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

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

**Band:** 9 (2007)

**Heft:** 2

**Rubrik:** 3+2, la formule magique?

**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:** 02.07.2025

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

# 3+2, la formule magique?

**Action //** Des maîtres d'éducation physique diplômés ont dispensé des leçons supplémentaires, avec un accent mis sur l'intensité de l'effort. Une approche qui a porté ses fruits.

▶ Le principal aspect du projet KISS est incontestablement la leçon journalière de sport. Les deux classes analysées dans le cadre de l'enquête ont donc suivi deux leçons d'éducation physique hebdomadaires de plus que la normale. Des leçons préparées et données non pas par les enseignants habituels mais par des maîtres de sport diplômés. En principe, l'enseignement «normal» est dispensé selon plusieurs perspectives, précisées dans les six lignes directrices de l'enseignement du sport et de la gymnastique en Suisse. Les leçons conçues par les spécialistes du mouvement dans le cadre de l'intervention KISS privilégient en revanche une approche plus scientifique de l'entraînement, avec pour chaque leçon des objectifs clairs sur le plan de la condition et de la coordination.

## Intense mais ludique

Le programme annuel destiné à l'une des classes nous apprend que l'organisme peut et doit être sollicité tôt. On se rend notamment compte que chaque leçon comprend un bloc consacré aux sauts (voir illustration 1). Mais il suffit de jeter un coup d'œil aux programmes élaborés par Martin Knöpfli, collaborateur de KISS à l'Université de Bâle, pour s'apercevoir que les contenus revêtent plus la forme de jeux que d'exercices de «drill». Les impulsions méthodologiques, de l'échauffement à la partie spécifique consacrée aux sauts et à l'équilibre en passant par les exercices de vitesse, se font toujours de façon ludique.

A première vue, les leçons conçues par les spécialistes du mouvement ne semblent pas très différentes des cours d'éducation physique normaux. Mais si l'on considère les formes d'organisation, on se rend compte que tous les enfants bougent beaucoup et avec intensité. Les temps d'attente sont pratiquement inexistants. Les jeux et les exercices sont conçus en fonction du niveau des élèves, ce qui, par manque de préparation, n'est malheureusement pas toujours le cas dans le cadre des leçons dispensées par les généralistes. Et dans ce cas, seuls les élèves qui font du sport en dehors de l'école tirent leur épingle du jeu. Face à cette situation, il est urgent d'agir, prioritairement par le biais de la formation initiale et continue des enseignants (voir l'interview de Lukas Zahner et la réponse de Nicolas Voisard aux pages 13 à 15).

**Sauts et équilibre en vedette**

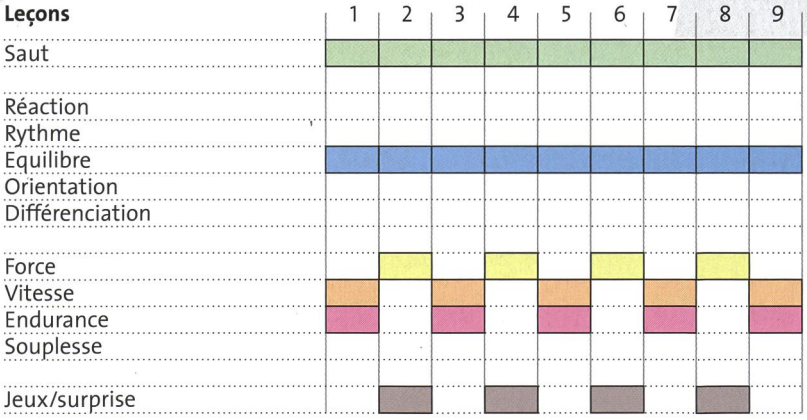
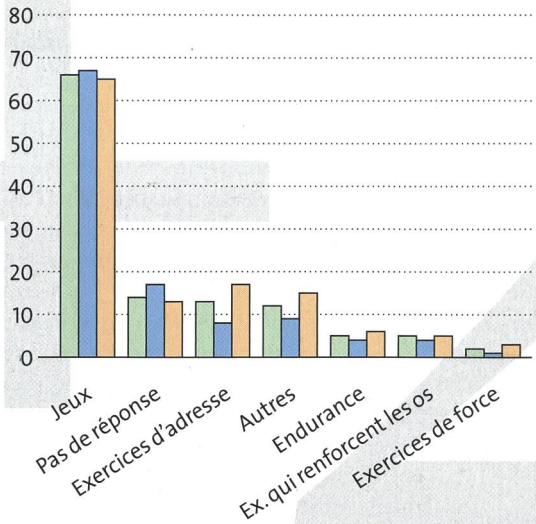



