

Alexis (3 ans) adore sauter depuis le caisson lors des cours de gym parents-enfants.

Une maman découvre l'exercice à effectuer avec son fils (ci-dessous).



## En duo

### LES BIENFAITS DE LA GYM PARENTS-ENFANTS

◆ **Mouvement** Coop Mukihit remporte un franc succès auprès des familles. Reportage dans un cours donné en Valais et témoignages. ——— BASILE WEBER



**E**n ce jeudi matin, sept enfants accompagnés de leurs mamans sont réunis dans la salle de gym de l'école primaire de Saillon, en Valais. Les quatorze participants forment un arc de cercle au centre de la salle. Joëlle Jaggy Bruttin, monitrice de la gym parents-enfants, lance l'échauffement avec une danse et une chanson reprise en chœur: «Bonjour, Bongiorno! Sauter, danser, tourner! L'ours, il balance les bras. Il tient sur une seule jambe...»

La monitrice prend un tambourin et dicte le rythme. Dès qu'il accélère, enfants et mamans se mettent à courir.

Plusieurs sacs de riz sont placés sur le sol. Une image avec un petit ourson en action est cachée dessous. Chacune indique l'exercice à effectuer: il tremble, on doit secouer le corps. À côté, il faut l'imiter en balançant les bras. Les participants s'activent et installent du matériel sur les indications de la monitrice: plusieurs postes sont disséminés dans la salle avec à chaque fois un animal et un exercice à effectuer: sauter depuis un caisson, tenir une balle entre l'enfant et l'adulte, sauter comme une grenouille pour coller une feuille sur la vitre, jouer la tortue à quatre pattes, slalomer comme le crabe... «J'aime sauter sur

## COOP MUKIHIT

### Jeunes gymnastes par milliers

La Fédération suisse de gymnastique et Coop ont développé Coop Mukihit. Elle s'inspire de la gym parents-enfants qui a fait ses preuves depuis des décennies. En Suisse, plus de 22 000 enfants font de la gym avec leurs parents dont 6000 avec Coop Mukihit et ses animaux. Cette offre est conçue sous forme modulaire et propose des contenus de cours clé en main très pratiques. Plus d'infos:

► [www.coopmukihit.ch/fr](http://www.coopmukihit.ch/fr)



Alexis et sa maman Valérie en pleine action dans la salle de gym de Saillon.

Photos Olivier Maire



## “C’est adorable cette complicité entre les enfants et les parents!”

**Amélie Reymond (29 ans)**, onze fois championne du monde de télémark

a passé à toute vitesse, les participants font une course relais: par deux, enfants et parents tiennent une ficelle sur laquelle est posé un perroquet en papier. Il ne doit pas tomber au sol. Cet exercice permet de tester l'équilibre et la coordination des tandems. Pour la monitrice, éducatrice sociale de profession, la gym «favorise le lien parents-enfants autour du mouvement. L'enfant fait plein d'expérimentations. C'est aussi une découverte sociale. Il y a un lien de confiance et un jeu qui s'instaurent. C'est un super programme avec de nombreuses ressources pour les moniteurs». ●

Lire l'interview d'un cadre de la Fédération suisse de gymnastique en page 27.

●●● le gros tapis!», s'exclame Alexis (3 ans) avant de se lancer depuis l'engin. «Tu voles comme le toucan!», le félicite Joëlle Jaggy Bruttin. Elle propose à un autre bambin de grimper aux espaliers pour attraper des foulards jaunes: «Il y a des bananes. Tu vas en chercher une pour Jamadu?» L'enfant escalade avec une grande facilité.

Un petit livret présente les différents exercices. «Parents et enfants prennent le livre à la maison et peuvent les refaire à domicile», indique Joëlle Jaggy Bruttin. «Il y aura bientôt un deuxième feuillet avec de nouveaux exercices.»

### «Moment privilégié»

Noémie Nanchen est venue avec sa fille Isia (4 ans). Cette mère de trois enfants habitant le village est ravie par ce cours de gym: «Je viens parfois avec deux enfants. Ça permet d'avoir un moment privilégié avec eux. Ils bougent, développent leur agilité et le lien social. Ça permet aussi de dépasser certaines peurs.»

