# Des fourmis dans les jambes

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **7 (2005)**

Heft 1

PDF erstellt am: **20.05.2024**

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

Projet «L'école bouge»

# Des fourmis dans les jambes

Les idées ne manquent pas pour faire bouger les élèves. Encore faut-il que tous les partenaires tirent à la même corde. Pleins feux sur un nouveau projet qui vise à inscrire l'exercice physique au programme quotidien.

Le projet «Enfance active – vie saine» l'a démontré: un nombre croissant d'enfants souffrent de surcharge pondérale, de faiblesses posturales et de maladresse. Au départ, pourtant, le besoin de bouger est inné chez les enfants. Mais l'entrée à l'école primaire marque un coup de frein brutal. Condamnés à rester assis plusieurs heures par jour à leur pupitre, les bambins ont nettement moins de possibilités pour bouger. Pourtant, on sait qu'un moment quotidien d'exercice physique a des effets bénéfiques sur plusieurs plans: il permet de prévenir les maux de dos, les déficits posturaux et la surcharge pondérale; par ailleurs, il stimule les capacités intellectuelles, apporte un changement bienvenu dans l'enseignement et favorise les contacts sociaux au sein de la classe (voir l'article aux pages 8 à 11).

## Un trimestre à l'épreuve

Lancé dans le cadre de l'Année internationale du sport et de l'éducation physique, le projet «L'école bouge», soutenu par l'OFSPO, la CFS, l'ASEP, et Rivella, part des déficits observés et vise à offrir du mouvement quotidien aux enfants et aux adolescents dans le cadre scolaire. Ce moment d'activité physique journalier peut se faire avant, pendant ou après les cours: trajets à pied jusqu'à l'école, pauses actives durant les cours, jeux de ballon et de sauts pendant la récréation, ouverture des salles de gymnastique au sport scolaire facultatif en collaboration avec les clubs après les cours, etc. Cette pause active peut être organisée par les écoliers eux-mêmes, par les enseignants, les parents ou les clubs. «L'école bouge» englobe l'entourage des élèves au grand complet pour que tout le monde tire à la même corde!

Les classes participantes – tous les degrés sont concernés – s'engagent à faire au moins vingt minutes d'exercice physique supplémentaire par jour pendant un trimestre, que ce soit sur la base des propositions fournies ou selon leurs propres idées. Toutes les classes inscrites participent automatiquement à un tirage au sort et chaque élève gagne un prix. Des journées d'entraînement avec des sportifs d'élite, des semaines hors cadre, des billets d'entrée à des manifestations sportives et bien d'autres prix sont en jeu. En outre, des sportifs d'élite du pays parrainent le projet et rendent visite à quelques-unes des classes participantes.

## Classes modèles recherchées!

A long terme, «L'école bouge» vise à ancrer le moment d'activité physique quotidien dans la pratique scolaire usuelle. Les projets qui donnent de bons résultats doivent faire école, l'objectif étant que les classes modèles incitent d'autres classes à bouger pour obtenir un effet durable. Le projet permettra de récolter et de cataloguer les bonnes expériences pour en faire profiter d'autres établissements scolaires.

«L'école bouge» ne vise pas seulement à promouvoir la santé et les contacts sociaux entre enfants et adolescents; le projet entend aussi éveiller l'envie et le plaisir de bouger – deux éléments qui favorisent le rire et le bien-être.

Les classes peuvent s'inscrire via l'adresse Internet suivante: www.sport2005.ch.
Le site répertorie toutes les classes participantes et présente les meilleurs exemples.

***>Quelle est l'école la plus active?***
*«L'école bouge» s'inscrit dans le prolongement du concours lancé et coordonné l'an dernier par l'Association suisse d'éducation physique à l'école (ASEP) sous le titre «Vive le sport à l'école!». Vous trouverez dans le numéro ci-joint de «move» les écoles primées, de même que les projets les plus prometteurs.*