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

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

Band: 8 (2006)

Heft: 4

Artikel: De la pyramide à la cible

Autor: Wyss, Thomas

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995667

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: 01.07.2025

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

De la pyramide à la cible

Naissance // Les enfants et les adolescents ont désormais leurs recommandations en matière d'activité physique. Mais comment faire passer le message? Grâce à la cible motrice!

Thomas Wyss

▶ Formulées par l'Office fédéral du sport, les recommandations destinées aux adultes sont représentées sous la forme d'une pyramide. Il était temps de se pencher sur les enfants et les adolescents, en cherchant une manière de transmettre le message. La façon dont la cible motrice a vu le jour montre qu'il est possible de conjuguer le savoir des spécialistes et l'avis des jeunes pour mettre au point du matériel didactique.

Discussions entre experts

Au printemps 2005, des représentants de divers services se sont réunis à l'Office fédéral du sport à Macolin afin de définir le contenu des recommandations applicables aux enfants et aux adolescents. Les participants se sont rapidement mis d'accord – en s'appuyant également sur la littérature internationale spécialisée – sur le fait que les enfants et les adolescents devraient bouger au minimum une heure par jour. Une fois cette base posée, il s'agissait de mettre en relief les facteurs qui exercent une influence positive sur la santé. A l'heure actuelle, il est établi que les exercices d'endurance et de force, les activités à impacts et les mouvements de tous les jours ont un effet bénéfique sur la santé. La souplesse et l'habileté jouent aussi un rôle important, car elles permettent de prévenir accidents et mauvaises postures (cf. aussi p. 13).

Les recommandations formulées partent donc du principe que les enfants et les adolescents devraient

bouger au moins une heure par jour en pratiquant un sport ou des activités de la vie quotidienne; ils devraient solliciter tous les facteurs importants pour leur santé au minimum une fois par semaine. Au départ, on a travaillé avec les notions d'endurance, de force, d'habileté, de souplesse, de sollicitation des os et d'activités de la vie quotidienne.

Le fond et la forme à l'épreuve

Les spécialistes ont estimé que la pyramide de l'activité physique n'était pas appropriée pour représenter ces divers éléments, car les différents étages donnent l'idée d'une hiérarchie. Ce qui contredit le principe de la variété des activités indispensable à cette période de la vie.

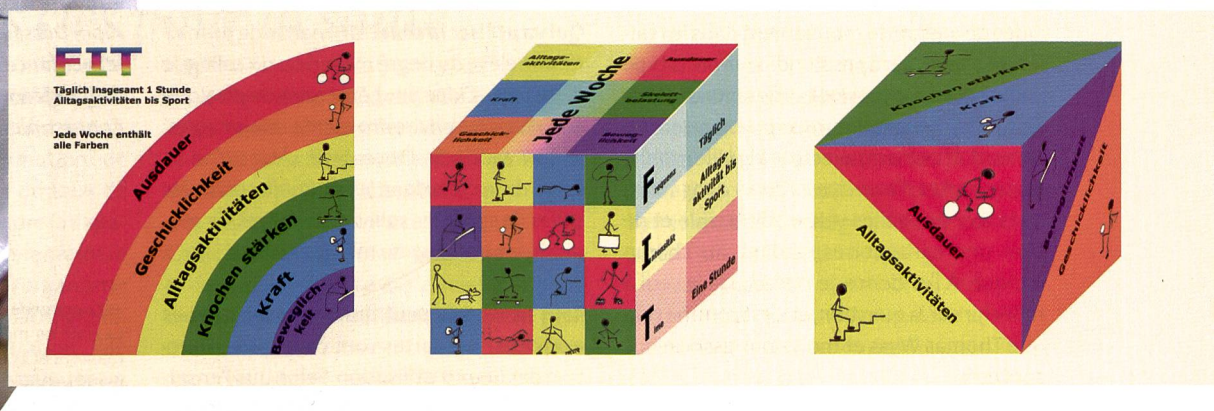
D'autres solutions ont donc été élaborées sous forme de gâteau, de plateau de jeu ou de dé et soumises à des spécialistes de la Haute école fédérale de sport de Macolin ainsi qu'à quatre maîtres d'éducation physique et de sport externes. Ceux-ci ont porté leur choix sur le dé. Après la forme, une autre question se posait: le modèle retenu était-il suffisamment clair? Après avoir dessiné trois variantes de dés comportant les éléments définis par les spécialistes, on les a testés auprès de classes des degrés supérieurs afin de vérifier leur clarté. 120 élèves des cantons de Berne, Saint-Gall et Soleure ont ainsi reçu un des trois dés à l'aide duquel ils ont répondu à huit questions par «juste», «faux» ou «je ne sais pas». On a constaté que, suivant le dé utilisé, ces tâches étaient résolues de manière plus ou moins satisfaisante. En outre, la forme de présentation – le dé – n'a pas spécialement plu aux jeunes.

