

Les habiletés motrices fondamentales (HMF) pour un mode de vie sain et actif

Par

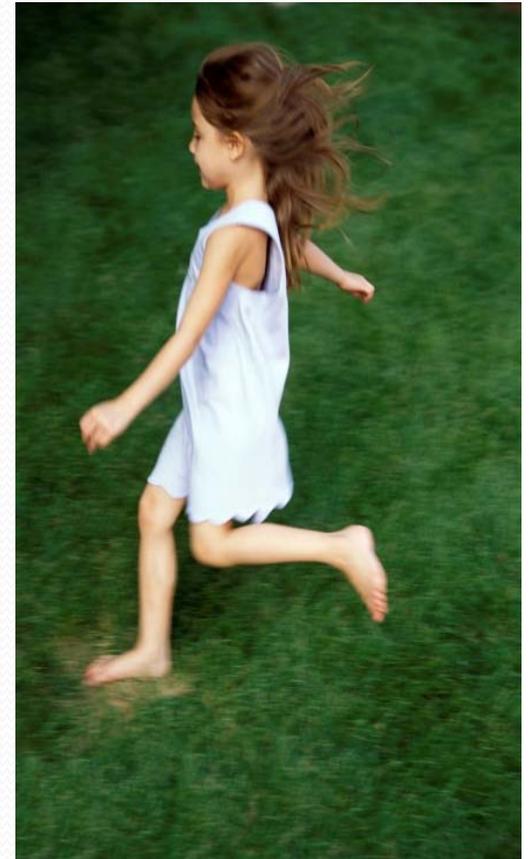
Dominic Martin

Avec la collaboration de JEHFY
et de JEMBM

Inspiré des travaux de M.Joël Beaulieu

Parrainé par JEHFY et JEMBM de Québec en Forme

Le 18 juin 2013





Aperçu de la rencontre

Première partie (60 minutes): Présentation *PowerPoint*

- 1- Reconnaître l'importance des habiletés motrices fondamentales dans le développement global de l'enfant.
- 2- Établir une correspondance entre les habiletés motrices fondamentales et les facteurs de protection à une première transition scolaire réussit

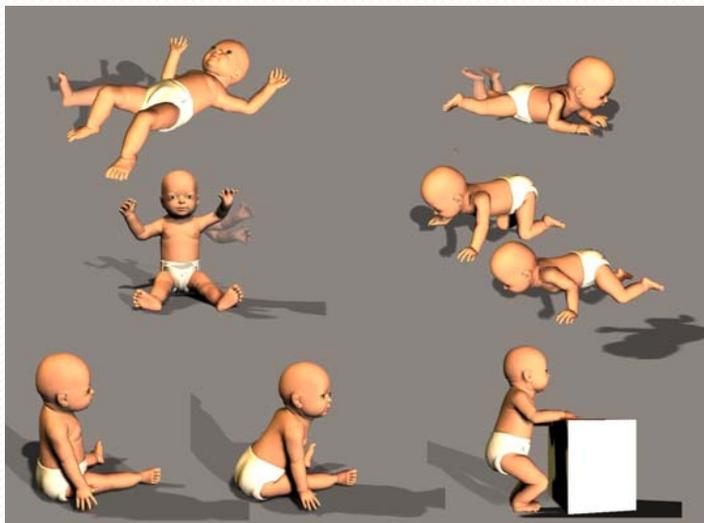
Deuxième partie (90 min): Appropriation des HMF

- 1- Analyse et expérimentation des HMF.
- 2- S'approprier des stratégies pour l'enseignement des habiletés motrices fondamentales.

Troisième partie (30 minutes) retour sur la formation

Qu'est-ce que les habiletés motrices fondamentales? (HMF)

- Actions naturelles, universelles, propres aux êtres humains.
- Apparaissent à la naissance et découlent en partie des mouvements réflexes et rudimentaires. vidéo de [présentation](#)
- Dépendent de la maturation et de l'environnement (opportunités, encouragements, entraînements)
- La majorité de nos jeunes ont-ils l'environnement optimal au développement de leurs habiletés motrices fondamentales?



Évolution vers la tenue
debout seul



Se tenir debout et
marcher sur une poutre

« MOUVEMENT et ENFANT »

- Mise en contexte

Malheureusement, ces deux mots rimes de moins en moins ensemble!

À l'école: Les cours d'éducation physique au préscolaire ne sont pas obligatoires, à notre C.S, il y a environ 1 cours de 60 min /10 jours. De la 1^{ère} à la 6^{ème} il y environ 2hrs d'eps/ semaine.

À la maison: Les enfants de 4 à 5 ans regardent plus de 2 h de télévision/jour. Les jeunes Québécois d'âge scolaire font partie des moins actifs au Canada après l'école.

