les idées qu'ils / elles ne connaissent pas sur un post-it. Ils / Elles peuvent ainsi le coller quelque part chez eux et tester une ou plusieurs des idées notées au cours de la semaine. Lors de la prochaine séance, ils / elles pourront faire part de leur expérience aux autres participant-e-s.

Pour aller plus loin:

● Malaika apprend à marcher

Vous avez besoin du document de cours suivant:

↓ Feuille de travail 6: Malaika apprend à marcher (BD)

Malaika peut déjà marcher en tenant la main de son père et de sa mère mais elle essaie maintenant d'y parvenir seule. Le passage du quatre pattes à la marche est un réel défi à relever pour la fillette. La mère encourage sa fille de loin en l'observant. Quand cette dernière s'apprête à vaciller, elle la rattrape et la prend dans ses bras.