



LA GYMNASTIQUE ÉDUCATIVE EHRENFRIED

ADRESSÉE AUX ENFANTS

Par Jenny Hess, Pédagogue.

Chaque enfant porte en lui des ressources pour grandir harmonieusement, pourvu qu'on lui propose un champ d'explorations étendu et diversifié dans un climat psychologique favorable. Lorsque l'on décèle une entrave dans son développement, il est rare qu'il en souffre physiquement au point de nécessiter une thérapie rigoureuse. Dans la plupart des cas, il suffit de le mettre en situation de prendre confiance en ses ressources naturelles, pour déboucher sur une amélioration. L'adaptation, c'est son « métier » : adapter ses mouvements et son comportement au matériel, aux êtres, aux situations qu'il rencontre. C'est là le but de ces cours de Gymnastique Educative.

Remarquez le pouvoir de concentration d'un jeune enfant qui va bien, lorsqu'il joue. En jouant, il apprend tout seul. Et voyez son air de triomphe lorsqu'il a réussi à empiler ses cubes après maintes tentatives. Chaque essai est une brîbe de progrès qui fait rebondir son intérêt. S'il ne réussit jamais à poser le deuxième, il abandonne et se ferme une porte... Pour longtemps peut-être.

Les lois physiques offrent pour l'apprentissage des points de repères solides. Celle de la pesanteur, par exemple, est incontournable : si c'est à cause d'elle qu'il casse le beau verre de sa maman, c'est grâce à elle qu'il a pu se hisser sur la pointe des pieds pour l'atteindre. La gravité revêt le double aspect d'une alliée et d'une ennemie a fortiori si la scène tourne au drame...

Si à partir de là on choisit de ne laisser à portée de main de cet enfant que des gobelets incassables alors, il y a de fortes chances pour qu'il devienne maladroit, soit catalogué comme tel et ainsi de suite... Si à l'inverse on lui permet de manipuler des objets fragiles, il apprendra progressivement à les respecter, c'est-à-dire à harmoniser ses gestes avec les qualités spécifiques du matériel. Non seulement il ne cassera pas, mais il développera naturellement sa patience et son habileté.

Nous ressentons tous des « portes ouvertes » : des domaines où nous nous trouvons à l'aise, et des « portes fermées » : blocages, handicaps qui un jour pourront faire naître des douleurs physiques, des souffrances psychologiques.





L'ÉDUCATION SENSORIELLE

Faisons gonfler à un groupe d'enfants ou d'adolescents des ballons de baudruche. D'emblée ils jouent avec.

Observons-les et soyons attentifs aux bruits : des chocs, des crissements, des « shoots ».

Demandons-leur maintenant de jouer sans bruit (intonation de la voix à l'appui) puis en faisant du bruit : les enfants se défontent, frappent ballons et sol, ahant, les ballons jaillissent en tout sens, l'un d'eux éclate.

Puis : jouez sans bruit et sans que le ballon touche le sol !

L'enfant, à suivre simplement ces consignes, va comprendre peu à peu les qualités intrinsèques de ce ballon : il est trop léger pour être contrarié par la force. S'il veut contrôler la trajectoire du ballon, il doit l'accompagner, le suivre, l'effleurer dans des mouvements lents, fluides, légers, s'adresser à lui avec douceur, à l'image de sa respiration qui peut rester fluide et paisible : pourquoi la bloquer ? (cf. Charlie Chaplin dans « le dictateur »).

Posez-le maintenant sur la paume droite et déplacez-vous sans le laisser tomber ! S'il tombe, reprenez-le avant qu'il touche le sol... Juste avant ! Et le geste se globalise.

L'harmonisation avec un objet précis peut être poussée à tel point que nous tombons fasciné par un mime jouant avec un objet fantôme : ballons de toutes sortes, boule de pétanque, cerceau, bâton... Regardons seulement comment son corps se meut et nous ne nous y trompons pas. Tout laisse à penser qu'il a travaillé longtemps dans l'écoute de cet objet pour en acquérir une connaissance sensorielle parfaite. D'où son aisance et sa grâce.

Il en va de même pour **l'harmonisation avec un partenaire** dans les jeux de contact à deux ou en groupe. Le sujet actif chargé du confort de l'autre peut au début imprimer des gestes brusques, maladroits ou inattentifs. Si l'enfant est calme, inverser les rôles suffira à lui donner conscience de sa responsabilité par réciprocité : c'est par sa propre sensibilité davantage que par les conseils de l'adulte qu'il réajustera dès lors son tact.

