

## **BOUGE TES VACANCES !**

**L'été encourage tout le monde à ne pas rester en hibernation dans ses chaussons. Il y a de l'énergie sous le soleil. Le corps en profite.**

La saison du plein air arrive, les enfants ne perdent pas une seconde pour sauter dans leurs shorts et leurs baskets. L'été est de plus en plus la saison du corps, du sport ou du mouvement.

Pour se construire, un enfant a besoin d'équilibrer harmonieusement son activité intellectuelle très intense et son activité physique. Le corps a besoin de mouvement.

A l'âge de toutes les découvertes, il serait dommage et dommageable que l'enfant passe à côté de son corps. Tout geste l'intéresse parce qu'il enrichit naturellement son capital d'expériences et son efficacité sur le monde qui l'entoure.

Quand ils sautent, escaladent, tiennent sur un pied, se suspendent, glissent, les enfants ne font que pratiquer leur corps au maximum de ses possibilités comme les musiciens multiplient les créations avec leurs sept mêmes notes. A nous de savoir lire dans leurs expérimentations désordonnées et de savoir répondre à leurs appels.

De nombreux médecins mettent en garde contre une pratique sportive intensive et précoce. Même si le sport a besoin de champions, que penser en effet des activités de ski nautique récemment imposées à des bébés de neuf mois aux USA ou à la recherche systématique du futur recordman auprès des nageurs de quatre ou cinq ans ?

Les vacances sont justement l'occasion d'offrir aux enfants des situations sportives variées. D'ailleurs, les stages ou séjours de vacances proposent de plus en plus des combinaisons d'activités. A l'UCPA, par exemple, on n'hésite pas à associer natation, spéléo, canoë ou VTT (vélo tout terrain) dans une même formule.

L'eau se prête merveilleusement à cette diversité. Nicolas, qui est souvent parti avec l'UCPA, nous cite ses sports aquatiques préférés dans l'ordre :

« l'hydrospeed (nage en rivière avec combinaison, casque et luge), le rafting (descente de rivière dans de gros canots pneumatiques, ça c'est vraiment comique !) et la planche à voile où tout est dans l'équilibre et dans les bras ». Dans ces exemple d'activités, les savoir-faire et les apprentissages sont divers et complémentaires, mais ce sont surtout les plaisirs du corps qui sont innombrables.

Les activités physiques, en été, peuvent aussi, être beaucoup plus simples : grimper aux arbres, rouler dans un pré ou courir après les papillons. L'essentiel est de donner l'occasion de vivre au corps des enfants.

Comme le montrent bien aux enfants, les auteurs de Dans le mouvement (Ed. Hatier), nouveau livre de la collection dirigée par Catherine Dolto-Tolitech, la vie, de la conception à la mort n'est que mouvement. On se meut sans y penser, par contre améliorer l'efficacité de ses gestes demande travail et réflexion.

Ce choix de l'entraînement systématique, parfois pénible, viendra plutôt de manière, consciente à l'adolescence. A l'âge où les passions naissent vite, on pourra plus volontiers tomber amoureux du ballon ovale ou de la descente en rappel. L'été peut offrir l'occasion de ce genre de rencontres qui font rêver, et courir, tout le reste de l'année !

Alain SERRES