Ma journée en mouvement

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

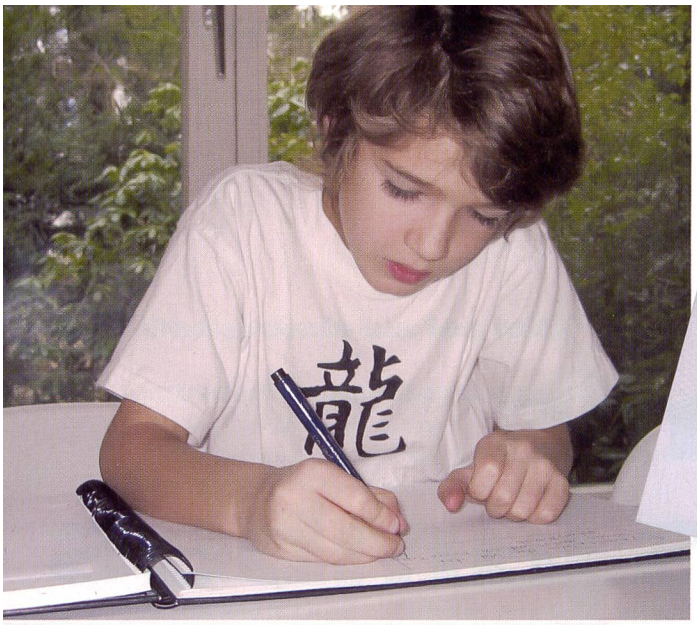
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung 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



Photos: Ann Zürn

Ma journée en

Un simple rêve?

La journée décrite ici est purement fictive et ne restera peut-être qu'un rêve. Mais dans bien des écoles, ce rêve est en marche. Pour le réaliser, il faut avant tout des enseignants entreprenants qui, par exemple, aménagent la cour de récréation pour qu'elle encourage l'envie de bouger des enfants ou encore qui mettent du matériel à disposition. Ils peuvent aussi introduire du mouvement dans leurs cours et rythmer ainsi la journée scolaire. Bien que l'on connaisse aujourd'hui les effets positifs d'une «école en mouvement», celle-ci n'en est encore qu'à ses débuts (voir aussi page 14). Les enseignants peuvent influencer positivement les loisirs de leurs élèves en leur donnant des «devoirs de sport» à faire à la maison, en incitant les parents à ne pas déposer leurs enfants en voiture à l'école ou en nouant des contacts avec les clubs de la région.

7h00 – Lever

Je ne sais pas pourquoi, mais aujourd'hui, j'ai eu du mal à me réveiller. J'ai eu beau bâiller et m'étirer, rien à faire! Du coup, j'ai «fait la crêpe». Comment ça? C'est très simple: je m'appuie sur les avant-bras et m'étire, une fois le ventre en bas, une fois le ventre en haut. Certains jours, je fais encore la chandelle ou le gros dos. Mais aujourd'hui, j'ai laissé tomber et j'ai préféré prendre un bon petit déjeuner.

7h30 – Brossage des dents

Se laver les dents est une des choses les plus ennuyeuses que je connaisse! Pour que le temps passe plus vite, je me tiens sur une jambe, je monte sur la pointe du pied, puis je ferme les yeux et m'imagine que je suis un flamant rose. Je suis assez fort à ce jeu là!

7h45 – Sur le chemin de l'école

Sur le chemin de l'école, je ne m'ennuie jamais. Je fais toujours le trajet avec mon meilleur copain. Par chance, il n'y a pas beaucoup de circulation; souvent, nous prenons notre planche à roulettes ou notre trottinette. En été, il nous arrive aussi d'y aller en rollers. Cette année, notre classe a participé à un concours de corde à sauter. J'ai fait près de 10 000 sauts, dont une bonne partie sur le chemin de l'école. Certains de mes camarades se font déposer à l'école en voiture. Je trouve ça bête. Le chemin n'est pas si dangereux que ça, et puis... ils ratent plein de choses!

8h00 – Avant les cours

Je suis souvent en avance à l'école. Du coup, avec des copains, on entame une partie de foot ou de basket. Des fois, je suis le premier dans la cour et le dernier en classe, parce que je m'entraîne jusqu'à la dernière!

8h20 – 10h00 – En classe

Avec notre maîtresse, nous ne sommes pas obligés de rester assis toute la matinée. Nous pouvons aussi bouger. La journée commence toujours par une chanson. Nous nous déplaçons dans la classe en tapant des mains et des pieds pour marquer le rythme. Des fois, la maîtresse organise aussi un jeu pendant les cours. Par exemple, elle nous envoie dans un coin de la salle pour

mouvement

faire nos calculs ou notre lecture en équilibre sur une planche. Nous sommes aussi déjà sortis de la classe pour faire des maths sur les escaliers, et je ne sais pas pourquoi, mais c'est entré beaucoup plus vite que d'habitude! Quand nous avons de la lecture, nous pouvons choisir où et comment nous voulons nous installer. Moi, j'aime bien me mettre à plat ventre.

10h00 – 10h15 – Grande récréation

Pendant la récréation, chaque classe dispose d'une caisse remplie de balles, de cordes à sauter, de frisbees, de raquettes de ping-pong, etc., que nous pouvons utiliser librement. Chaque semaine, la maîtresse désigne deux élèves pour s'occuper de la caisse; ils doivent vérifier que tout est bien rangé à la fin de la récréation. Nous avons aussi deux tables de ping-pong dans la cour. Comme tout le monde a envie de jouer, nous faisons des tables tournantes. Des fois, il y a 20 élèves qui jouent en même temps! Il y a aussi des échasses, des balles de jonglage et d'autres accessoires du même style.

11h50 – Fin des cours

Dix minutes avant la sonnerie, nous rangeons nos livres et nos cahiers et nous nous mettons en cercle. Puis nous faisons toujours quelque chose de spécial pour marquer la fin des leçons. En ce moment, deux élèves doivent montrer un exercice que les autres essaient d'imiter. Parfois, nous chantons. Il nous arrive aussi d'aller dans la cour pour faire un jeu, une partie de cache-cache, par exemple.

14h00 – Devoirs à domicile

Quand j'ai congé l'après-midi, comme le mercredi, je commence toujours par faire mes devoirs. De temps en temps, nous avons aussi des devoirs d'éducation physique, avec des exercices à entraîner: une roulade en avant, sautiller sur un pied en carré ou faire le pantin 10 fois. Mais c'est facile! Quand j'ai fini, je vais souvent dans la cour de l'école: il s'y passe toujours quelque chose!

Infos pratiques

Vous cherchez des aides concrètes pour la pratique, voire des indications toutes prêtes pour bouger au quotidien avec votre classe? Vous trouverez tout cela et bien d'autres informations sur le projet «L'école bouge» sur le site:
www.sport2005.ch
Vous pouvez également vous inscrire au concours à la même adresse!