Car le jugement de l'adulte ne rend pas l'enfant autonome.

« C'est bien » est un commentaire certes encourageant, mais emprunt de moralité et/ou d'affectivité. Un niveau à bulle donne une information objective sur l'horizontalité, un fil à plomb sur la verticalité, une balance sur l'équilibrage. L'expérimentation les fait parler.

Ce que l'on fait dans ces cours est infini. L'important est **l'esprit** dans lequel on le fait, une certaine qualité de **présence** à la perception et à l'action. Le silence est rendu nécessaire par et pour la **concentration**. **L'objectif global** est l'épanouissement de l'enfant.

Les **objectifs intermédiaires** sont définis par l'adulte, qu'ils soient d'ordre éducatif, préventif, ou thérapeutique ponctuel. Nous cultivons ici :

- La connaissance de soi par le biais du corps
- La sensibilité corporelle et gestuelle
- La concentration, l'attention, la respiration
- Les appuis, l'équilibre, la statique
- La tonicité, la détente, la souplesse
- L'habileté, la coordination
- La confiance en soi, l'autonomie
- Les rapports avec autrui

Quand une question est posée en cours, chaque enfant à SA réponse, correspondant à SA perception. La réponse, d'ailleurs, est accessoire. **L'expérimentation prime.**

L'enfant est essentiellement sensitif. Comme il perçoit très vite, on ne s'apaisant pas pour mettre en mot ses sensations comme on le ferait avec des adultes : ce serait contraire à sa saine tendance à l'extraversion.

Le choix des mots, la diction, le vocabulaire de l'enseignant ont une importance capitale. Ils invitent au calme. **Plus encore qu'avec les adultes**, on veille à donner des consignes brèves, claires, simples et pesées. De la sorte, l'enfant sait que s'il a bien écouté les mots, toute question jaillissante est superflue dans un premier temps. Patience. **Il trouvera lui-même sa réponse dans la consigne et le cadre matériel proposé.** D'où un climat de confiance et d'apaisement.

Sans bruit est une formule magique **quand elle fait partie du jeu** : faisons monter un escalier de chêne à des enfants fatigués... puis ajoutons la formule magique : les « fers à repasser » se font « ressorts » et c'est plus de cinquante articulations qui entrent en jeu du même coup.

Invitons-les à s'asseoir sur une chaise. Ils s'y laissent choir.

Plaçons maintenant sur une chaise un objet couinant et demandons-leur de s'y asseoir sans bruit (et sans l'aide des mains !). Même s'ils ont envie de rire de la farce, les enfants se concentreront vite sur l'objet, donc sur le pointage de leurs ischions ; ils doseront l'appui sur leurs pieds pour décomposer le mouvement, fléchiront chevilles, hanches et genoux, allongeront le dos. A la recherche de leur équilibre, ils contrôlent alors le mouvement de A à Z, tonifiant les muscles requis pour s'asseoir...

UNE PÉDAGOGIE QUI S'APPUIE SUR LES BESOINS DE L'ENFANT

Le plaisir est un allié de choix, c'est le moteur même de l'enfant : plaisir d'être invité à manipuler et à percevoir, plaisir retrouvé d'apprendre à partir d'un vécu corporel par essais et erreurs, plaisir d'une meilleure connaissance et acceptation de son corps, de son ressenti et de celui des autres.

Plaisir aussi de créer. L'imaginaire est un appui précieux dans l'apprentissage. Nous pouvons utiliser la force évocatrice



de la gestuelle végétale, des références publicitaires, des contes ou des images, surtout avec les plus petits :

Pour l'équilibre et la tonicité : penchez-vous lentement en avant comme un saule pleureur...Laissez le vent bercer les branches...Le peuplier, le cyprès invitent à « se grandir », le bonsaï à « s'accroupir », le chêne à se camper, le roseau à se faire souple....

Pour la respiration : remontez le dos en gonflant chaque zone à partir du bassin comme le bibendum bien connu...

