

# La polyvalence motrice pour les enfants de 4 à 8 ans

Par :

**Dany Bernard**

Chef du Service des sports et du plein air  
Direction de la vie communautaire

Novembre 2024



**Polyvalence  
motrice**



**Lévis**

## Qu'est-ce que la polyvalence motrice?

Capacité de coordonner, d'équilibrer et de contrôler ses mouvements à travers une diversité d'habiletés motrices fondamentales transférables pendant la pratique de différents sports ou lors d'activités physiques de tous les jours.

(adapté de Stodden et al., 2009)



*« Bouger, s'exprimer et communiquer adéquatement avec son corps tout au long de sa vie »*

# Pourquoi développer des habiletés motrices fondamentales

## Période critique

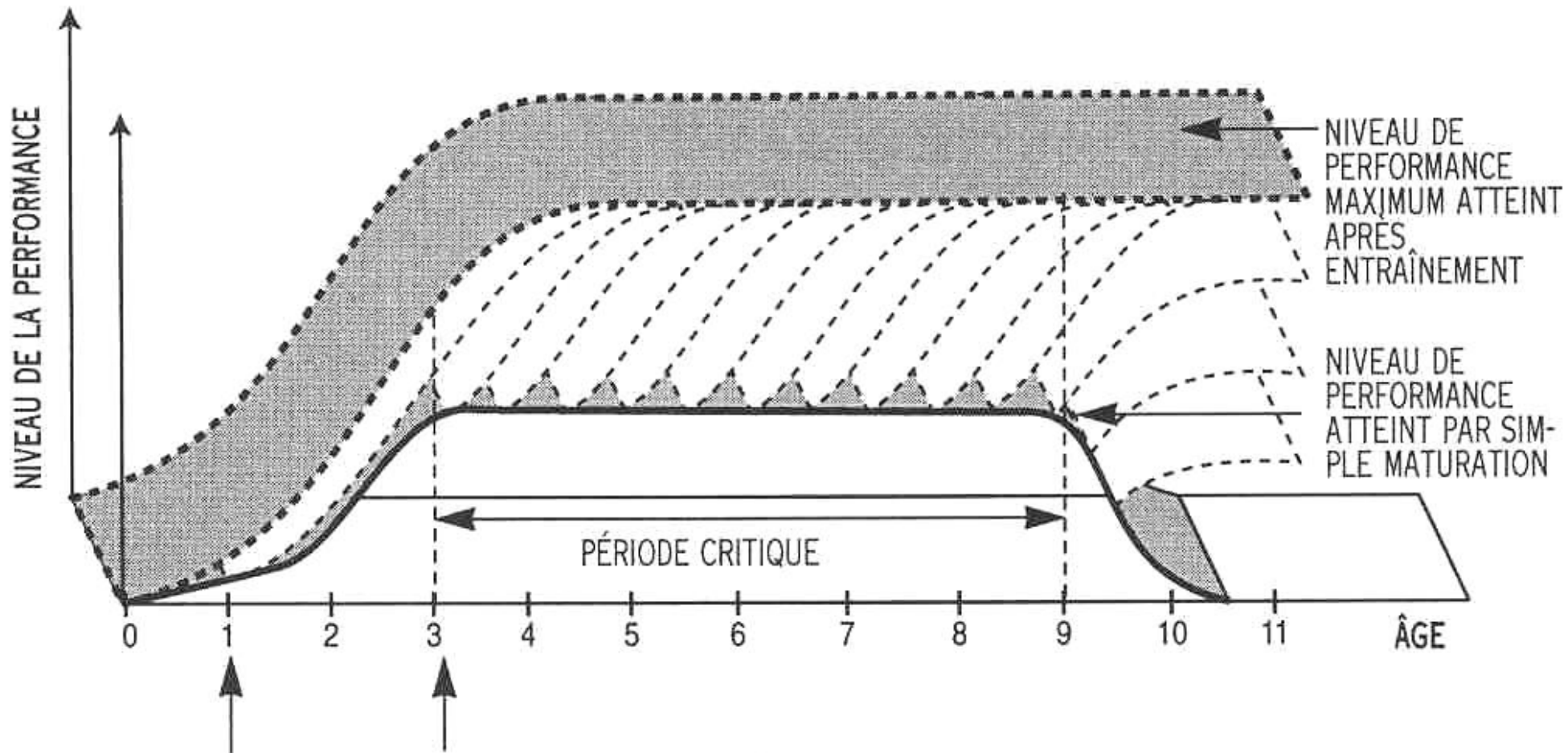


Figure 1. Effets de l'âge et de l'entraînement sur la performance motrice (Rigal, 1996).

## Exercices modifiés

Tonus, équilibre, tirer, ramper, se pencher, esquiver, courir, lancer, manipuler, coordonner ses mouvements, jeux de pieds, etc.