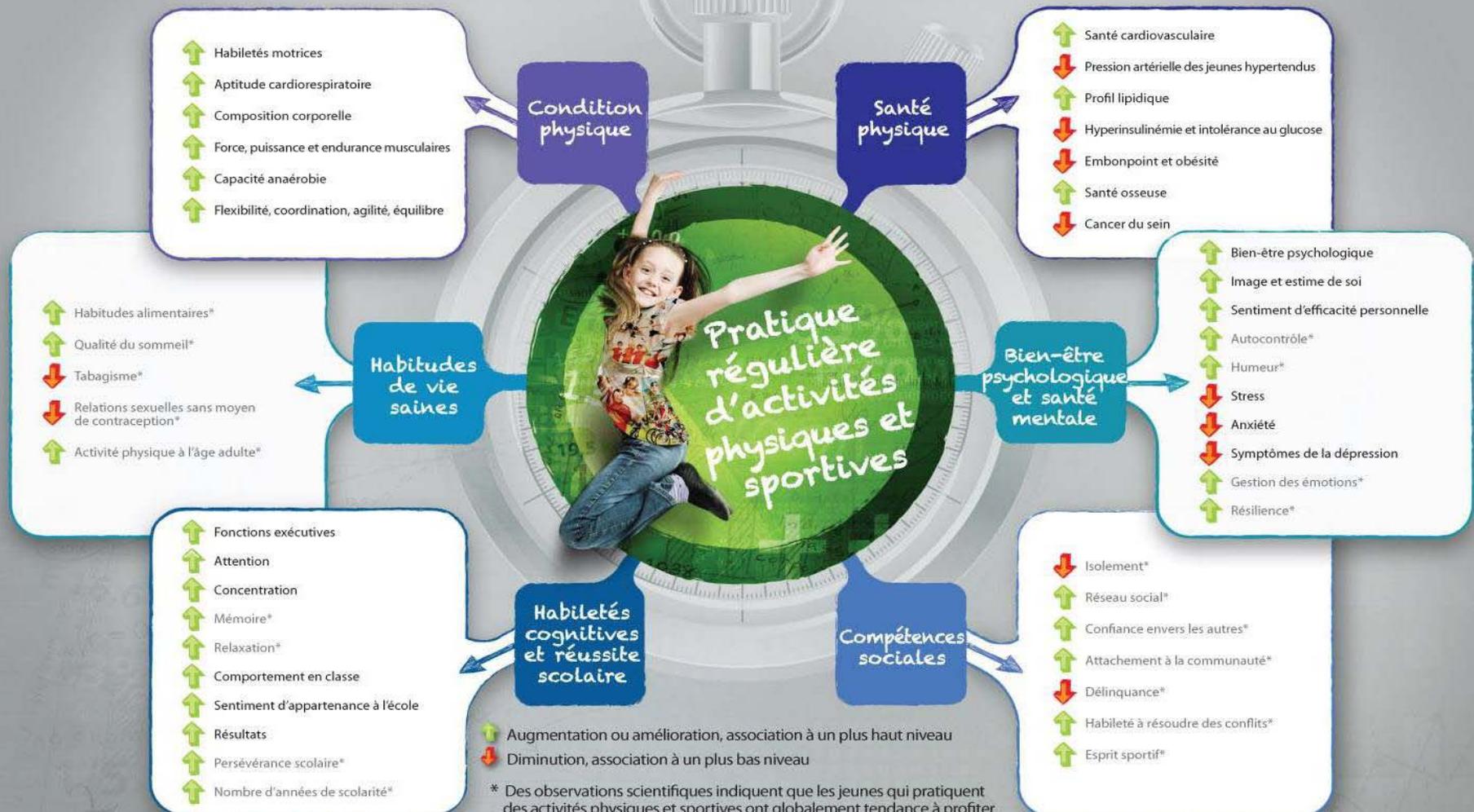
En général: Les enfants de moins de 6 ans passent de 73 à 84 % de leur temps d'éveil à des activités sédentaires.



Les multiples impacts du mouvement.