Pour la détente : (allongé sur le dos) sur une plage de sable chaud et lisse, visualisez votre empreinte sur le sable...Un petit messenger (capteurs sensoriels) avec sa lanterne parcourt lestement votre corps comme dans un château pour voir si « tout est calme » du talon gauche à la main gauche en passant par...(énumération des repères anatomiques). De la sorte, l'enfant est incité au calme et ne sera pas culpabilisé s'il bouge. Il constatera simplement que « tout n'est pas calme ».

L'imitation n'est pas un support utilisé dans nos cours avec les adultes. Elle prive l'être d'autonomie car elle donne un modèle extérieur et le plus souvent inatteignable. Elle bloque la proprioception et gomme l'individualité. En revanche l'imitation est nécessaire à la construction de l'enfant. L'utiliser satisfera son besoin d'identification. De plus un modèle visuel le reposera des consignes verbales, prenons pour exemple le jeu des statues :

Pour les plus petits, lançons un lapin en peluche et essayons de nous installer dans la pose où il est retombé : (sens de l'observation, anatomie, prise de conscience des limites articulaires).

Pour des plus grands : asseyez-vous dans la position de votre choix (innombrables) puis dans la même position que X. Le groupe fait le tour de X, observe et prend la même pose. X se lève, se promène dans la pièce et corrige le placement de chacun (au détail près selon l'âge).

Pour intervenir auprès des autres, lui-



même doit avoir pris pleine conscience du placement des segments de son corps. La latéralisation entre en jeu et amène des réflexions toujours intéressantes.

Après un temps de silence studieux, la séquence de verbalisation amène les enfants à devoir nommer les repères anatomiques, positionnements et orientations divers dans l'espace. Si cette posture était trop coûteuse à maintenir le temps nécessaire en jeu, ils l'auront senti, exprimé spontanément et par là découvriront des relations vécues entre les thèmes qui nous occupent :

Espace/temps/équilibre/tonicité/détente/respiration/organisation/effort

Nous cherchons à sensibiliser l'enfant pour qu'il voie, écoute, sente et agisse d'après lui-même plutôt que d'après nos attentes. Apprendre à se fier à ses propres perceptions aboutit à une conscience attentive et ouverte, renforce sa spontanéité et lui donne une plus grande confiance en ses possibilités d'apprentissage et d'expression de son individualité. Ce jeu des statues peut s'élargir à des combinaisons de postures prises par plusieurs enfants, pour former un tableau, ce qui exige une inventivité collective : couché/assis/debout ou sur

un pied : l'exploration peut durer une année.

Ce qui nous amène au besoin de CREATIVITE de l'enfant. Dans ce « jeu des statues », d'abord on lui décrit une posture (assis) qu'il prend. Puis on lui demande d'en proposer d'autres, ce qui permet par essais et erreurs de préciser ce que veut dire assis, et de saisir qu'assis est une consigne très ouverte. Alors qu'assis sur ses talons réduit beaucoup les possibilités de réponses !

Plus une consigne est ouverte, plus elle invite l'enfant à créer et suscite son intérêt. Plus une consigne est fermée, plus la tâche lui reste extérieure : il doit faire un effort pour s'y prêter. Si obéir peut le fatiguer, créer le défatigue. A nous de doser et d'alterner les exigences. Appuyons-nous sur l'imagination des enfants : ils fourmillent d'idées, et nous en fournissons, surtout lorsqu'ils se « trompent » : observons l'éventail de mouvements que leur suggère une consigne.

Dans notre local, des objets variés et insolites sont à disposition : vers lequel vont-ils spontanément avant le début de la séance ? C'est celui que nous utiliserons de préférence. Etre en résonance avec eux nous fournit l'inspiration. Puis hors de leur présence, nous expérimentons



terons leurs idées à l'éclairage de nos objectifs, retiendrons, rejetterons, remanierons, structurerons leurs propositions. Heureux de nous avoir fourni les fruits, ils en dégusteront le jus avec d'autant plus d'implication. Il peut manquer un ingrédient (le ton de la voix, un mot évocateur, un objet plus adéquat...) ils sauront nous le dire d'une façon ou d'une autre : et nous en prendrons note.

Car si les enfants ne pardonnent pas le flottement, si insécurisant, ils accordent à l'adulte le droit de se tromper lui aussi, pourvu qu'il soit sincère. Ainsi nous dégagerons progressivement de nos cours le suc : des règles pédagogiques.