L'avis du public

Un autre sondage a été nécessaire pour trouver un type de présentation plus conforme aux attentes des jeunes. Par ailleurs, les spécialistes ont déclaré à l'unanimité qu'il fallait remplacer la notion de «sollicitation des os» par celle, plus simple, de «renforcer les os».

A la suite de cela, le contenu des recommandations a été expliqué à 156 élèves des degrés supérieurs. Ceux-ci ont ensuite dû se prononcer sur sept modes de présentation en leur attribuant des notes. Les questions étaient les suivantes: «Le type de présentation te paraît-il clair?» et «Est-ce qu'il te plaît?». La figure 1 montre clairement que ce n'est pas le dé qui a enregistré le meilleur score, mais l'arc de cercle. →

Fig. 1: Les trois formes de présentation qu'ont préférées les élèves. Mais pas les experts...



1er rang
Clarté: note 5.0
Impression: note 4.9

2e rang
Clarté: note 4.6
Impression: note 4.6

3e rang
Clarté: note 4.38
Impression: note 4.2

Willi Dahinden, maître de sport: «La cible et les éléments qui l'accompagnent facilitent la mise en place d'activités physique en classe.»

Habileté ou coordination?

Une présentation bidimensionnelle semble être plus facile à comprendre; par ailleurs, elle plaît davantage que le dé. Mais comme les segments de couleur n'avaient pas la même longueur dans l'arc de cercle, on avait l'impression que les différents facteurs n'avaient pas la même importance, ce qui replaçait les experts devant le problème de la pyramide! On a toutefois très vite trouvé une solution: si, au lieu d'utiliser un arc de cercle, on représentait un éventail, toutes les surfaces auraient la même taille. L'éventail a été dessiné à titre d'essai sous forme de cercle fermé – un disque rappelant la forme d'une cible. La cible motrice était née! (cf. Fig. 2)

Comme dans le test précédent, les notions proposées n'ont pas convaincu totalement. Parmi les experts, les avis divergeaient quant à l'emploi de la notion de coordination ou d'habileté. Pour définir lequel de ces deux termes était le mieux compris, on a soumis deux courts textes à 130 élèves, filles et garçons, de 13 à 18 ans qui n'avaient participé à aucune des évaluations précédentes. Dans ces textes, on expliquait les notions de coordination/d'habileté; les documents ne se différenciaient que par l'emploi de ces deux termes. 76% des élèves ont trouvé le texte sur l'habileté facile à comprendre; pour le texte – semblable sur le fond – où le terme de coordination remplaçait celui d'habileté, ce pourcentage s'éle-

Le plein de points à chaque tir!

▶ **«mobile»: Finalement, qui est l'inventeur de la cible motrice? Alain Dössegger:** c'est le fruit d'une collaboration. Les étudiants de la HEFSM ont développé le concept il y a quelque temps déjà avec Ellen Leister dans l'idée de mettre du mouvement dans les salles de classe. J'ai approfondi leur prototype – un cadran composé de différents champs de couleur (relaxation, coordination, renforcement, étirement) avec une aiguille mobile et des cartes d'exercices. J'avais dans l'idée de lancer des balles velcro sur la cible et de tirer une carte correspondant au champ indiqué. A l'évidence, je n'étais pas le seul à réfléchir sur la question, et c'est comme cela que Thomas Wyss et moi avons associé nos concepts.