FIGURE 1

Comportements et éléments de mieux-être associés à la pratique fréquente et ininterrompue d'activités physiques et sportives durant l'enfance et l'adolescence



Habiletés motrices fondamentales (HMF)

- Trois catégories: hmf locomotion

1. Stabilisation

Équilibre sur un pied
Ex: jeux de posture

2. Locomotion

- ramper	- marcher	- courir
- pas de géant	- galoper	- grimper
- gambader	- pas chassés	- saut à cloche-pied
- roulade avant	- roulade latérale	- esquiver
- saut en longueur sans élan		
- sauter d'une hauteur		
- saut en hauteur sans élan		

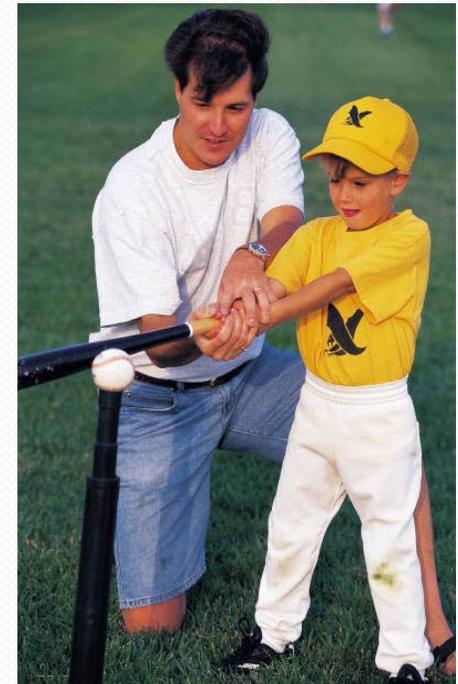
Ex: jeux de déplacements en circuit

3. Manipulation (projection et réception)

- lancer par-dessus l'épaule	- lancer par-dessous l'épaule
- dribbler statique	- attraper à 2 mains
- botter avec élan	- botter à la volée
- frapper un objet avec un engin (base-ball, hockey, golf, etc.)	
- frapper un objet avec une main ou une raquette	

Ex: jeux libre avec un défi à réaliser

La littérature a dégagé des critères de processus pour enseigner les HMF (annexe A).



Pourquoi privilégier les HMF?



- Favorise l'acquisition de concepts préalables aux apprentissages scolaires.
- Elles stimulent l'équilibre, le tonus musculaire et la coordination (les 3 composantes de la motricité globale)
- Augmente la confiance en soi et la capacité à faire de l'AP de façon autonome (Troost, 2010)
- Contribuent à la «maturité cérébrale» par le *circuitage* des fonctions d'autorégulation attentionnelle (Pagani & coll., 2011)
- Car elles sont indispensables au développement moteur des enfants et elles permettent aux enfants de 3 à 7 ans de s'accomplir !
- Pour réduire la sédentarité qui elle peut nuire au développement moteur et entraîner des troubles d'apprentissages.

N'est-ce pas de solides arguments pour les intégrer le plus souvent possible à notre planification?

Entreprendre ensemble pour réussir collectivement!