## Exercices modifiés

Variation des positions de départ, sauter sur un pied, croiser les pieds, courir avec un ballon sur la tête




## Exercices modifiés

Varier les positions de départ, lancer l'anneau avec un pied, tenir l'anneau sous le menton, ramper, rouler



## Les objectifs

*« Développer les habiletés motrices fondamentales;  
Développer le sentiment de compétence;  
Développer la qualité d'intervention;  
Assurer la continuité. »*



## Pour y arriver

### L'adaptation des contenus et l'accompagnement

Avec qui travailler ?	Quoi travailler ?	En priorisant 4 grandes habiletés pédagogiques
<ul style="list-style-type: none"><li>1- Directeurs techniques</li><li>2- Entraîneurs responsables</li><li>3- Entraîneurs expérimentés</li><li>4- Jeunes entraîneurs</li><li>5- Parents entraîneurs</li><li>6- Parents</li></ul>	La qualité des interventions (pédagogie sportive)	<ul style="list-style-type: none"><li>1- Le dynamisme</li><li>2- Les explications et les démonstrations</li><li>3- L'organisation</li><li>4- La supervision active</li></ul>



## Les retombées souhaitées chez les jeunes

- Augmenter le sentiment de compétence;
- Augmenter les habiletés des jeunes dans leur sport respectif;
- Faciliter le transfert des habiletés d'un sport à l'autre;
- Motiver les jeunes à poursuivre la pratique de leur **sport préféré** ;
- Développer la dimension corporelle, sociale, affective, mentale et morale;
- Contribuer à la réussite éducative;
- Favoriser la concentration, l'attention, l'auto-contrôle et la détente;
- Contribuer à un mode de vie physiquement actif à l'âge adulte.

## Les retombées souhaitées chez les intervenants

- Comprendre l'impact de la polyvalence motrice en bas âge;
- Développer leurs habiletés d'intervention auprès des jeunes;
  - ✓ Pédagogie sportive chez les 4- 8 ans
  - ✓ Valoriser les intervenants de ce groupe d'âge
- S'approprier les contenus pédagogiques;
- Augmenter leur sentiment de compétence comme intervenant;
- Favoriser la rétention des entraîneurs auprès des clubs;
- Assurer la prise en charge des formations et de la supervision en polyvalence motrice par les clubs.

# Déploiement de la polyvalence motrice

<b>2024</b>	<b>Documenter 8 sports à Lévis</b> <b>Projets pilotes</b> Hockey/Soccer phase 2 Handball/Patinage de vitesse Ringuette/Natation phase 2 Baseball/Gymnastique		<b>Fédérations sportives</b> Arrimage et contact	<b>Évaluation</b>
<b>2025</b>	Ajouter d' <b>autres sports</b> à la Ville de Lévis	<b>Coordonnateur</b> en polyvalence motrice à la Ville de Lévis	<b>Fédérations sportives</b> Consolider les collaborations	<b>Déploiement régional</b> en collaboration avec l'URLS-CA
<b>2026</b>	Poursuivre le déploiement des <b>différents sports</b> de la Ville de Lévis	<b>Coordonnateur</b> régional en polyvalence motrice	<b>Fédérations sportives</b> Poursuivre les collaborations	<b>Déploiement provincial</b> en collaboration avec le réseau des URLS

# Merci de votre attention

Pour information

[sportsetpleinair@ville.levis.qc.ca](mailto:sportsetpleinair@ville.levis.qc.ca)

418 835-8270



# Références

Bordeleau, C. et Morency, L. (1999). *L'art d'enseigner. Principes, conseils et pratiques pédagogiques*. Montréal : Gaëtan Morin éditeur.

De Lièvre, B. et Staes, L. (2011, 5<sup>e</sup> éd.). *La psychomotricité au service de l'enfant, de l'adolescent et de l'adulte*. Bruxelles : Groupe De Boeck.

Dugas, C., & Point, M. (2012). *Portrait du développement moteur et de l'activité physique au Québec chez les enfants de 0 à 9 ans*. Québec en Forme.

Éducation physique et santé Canada, (2008). *Habilités motrices fondamentales, les fondements du mouvement*. Gouvernement du Canada.

Hockey Québec (2023). *Programme initiation MAGH*. Montréal.

Robinson, L. E. (2010). *The relationship between perceived physical competence and fundamental motor skills in preschool children*. Child: care, health and development, 37, 4, 589–596. Blackwell Publishing Ltd.

Le sport c'est pour la vie (2019). *Développement à long terme par le sport et l'activité physique. Édition 3.0*. Gouvernement du Canada.

Le sport c'est pour la vie (2019). *Développer la littératie physique*. Gouvernement du Canada.

Paoletti, R. (1999). *Éducation et motricité de l'enfant de 2 à 8 ans*. Montréal : Gaëtan Morin Éditeur.

Rigal, R. Nader, L.A., Bolduc, G., et Chevalier, N. (2009). *L'éducation motrice et l'éducation psychomotrice au préscolaire et au primaire*. Québec : Les Presses de l'Université du Québec.

Sientop, D. (1994). *Apprendre à enseigner l'éducation physique*. Traduction et adaptation de M. Tousignant, P. Boudreau et A. Fortier. Montréal : Gaëtan Morin Éditeur.

Soccer Québec (2023). *Cadre de référence de soccer de base U4-U12*. Montréal.

Stodden et al. (2015). *Motor Competence and its Effect on Positive Developmental Trajectories of Health*. Sports Medicine DOI 10.1007/s40279-015-0351-6

Whitehead, M. E. (2010). *Physical Literacy : Throughout the Lifecourse*. London. Routledge.

Jidovtseff Boris, Mornard Manhattan, Delvaux Anne, ( 2013) Accoutumance à l'eau, CEReki, Département des sciences de la Motricité, Université de Liège, Belgique.

CEReKI = Centre d'Étude et de Recherche en Kinanthropologie, de l'Université de Liège ,

Édition EP&S (2015 ) L'accoutumance à l'eau; un préalable au savoir nager

Quinn Patton, Michael. The Principles- Focused Approach. Being Human Podcast