**Fig. 1: Intervention KISS avec deux leçons de sport supplémentaires par semaine. Plan annuel pour la 1ère année.**

## Augmenter la densité osseuse

Au premier abord, il peut paraître utopique de prétendre que des élèves de première année doivent maîtriser le saut à la corde. Mais à l'image de Lukas Zahner, responsable de l'étude, certains enseignants insistent beaucoup sur la nécessité de montrer aux élèves qu'ils sont capables d'accomplir des performances, et de les motiver dans ce sens. Sans compter que le saut à la corde est idéal pour préparer très tôt les enfants à toutes sortes d'enchaînements moteurs. Pour cela, il faut additionner les bonds, à savoir 200 ou 300 par semaine! L'intensité et la régularité sont primordiales pour espérer agir sur la densité osseuse des jeunes.

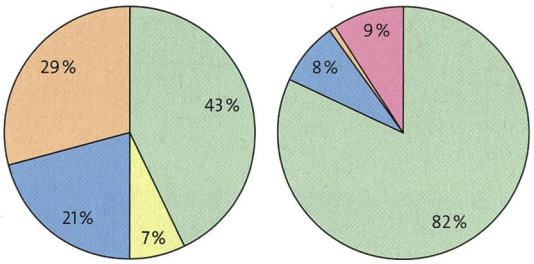
→




*Préférences des élèves*

- Total (n = 124)
- 1ères années (n = 40)
- 5èmes années (n = 84)

**Fig. 2: Le message des enfants est clair: ils veulent jouer. Les contenus conçus par des spécialistes du mouvement de l'Université de Bâle montrent qu'une approche ludique est possible et même nécessaire pour atteindre les objectifs en matière de coordination et de condition physique. C'est une réussite puisque les enfants ne se sont même pas rendus compte qu'ils s'entraînaient!**




Enseignants (n = 14 de 16)

Elèves (n = 175 de 300)

*Motivés pour poursuivre l'expérience?*

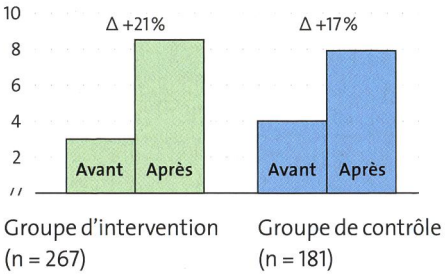
- Complètement
- Oui
- Plutôt oui
- Plutôt non
- Non
- Vraiment pas

**Fig. 3: La leçon de sport quotidienne motive tout le monde, élèves et enseignants. Les leçons supplémentaires sont perçues non plus comme une obligation mais comme un agréable dérivatif.**

## Qualité et quantité

L'action consistant à ajouter deux leçons au «pensum» hebdomadaire des élèves en matière de sport a été couronnée de succès. D'autres projets comme celui mené à l'école de Geissenstein (Lucerne), qui a bénéficié d'un suivi scientifique, viennent corroborer cette conclusion. Mais il serait faux de mettre en avant uniquement l'aspect quantitatif. Les bons résultats obtenus s'expliquent aussi par le fait que les leçons supplémentaires étaient très bien préparées et ont permis de mesurer des résultats tangibles. L'intervention des maîtres de sport a aussi permis aux enseignants participant au projet de bénéficier pour ainsi dire d'une formation continue sur place, ce qui a sans doute eu une influence positive sur leurs leçons. //

### Shuttle-Run




### Sauts latéraux

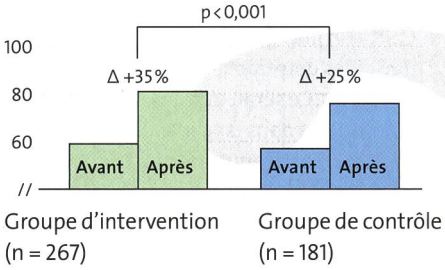
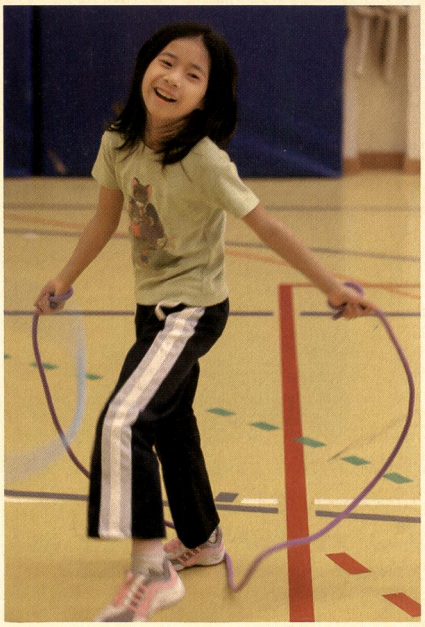