Famille



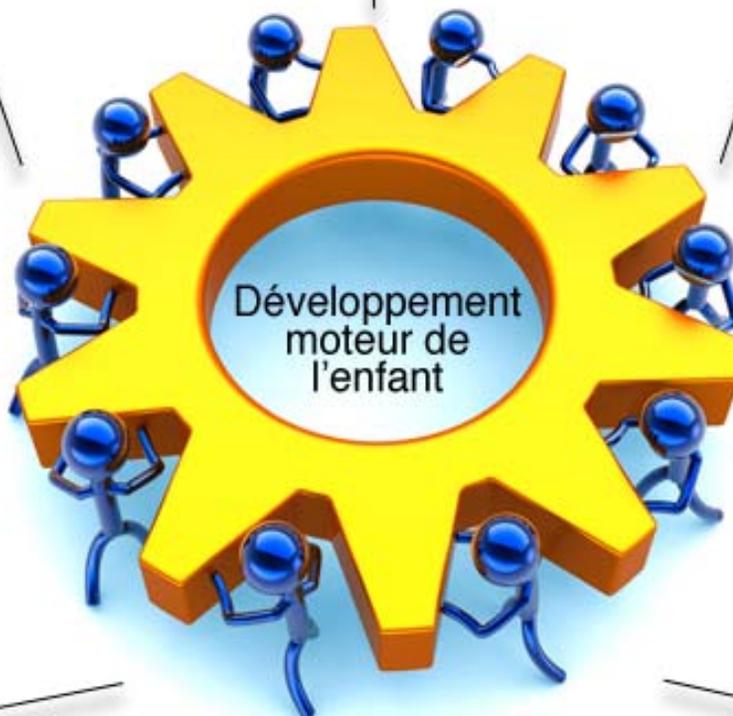
Scolaire



Service de garde



Santé et services sociaux



Loisir et sport

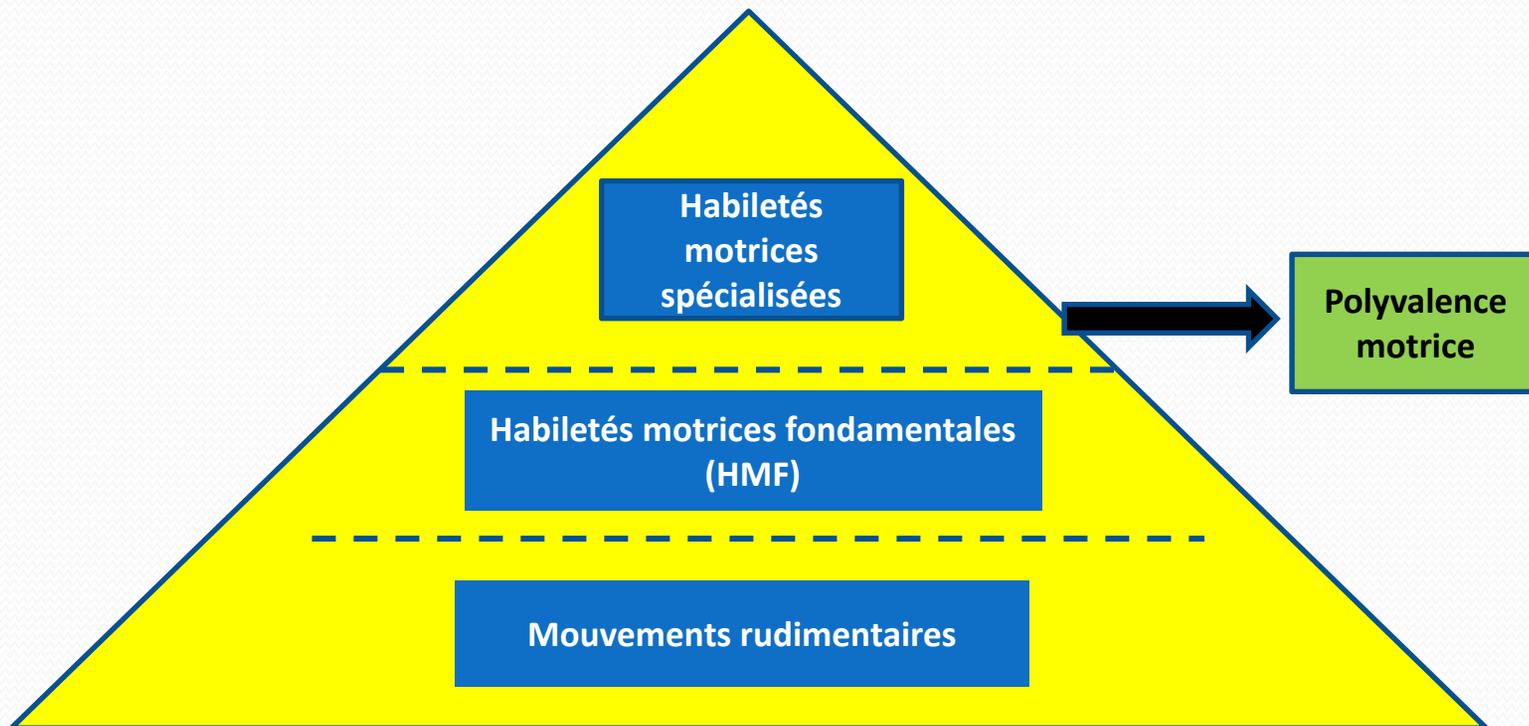
Portrait moteur d'un enfant de 5-7 ans

- Commence à coordonner ses mouvements avec plus de précision.
- A assez d'habiletés motrices pour s'amuser avec une grande diversité de matériel. (Balles, cordes à sauter, bâtons de baseball et hockey etc...) Le matériel adapté apporte encore plus de réussite à l'enfant.
- A assez de précision motrice pour manifester son autonomie.
- Est fonctionnel dans les activités de locomotion(marche, patin, vélo)
- Se fatigue plus facilement (favoriser les activités brèves, spontanées et intermittentes)
- Aime relever des défis moteurs
- Peut distinguer sa gauche de sa droite mais sur lui-même pas sur les autres.

Source: Kino Québec



Bases du développement moteur



Habiletés motrices spécialisées



- Définition: ils sont en lien étroits avec les mouvements fondamentaux. Ces mouvements résultent principalement de l'apprentissage, car une pratique répétitive est nécessaire pour les maîtriser.
- Les habiletés motrices fondamentales servent d'assises à toutes les formes d'habiletés motrices spécialisées.