«J'ai déjà fait la gym avec mes deux autres enfants», explique Valérie Vocat, maman d'Alexis. «J'aime partager ce moment avec lui. Il évolue et comprend vite, c'est positif. On apprend le jeu, les couleurs. Il sait bien lancer et grimper...»

«C'est adorable cette complicité entre les enfants et les parents!», s'exclame la multiple championne du monde de télémark Amélie Reymond (29 ans). La Valaisanne a également été vice-championne suisse en gymnastique (barre fixe). Elle est la marraine de Coop Mukihit en Suisse romande. Et l'athlète sait de quoi elle parle: elle a découvert la gym parents-enfants à l'âge de... 2 ans! «J'ai commencé par ça, ma maman donnait des cours. C'est super! Ça encourage les mamans et les enfants à bouger. Parents et enfants prennent confiance.»

### Découverte sociale

«C'est génial de voir l'évolution des enfants au fil des leçons!», complète Joëlle Jaggy Bruttin, également formatrice des monitrices Mukihit pour le Valais. Pour conclure l'heure de gym qui



Prêt pour le décollage!  
Parents et enfants  
apprécient ce moment  
privilegié.

## «Les enfants ont envie de bouger»



**Olivier Bur,**  
chef de la  
formation à la  
Fédération suisse  
de gymnastique  
(FSG)

### La mère ou le père participent à la gymnastique parents-enfants. Pourquoi est-il bénéfique que les parents fassent du sport avec leurs bambins?

Les parents accompagnent activement le processus de développement de leurs enfants. À cet âge, ils sont par exemple encore souvent un peu timides ou craintifs. Si un parent accomplit les exercices avec l'enfant, il l'aide à franchir et repousser les barrières. Et cela renforce la relation parent-enfant.

### Pourquoi est-il important que les enfants fassent de l'exercice dès leur plus jeune âge?

Car cela contribue à leur bon développement global. Le mouvement ne favorise pas seulement le développement moteur, mais aussi l'activité cérébrale. Certaines fonctions motrices essentielles devraient être acquises entre l'âge de 3 et 5 ans.

### Lesquelles par exemple?

À la Fédération suisse de gymnastique (FSG), nous avons développé des modules constituant une base pour les mouvements utilisés dans tous les sports: ramper et glisser, sautiller et sau-

ter, monter et grimper, tirer et pousser, marcher et courir, se balancer et pivoter, lancer et attraper ou encore soulever et porter.

### Dans quelle mesure les parents peuvent-ils aider leurs enfants à acquérir ces aptitudes?

Il ne faut pas grand-chose. Il suffit que les parents donnent simplement la possibilité à leurs enfants de bouger, le reste se fait de lui-même. Tous les enfants ont naturellement envie de bouger. Pour un petit enfant, rester assis tranquillement rien qu'une demi-heure est pénible.

### Pourtant, à l'heure actuelle, de nombreux enfants restent assis devant la télévision, jouent sur un ordinateur ou s'occupent avec le téléphone mobile de leurs parents.

Oui, c'est inquiétant. Mais ce n'est pas de la faute des enfants.

### De qui alors?

Pour un petit enfant, les parents sont la référence, l'exemple à suivre. «Je veux faire comme papa et maman.» Dès lors, si les parents sont constamment rivés à leur téléphone ou assis devant la télévision, il est tout à fait logique que les

enfants adoptent le même comportement.

### Pensez-vous que la perception du mouvement par les enfants ait changé?

Non, je ne crois pas. Si on leur en donne la possibilité, ils apprennent à faire la culbute tout aussi vite que les enfants d'autrefois. Il y a cinquante ans, les enfants n'avaient pas plus de talent pour le sport. Par contre, il y avait une autre attitude vis-à-vis du temps libre et de l'exercice physique.

### Quels sont les sports les mieux adaptés à la petite enfance?

À cet âge, on ne devrait pas encore aborder le sport de façon monothématique.

### C'est-à-dire?

C'est un âge où se focaliser sur un seul sport n'a pas de sens. Entre 3 et 7 ans, il faut privilégier une approche pluridisciplinaire. Pour cela, la gymnastique parents-enfants, et plus tard la gymnastique infantine à la Fédération suisse de gymnastique, sont idéales. Cela permet aux enfants d'avoir une base qui les aidera plus tard, lorsqu'ils souhaiteront s'orienter vers un sport précis. ●

ANDREAS EUGSTER

“L'exercice contribue au bon développement global”