**Fig. 4 et 5: Un test réalisé après 10 mois a montré que les élèves suivant une leçon de sport par jour faisaient plus de progrès que leurs camarades du groupe de contrôle. Le «test shuttle run» montre les progrès sur le plan de la condition physique, et les sauts latéraux illustrent ceux réalisés sur le plan de la coordination.**

**Le besoin de mouvement est naturel chez l'enfant. Ne pas l'exploiter pleinement est une grande erreur.**



Le point

## Payer le prix fort demain

▶ **«mobile»: Monsieur le Conseiller d'Etat Rainer Huber, vous œuvrez depuis longtemps pour introduire plus d'activités motrices à l'école. Quels sont les aspects du projets KISS qui vous convainquent le plus? Rainer Huber:** le concept dans son ensemble me convainc, ainsi que le mode de procéder à plusieurs niveaux et naturellement les résultats obtenus. On se mobilise réellement pour lutter contre la progression de l'obésité, et c'est un bien.

**Qu'est-ce qui est le plus important, une leçon de grande qualité ou un plus grand nombre de leçons d'éducation physique?** Les deux facteurs sont étroitement liés, voire indissociables. Ce serait une erreur de les opposer. Quelque chose qui va dans la bonne direction est déjà entrepris, pensons par exemple au regroupement de formateurs en groupes d'experts qui garantissent des leçons d'éducation physique dispensées par des enseignants motivés et compétents. Il est toutefois impératif qu'à cela s'ajoutent des efforts ultérieurs d'un point de vue quantitatif.

**Ce qui signifie augmenter le nombre d'heures d'éducation physique. De quelle façon?** Actuellement, l'école est sujette à de multiples changements. Dans le canton d'Argovie, la «formation à quatre feuilles» aboutit à une nouvelle organisation des écoles. Ce changement touche également les structures quotidiennes. De nouvelles possibilités naissent avec l'introduction des blocs horaires, celles-ci concernent également l'insertion de leçons d'éducation physique.

**Ceci se traduit toutefois par des dépenses supplémentaires pour garantir un plus grand nombre d'heures d'éducation physique...** A brève échéance oui, mais sur le long terme, les coûts de la santé des personnes, qui, à l'école primaire déjà souffrent d'obésité et d'inactivité, pèseront sur nos épaules. Un investissement dans ce secteur ne produira pas les effets espérés dans l'année en cours ou dans la suivante, mais dix ou vingt ans plus tard. Le même discours est valable pour les piscines. Ne pas en construire est plus avantageux du point de vue économique. Mais ce sont les enfants qui n'apprennent pas à nager aujourd'hui qui payeront le prix fort demain. //

*Le conseiller d'Etat Rainer Huber est le chef du Département de l'éducation publique, de la culture et du sport du Canton d'Argovie. Maître d'éducation physique diplômé et père de quatre enfants, il peut être considéré comme un vrai spécialiste dans le domaine de l'éducation. A l'occasion de nombreuses conférences et discussions, Rainer Huber a toujours souligné l'importance du sport et du mouvement à l'école.*

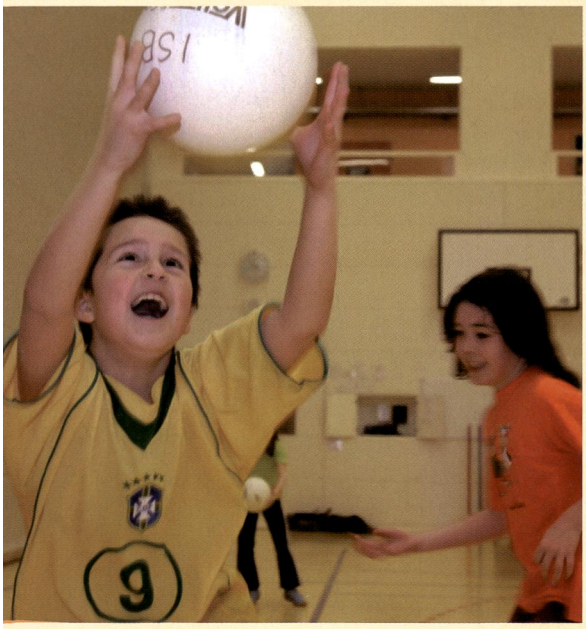


Photo: Keystone