-lancer franc au basket-ball
-touche au volley-ball
-saut en longueur en athlétisme
-clouer
- jouer d'un instrument
-enfiler une perle

- lancer-frapper au hockey
- visser avec un outil
- écrire

Les HMF et la polyvalence motrice

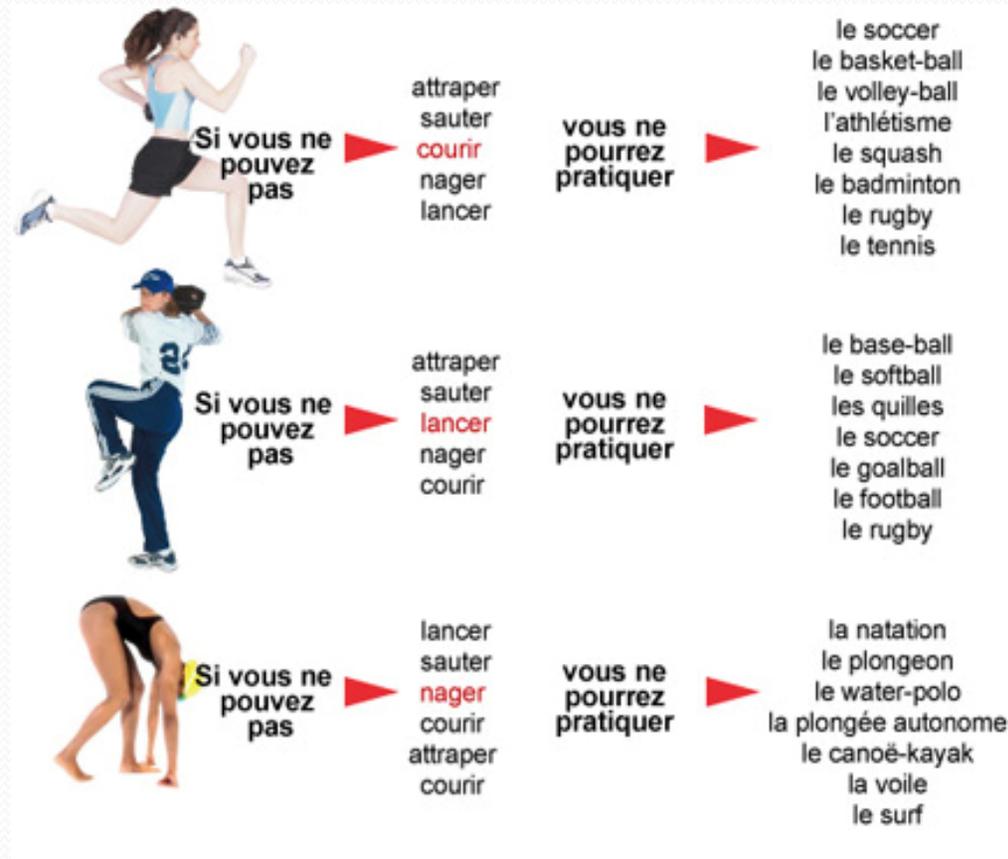


Figure 6. Les conséquences du non-développement d'un savoir-faire physique
(Au Canada, le sport c'est pour la vie, 2011)

Facteurs influençant la réussite motrice



- Plus l'**incertitude** est grande autour de la tâche plus elle est difficile. Donc bien présenter la tâche, les attentes, faire des liens avec leur vécu.
- Plus il y a de **contraintes** autour de la tâche plus elle est difficile à réaliser, l'environnement, l'espace les règles, le nombre de joueur, d'adversaires...
- Plus la tâche est **chargée émotionnellement** et plus elle est difficile à réaliser. (Stressante, gênante, imposante, compromettante...)

Notre rôle est donc : d'expliquer, d'évaluer, d'encourager et de rassurer.

Histoire de cas/ exercice #1



Jérémy est un animateur motivé et créatif.

Il affectionne particulièrement les sports d'équipe et ils les enchainent à un rythme infernal afin de bien tenir les enfants engagés.

Mais il réalise que les enfant ne retiennent pas les règles et ne comprennent pas trop ce qu'il font, Jérémy est toujours derrière eux à leur donner une multitude de consignes.