“Faisons-nous confiance et confrontons entre praticiens nos expériences et nos remarques.”

POURQUOI DES COURS EN GROUPE ?

A l'école maternelle on extrait couramment de sa classe un élève inadapté pour une séance de thérapie individuelle avec un enseignant spécialisé. A son retour on remarque généralement une attitude d'inhibition : le fil de la vie de classe a été coupé.

C'est EN GROUPES que l'enfant vit, se situe, joue, travaille, grandit, souffre aussi (famille, classe, école, colo...)

Peut-on l'aider à développer son adaptabilité en l'extrayant de son contexte ?

Accueillir l'enfant à l'intérieur d'un groupe me semble aussi nécessaire que de demander à un jeune musicien souffrant d'apporter son instrument à sa séance de kiné. C'est vouloir le voir en situation, afin d'établir une vraie relation : la base de toute l'éducation.

Un enfant livre-t-il les mêmes messages en classe (ils sont trente), entre frères et sœurs, en tête à tête avec son père, sa mère, son instit, son ou sa thérapeute ? Nulle part il n'occupe la même place !

Si ce thérapeute c'est vous, vous serez renseigné par ses parents, certes, mais si vous pouvez l'observer en situation délicate parmi ses pairs, vous apprenez de lui bien davantage. Je me souviens de Sarah qui attrapait au vol tous les ballons que je lui lançais. S'ils venaient d'un enfant, les ballons retombaient, invariablement...

Et le petit garçon, en retrait dans les jupes de sa mère le jour de la rentrée des classes, lançait-il les même signaux de détresse lors de sa première visite de l'école... vide ?

L'éducation passe par la présence aux autres enfants. On apprend sur soi en apprenant de son semblable. Un précepteur peut instruire, mais peut-il à lui seul EDUQUER ?

Avec ses pairs, son langage verbal, gestuel et tonique est différent et généralement plus spontané. La dynamique du groupe aide à en connaître chaque participant. Si, en séance individuelle, vous perchez un ado-aux-pieds-plats sur deux baguettes, osera-t-il VOUS dire : « oh ! ça tue trop ! »...puis « le... (dernier jeu vidéo), tu l'as ? »...

Dans une activité extra-scolaire qui part d'un vécu corporel, en petit nombre et sans esprit de compétition, un « dernier de la classe » trouve toujours l'occasion de se valoriser : par sa créativité, par son sens de l'équilibre ou du toucher, par son attention particulière aux autres enfants...

La même petite Sarah, 8 ans, enfant unique, se trouvait en échec à l'école et voyait régulièrement un psychologue scolaire.

La première année, elle venait « à la gym » en courant avec sa poupée Barbie. Pendant les cours, elle se renfrognait, restait en retrait, suggérait des rafales d'idées, mais ne se tenait à aucune tâche.

La deuxième année, devenue l'ancienne du groupe, elle se révéla un modèle de concentration et de persévérance. Elle m'assistait avec finesse pour faire comprendre l'esprit des exercices : « *tu as raté ? Ca ne fait rien, essaie encore !* » Elle n'apportait plus sa poupée mais un bonbon pour chacun. Déblocage manifeste. On devenait fier d'elle à l'école et à la maison.

Des portes fermées s'étaient ouvertes pour elle, les unes après les autres. C'est au sein des groupes qu'elle pouvait prendre son assurance et réinvestir ce qu'elle apprenait.

Un autre avantage du groupe dans un tel travail est qu'il décuple les moyens pédagogiques. C'est comme un riche terreau où l'on peut cultiver la connaissance de soi, le respect, l'amour des autres en passant par soi-même. Or la sociabilisation de l'enfant est un volet important des objectifs de l'Ecole Maternelle- la plus proche de notre démarche par l'approche sensorielle de l'éducation.

La gymnastique éducative s'adresse à tout enfant.

Elle vise à rendre sensible son corps à travers le mouvement, fondement du sentiment de soi et à développer son unité corps-esprit pour un plus grand épanouissement présent et futur.

C'est un travail qui comporte des aspects différents, complémentaires de la formation scolaire et familiale de l'être. Si l'enfant vit ce cours comme important pour lui, si déjà il en tire des moyens d'adaptation à ses conditions de vie, cette expérience, même courte, lui restera au moins comme une plage de détente et d'existence propre.