

...EN VRAI !? Le jeu qui fait réfléchir sans prise de tête

Thématique Mouvement

Informations générales

Le mouvement est une composante essentielle du bien-être à l'adolescence. Il ne se limite pas au sport organisé ou aux performances physiques, il englobe toutes les formes d'activité physique, du simple déplacement à pied à la danse en passant par les jeux collectifs.

Les objectifs de cette thématique sont d'amener les jeunes à explorer leur rapport personnel au mouvement, à comprendre ses effets concrets sur leur corps et leur mental, et à identifier ce qui pourrait les motiver à bouger davantage au quotidien.

Certains contextes facilitent le mouvement, d'autres le freinent. Identifier avec les jeunes ce qui rend difficile le fait de bouger au quotidien : manque de temps, d'espace, de confiance, d'accès à des infrastructures, pression sociale, cela permet d'ouvrir une réflexion concrète sur des actions simples pour lever ces freins, un à un. Chaque point de départ est valable !

Note : le mouvement est transversal et donne un côté fun et instantané à la séance. Même si vous choisissez de mettre l'accent sur une thématique spécifique comme le stress, en ne sélectionnant que les questions correspondantes, nous encourageons à garder les défis d'activité physique dans tous les cas. Ils apportent de l'énergie et de la légèreté, quelle que soit la thématique choisie.

Informations complémentaires

Le mouvement, bien plus que le sport

Le mouvement désigne toute activité sollicitant les muscles du corps : marcher, danser, surfer, monter des escaliers ou jouer dehors. Il ne se limite pas à la pratique sportive organisée. **Chaque mouvement compte, indépendamment de son intensité.**

Dans la réalité des ados : beaucoup de jeunes se perçoivent comme "pas sportifs" et s'excluent d'emblée de la thématique. Rappeler que monter les escaliers, aller à pied au collège ou danser dans sa chambre sont des formes de mouvement à part entière et cela peut changer leur rapport à la question.

Sédentarité et inactivité physique

Il est important de distinguer sédentarité et inactivité physique : la première désigne le fait de rester assis-e ou allongé-e durant les moments d'éveil, la seconde concerne les personnes ne remplissant pas les recommandations hebdomadaires. **Un sportif de haut niveau peut ainsi être sédentaire.**

Dans la réalité des ados : la société pour les jeunes se veut de plus en plus sédentaire, l'école, les transports, les écrans. La sédentarité est souvent invisible et normalisée.

Mouvement, stress et émotions

Le mouvement agit directement sur le stress, la motivation et les émotions. **Bouger peut ainsi servir d'exutoire face à la colère, à l'anxiété ou à la tristesse, parfois aussi efficacement qu'une conversation.**

Dans la réalité des ados : les périodes de stress scolaire, de tensions dans les relations ou d'hyperstimulation numérique sont des moments où le mouvement peut aider — mais ce sont souvent ceux où les jeunes bougent le moins.

Motivation

Une motivation intrinsèque ancrée dans le plaisir, la curiosité ou le sentiment de compétence est bien plus durable qu'une motivation externe liée à la pression sociale, à la performance ou à l'image corporelle.

Dans la réalité des ados : beaucoup de jeunes bougent pour correspondre à une image, plaire à leur entourage ou éviter un sentiment de culpabilité. Inviter les jeunes à identifier ce qui leur procure du plaisir dans le mouvement, sans comparaison ni performance.

Le corps en transformation

À l'adolescence, les changements rapides de taille et de poids. Le cerveau prend du temps pour s'adapter au nouveau corps. Ce phénomène peut générer un sentiment de maladresse ou d'inconfort, notamment dans les situations de mouvement devant les autres. La pratique régulière aide à retrouver un équilibre et une confiance en soi.

Dans la réalité des ados : la maladresse ou les changements corporels perçus ou réelles peut devenir un frein réel à la pratique, surtout en groupe ou en cours d'éducation physique.

Questions de relance

- Qu'est-ce qui te donne envie de bouger — et qu'est-ce qui t'en empêche ?
- Qu'est-ce qui rendrait plus facile pour toi de bouger au quotidien ?
- Est-ce que tu bouges par envie, ou plutôt parce que tu te sens obligé-e ?
- Tu remarques une différence dans ton humeur ou ton énergie les jours où tu bouges plus ?
- Quel lien tu ferais entre le mouvement et ta façon de gérer le stress ou les émotions ?
- Qu'est-ce que tu fais comme activité sédentaire dans ta journée et qu'est-ce que tu ferais pour les briser et bouger ?

Liens et ressources utiles

Pour les jeunes : 19 exercices créatifs et ludiques qui permettent de bouger. PDF

Pour les animatrices et animateurs : <https://www.mobilesport.ch/aktuell/formes-fondamentales-de-mouvements-et-de-jeux-pour-les-jeunes-comprendre-les-jeunes/>