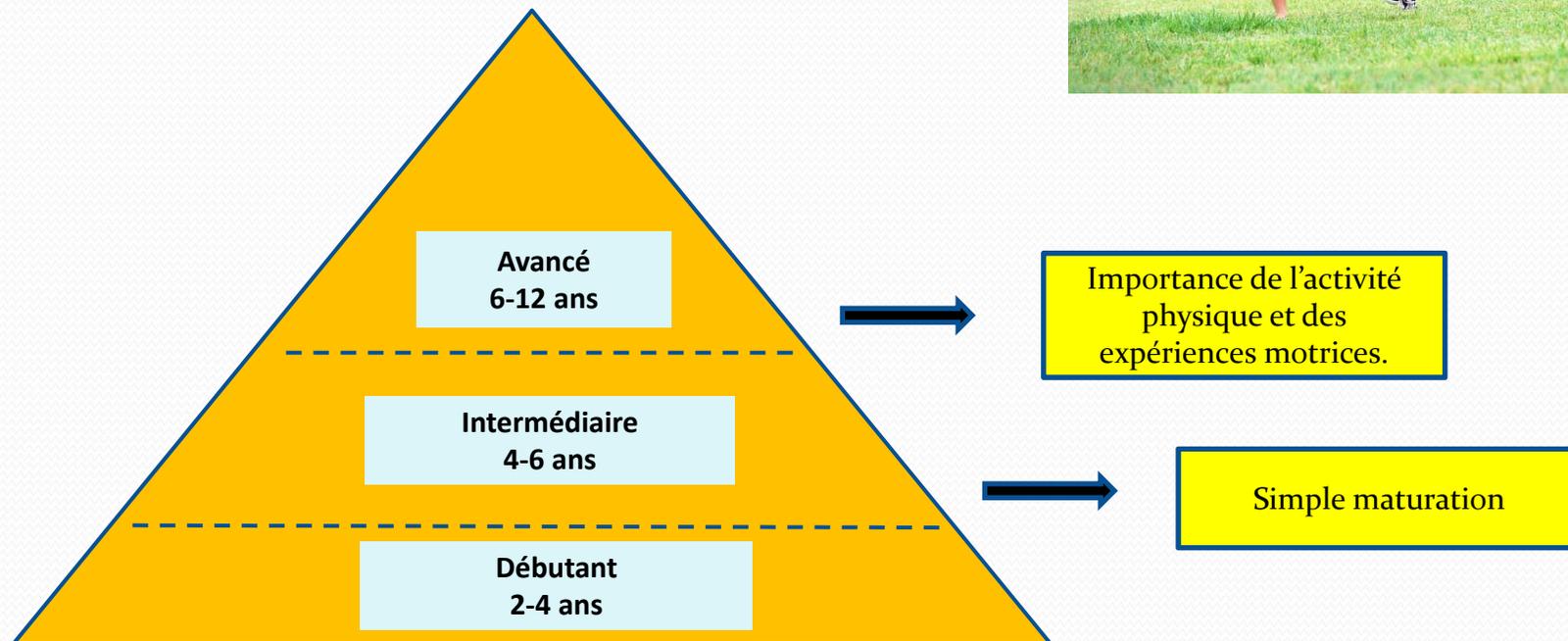
De plus les jeunes ne semble pas s'améliorer malgré la répétition fréquente des jeux.

Le niveau d'engagement des enfants envers les activités offertes ne cessent de diminuer. Pourtant Jérémy fait les même jeux avec un autre groupe et ça fonctionne...

Que pouvons-nous conseiller à Jérémy pour l'aider?

Les stades d'évolution des habiletés motrices fondamentales

- Les composantes de l'éducation motrice sous-tendent principalement les HMF.
- Trois stades d'évolution comportant des caractéristiques évolutives pour chaque HMF (annexe B):



Caractéristiques simplifiées des stades d'évolution



Stade initiale	Stade intermédiaire	Stade avancé ou mature
<p>Le mouvement se fait de façon très saccadé, il y a absence de fluidité de continuité. Mouvement souvent difficile à reconnaître à cause d'un grand nombre de mouvements parasites.</p>	<p>Augmentation marquée de la coordination, le mouvement prend bien forme, mais il manque encore certains détails pour le rendre plus performant. Ex transfert de poids vers l'avant, continuité du geste vers l'avant.</p>	<p>Mouvement très bien coordonné, il semble facile et gracieux. L'efficacité motrice est au rendez-vous. Le mouvement se fait avec plus de vitesse, de force et de précision...</p>