Quelle est l'utilité d'un tel objet? Avec la cible, on peut expérimenter par le jeu les différents aspects d'une activité physique bénéfique pour la santé. Quand la fléchette se fiche sur la cible, on tire une carte de la couleur correspondante, on lit la tâche motrice à effectuer et on la réalise ensemble.

Qui va utiliser la cible? Un maître de primaire, une élève du degré moyen ou un collègue de bureau. L'idée peut être mise en pratique dans tous les environnements imaginables. Le but avoué de l'inventeur, c'est qu'on se serve de la cible dans les salles de classe, les salles de sport, les salles des maîtres, de réunions, les bureaux ou même chez soi!

Tout le monde peut donc faire les mêmes exercices? Les cartes sont conçues en fonction des lieux d'utilisation. Selon que l'enseignant souhaite introduire une pause active ou programmer un parcours dans la salle de sport, il utilisera une autre série de cartes. Si une entreprise veut reprendre l'idée pour l'utiliser avec ses collaborateurs, il est tout à fait possible de creuser le concept avec les inventeurs des cartes. //

› *Maître d'éducation physique et de sport, Alain Dössegger est l'un des auteurs du projet «Enfance active – vie saine». Il travaille à l'Office fédéral du sport de Macolin. Contact: alain.doessegger@baspo.admin.ch*

→ *Commande*
La cible en métal est livrée avec trois fléchettes aimantées et 25 cartes d'exercices appelées à être complétées régulièrement. Prix: Fr. 58.00.

→ *Adresse pour les commandes* (valable aussi pour le manuel «Tippfit»): schulverlag blmv AG, Güterstrasse 13, 3008 Berne, tél. 031 380 52 00, fax 031 380 52 10, info@schulverlag.ch, www.schulverlag.ch

vait à 66%. 85% des jeunes connaissaient déjà la notion d'habileté, et 64% celle de coordination. Le terme d'habileté a donc enregistré un bien meilleur score dans toutes les questions. Les spécialistes ont donc décidé d'opter pour celui-ci. Compte tenu du long processus de gestation qui avait conduit à l'adoption de la notion de coordination, c'était un pas courageux...

