Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 3 (2001)

Heft: 1

Rubrik: Échos

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 04.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Le canton de Vaud repart en campagne

SOS-DOS!

Le service de l'Education physique et du sport du canton de Vaud conduit depuis des années, avec l'appui des services d'enseignement, des campagnes de prévention dans le domaine de la santé du dos. A l'enseigne de SOS-DOS, il lance aujourd'hui une nouvelle campagne qui s'inscrit dans la continuité de ces démarches de sensibilisation et de prévention.

Nicole Buchser

L'action SOS-DOS est un nouveau jalon dans la tradition vaudoise des contributions périodiques du Service de l'éducation physique et du sport à la santé du dos: gymnastique posturale, affiche, ballons-sièges. Comme les campagnes qui l'ont précédée, SOS-DOS vise à promouvoir une position assise correcte en classe et à sensibiliser les enfants à la prévention des déficiences dorsales articulaires et musculaires. Elle est destinée en priorité aux élèves des deux cycles primaires.

Cette campagne offre aux enseignants des moyens didactiques simples et efficaces, utilisables tout au long de l'année scolaire, leur évitant un fastidieux travail de recherche d'exercices. L'action SOS-DOS est symbolisée par un logo représentant un chat qui sait tirer parti de la souplesse de sa colonne vertébrale pour franchir un obstacle. Elle bénéficie du soutien du Service de l'enseignement enfantin, primaire et secondaire.

Matériel didactique

Le matériel SOS-DOS comprend un sous-main de carton fort, un tiré à part sur papier identique au sous-main, un dépliant d'exercices à l'usage des enseignants. Le sous-main comporte 8 illustrations d'Yves Giroud. Le dessin central souligne le caractère humoristique de l'ensemble graphique, tandis que les 7 autres se rapportent chacun à un thème ou un aspect de la prévention: régler le mobilier scolaire et se tenir droit; respirer et allonger les muscles et ligaments; être actif plutôt que passif; renforcer la musculature; assouplir les articulations et détendre les muscles; soulever correctement une charge; amortir la réception après un saut.

Le tiré à part, livré avec chaque sous-main, permet à l'enseignant ou à l'enseignante de soutenir l'action par diverses activités scolaires différenciées se rattachant au vécu de la classe: découpage, expression verbale, confection d'un mobile, etc.

Le dépliant destiné au corps enseignant présente 7 séries d'exercices, une série pour chaque thème. A chaque thème correspond ainsi une illustration en sous-main. Ces exercices servent à:

- tirer le meilleur parti du mobilier scolaire,
- favoriser le mouvement et les pauses gymniques,
- prévenir les positions assises et les actions motrices préjudiciables à la santé du dos.

Chaque exercice porte un nom, ce qui en facilite la mémorisation. En outre, quelques postures plus délicates sont représentées par un dessin stylisé.

Recommandations méthodologiques

Dans la notice méthodologique accompagnant le matériel, on trouve également une série de recommandations méthodologiques. Il est notamment conseillé aux enseignants d'effectuer les exercices avant tout en classe. Ces derniers peuvent aussi faire partie des leçons d'éducation physique, mais à titre de complément. Chaque exercice doit être préalablement et soigneusement démontré. Les exercices devraient être effectués quotidiennement, pendant quelques minutes, chaque exercice devant être réalisé plusieurs fois durant une même semaine.

L'action de prévention est, en soi, vivement recommandée, mais facultative. Elle reste à l'initiative des commissions scolaires et des directions d'écoles primaires et mixtes. m