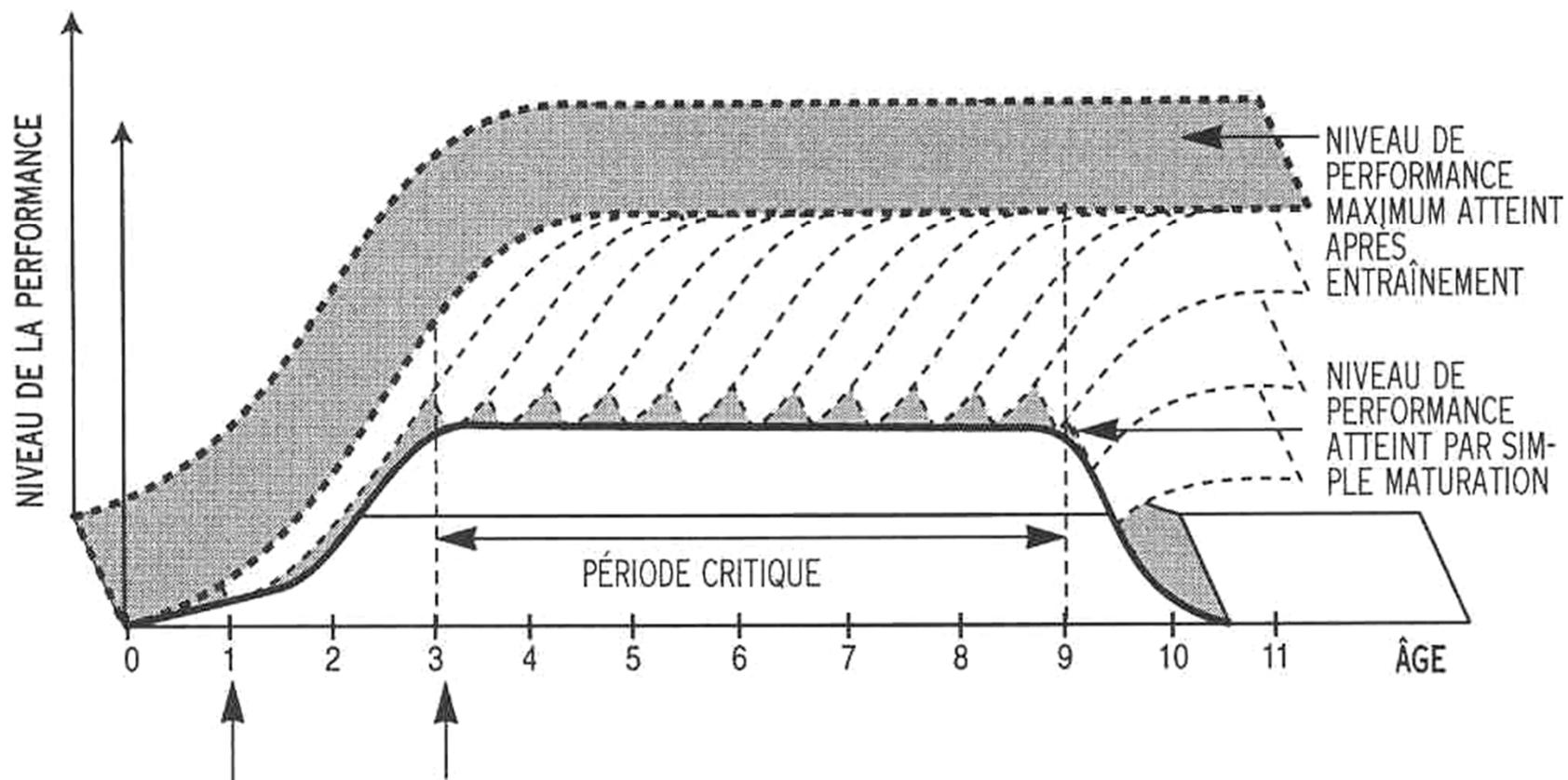


Figure 3. Effets de l'âge et de l'entraînement sur la performance motrice (Rigal, 1996).