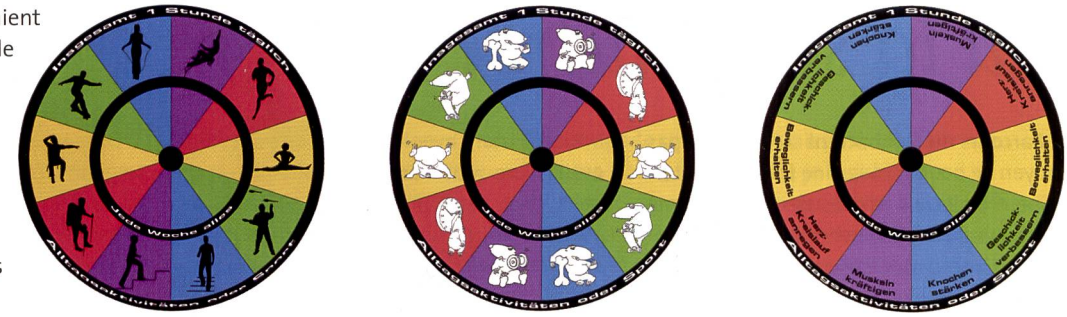


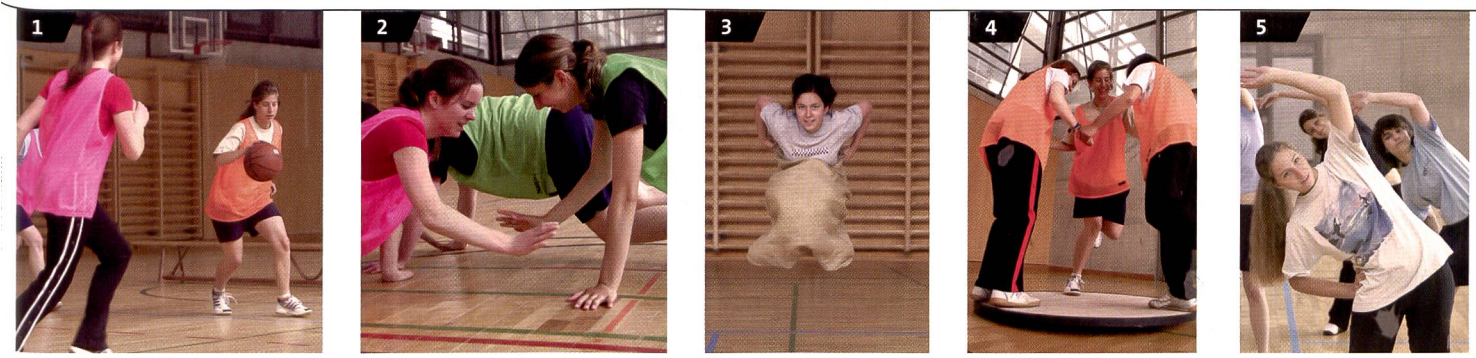
Fig. 2: Cibles de l'activité physique version pour les adolescents, pour les enfants et version texte.

La taupe pour les plus jeunes

Il s'agissait ensuite de peaufiner la formulation des facteurs décisifs pour la santé et de les différencier des facteurs de condition physique. La notion d'«activités de la vie quotidienne» a également été extraite de la liste et utilisée comme terme générique. Les autres facteurs ont été reformulés pour donner: «stimuler le système cardio-vasculaire», «renforcer les muscles», «renforcer les os», «améliorer l'habileté» et «entretenir la souplesse».

Sur le modèle de cible finalement retenu, il fallait encore ajouter, à côté de ces cinq éléments-santé, les deux indications «au moins une heure par jour de mouvement ou de sport» et «chaque semaine tous les éléments». Le concept a été soumis aux étudiants de l'école de design de Hans Zaugg (Derendingen), qui se sont chargés du graphisme. Alors qu'une taupe incite les plus petits à bouger, des silhouettes de personnages en train de courir, de sauter ou de faire de l'escalade ont été retenus pour les adolescents (cf. Fig. 2). //

› *Maître d'éducation physique et de sport, Thomas Wyss est l'auteur du nouveau manuel «Tippfit». Il travaille à l'Office fédéral du sport de Macolin.*
Contact: thomas.wyss@baspo.admin.ch



Cinq facteurs clés pour la santé

Stimuler le système cardio-vasculaire: l'activité physique diminue les risques de maladies cardio-vasculaires (diminution de la tension artérielle, régulation du taux de graisse dans le sang). Elle améliore la capacité de performance physique et renforce le système immunitaire en aidant l'organisme à se défendre contre les agents pathogènes. Elle améliore aussi la concentration. Elle peut aussi donner le goût de pratiquer un sport d'endurance de manière durable.

Renforcer les muscles: l'activité physique améliore la forme physique et la capacité de performance. Elle contribue à un bon gainage, ce qui prévient les douleurs dorsales et articulaires. Des muscles forts protègent des blessures en cas d'accident.

Consolider les os: l'activité physique stimule la densité osseuse ce qui diminue la perte osseuse ultérieure et l'ostéoporose qui peut en résulter.

Améliorer l'habileté: une bonne coordination permet de réduire les risques d'accident.

Entretenir la souplesse: un bon équilibre entre les chaînes musculaires engendre une meilleure tenue et diminue les risques de dorsalgies et de douleurs articulaires; une bonne mobilité protège en outre des blessures.

Tiré de: Imhof-Hänecke, Ch.; Partoll, A.; Wyss, T.: Tippfit. Bewegung verstehen, erleben, geniessen. Berne, Schulverlag blmv, 2006. 204 pages.