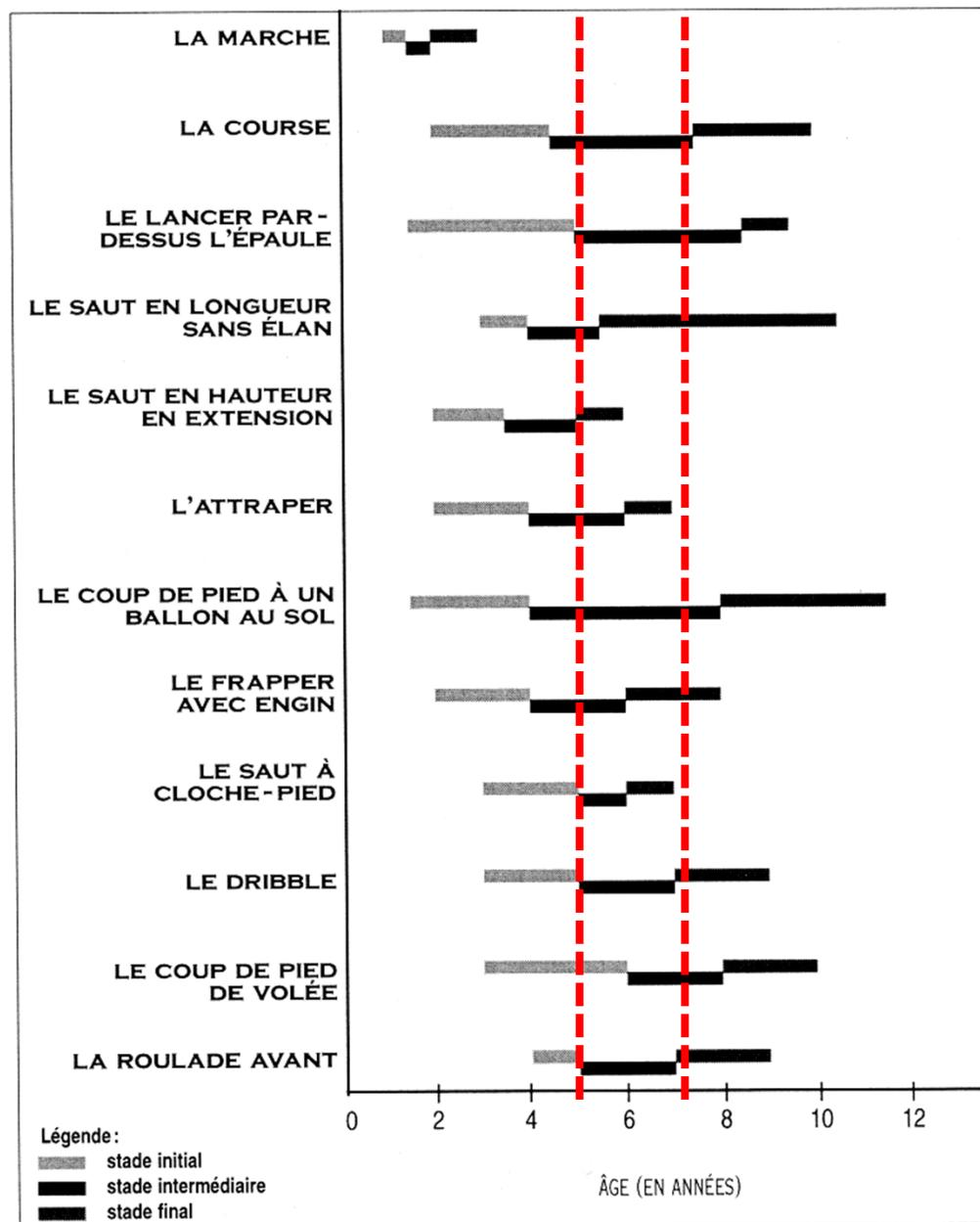


Figure 4. Âges moyens associés aux stades d'évolution de certaines habiletés motrices fondamentales (adapté de Rigal, 1996).

Pause active!



Quelques évaluations motrice!..

Activité 2 (15 min)

Après avoir pris connaissance des stades d'évolution et des processus clés des HMF, êtes-vous en mesure de les analyser ?

Stratégie:

Se placer en équipe de deux et utiliser les documents suivants. (Annexes A et B).

Tâches (question-réponse):

1. Visionner chaque séquence vidéo d'un élève exécutant une HMF. (Le situer globalement, diapo #16)
2. Analyser sa performance en précisant à quel stade de développement il se situe.(Annexe B)
3. Justifiez en identifiant la ou les caractéristiques à travailler par rapport à son âge.(Annexe A)
4. Si vous aviez une seule suggestion à faire pour aider cet élève, quel critère de processus retiendriez-vous comme prioritaire.(Annexe A)

Activité 2 (75 min)

- Jeux d'échauffement
- Expérimentation des habiletés motrices fondamentales.
Co-évaluation par les pairs à l'aide de l'annexe A
Stratégie: Se placer en équipe de deux et en utilisant la grille d'évaluation, jouer en alternance le rôle de l'évaluateur ou de l'exécutant. L'évaluateur donne des rétroactions spécifiques sur l'exécution, pendant et après chaque exercice.
- Faire expérimenter le circuit aux enfants.

En guise de résumé!

3 mots clés pour optimiser vos interventions

1. Plaisir

2. Défi

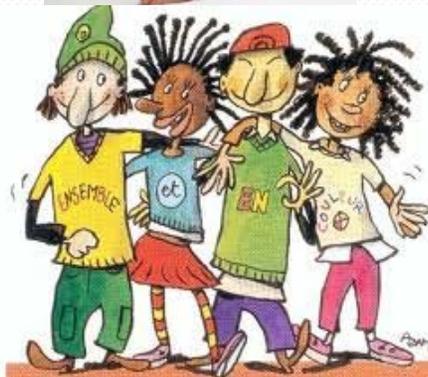
3. Sécurité

Mots clés pour le développement des HMF

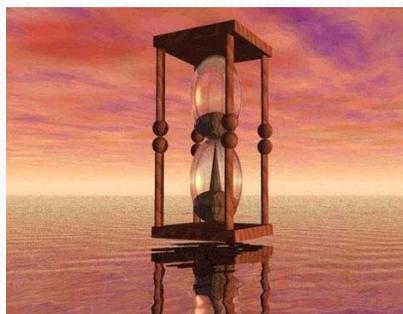
Agir tôt



Agir ensemble



Agir longtemps





Période de discussion

Fiche d'évaluation

Merci de votre attention !

Liens intéressants:

www.recitdp.qc.ca

WWW.eps-canada.ca