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: 4

Artikel: À imiter sans modération!

Autor: Steinmann, Patricia

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995494

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: 12.07.2025

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

A imiter sans modération!

Foire aux idées // Inciter les élèves à bouger au quotidien, tel est le but avoué de la campagne «l'école bouge». Quelles sont les recettes qui marchent? Petit tour d'horizon.

Patricia Steinmann

A l'école

Tour du monde

Des classes, des écoles, des arrondissements scolaires, voire des cantons partent à la découverte de nouveaux pays et peuples. Pour cela, on mesure et balise des parcours autour du bâtiment scolaire. Les élèves alignent les tours pendant les pauses, avant ou après l'école, ou encore durant leurs loisirs. On additionne ensuite les tours et on reporte les mètres et kilomètres parcourus sur une carte. Certaines classes apprennent ainsi à mieux connaître leur canton et leur pays, d'autres sillonnent l'Europe et organisent une fête une fois arrivées à destination.

En l'espace d'une année, les classes des degrés primaires du canton d'Obwald ont effectué un tour du monde et demi (60 000 kilomètres!). Le projet a également poussé bon nombre de parents à se dépenser physiquement: les élèves pouvaient en effet accumuler les kilomètres le week-end, à condition d'être accompagnés par un parent au moins. C'est ainsi que, les samedis et dimanches, on a pu observer des élèves qui couraient en famille autour de l'école.

Kiosque pour la récréation

Pendant les pauses, les élèves peuvent emprunter du matériel dans un kiosque, généralement tenu par les plus grands. Les objets dépareillés de la salle de gymnastique retrouvent ainsi une seconde jeunesse; on peut aussi utiliser du matériel fabriqué durant les cours de travaux manuels.

Corbeilles garnies

Toutes les classes de l'école remplissent une corbeille avec du matériel et des idées pour s'amuser en mouvement durant les pauses. Les corbeilles changent de classe tous les vendredis et sont utilisées pendant une semaine. On y trouve du matériel de jonglage, des footbags, des raquettes de ping-pong, des raquettes de goba, des frisbees, des balles, des élastiques, des échasses, des pédalos, etc.

Animateurs sportifs

Les élèves les plus âgés de l'école organisent une fois par semaine des jeux pour tous les enfants durant la récréation. Le but est que tout le monde s'amuse et que personne ne soit laissé de côté. L'établissement primaire de Neufeld à Thoune a mis sur pied ce projet à l'initiative du service social scolaire, projet qui se poursuit désormais dans cette ville sous le nom de «Mausi-Club». L'assistante sociale de l'école et les enseignants assurent la formation et le suivi de l'équipe d'animateurs. Un très grand nombre d'enfants – surtout dans les degrés primaires – profitent de cette offre avec enthousiasme.

Objectif mer

Chaque matin avant les cours, la piscine couverte de l'école est à la disposition des élèves. Un enseignant disposant des qualifications nécessaires (brevet de la SSS ou formation équivalente) assure la surveillance. Les élèves peuvent suivre un cours facultatif de natation ou nager pour eux-mêmes. Ils participent par classe ou par groupe et notent les distances effectuées à la nage, comme pour le tour du monde.

Ce projet intitulé «Le Rhône en nageant» a été conçu par l'établissement secondaire de La Chaux-de-Fonds et réalisé en collaboration avec le Service cantonal des sports de Neuchâtel. Objectif: atteindre l'embouchure du Rhône après 812 km. A noter que les enseignants peuvent eux aussi se jeter à l'eau et contribuer à alimenter les kilomètres!

Chasse aux records

Par groupes ou par classes, des élèves ont pour mission d'inventer un exercice et d'établir un record que personne ne battra. L'entraînement se déroule pendant les pauses. Les autres classes essaient – en s'exerçant dans les mêmes conditions – de faire mieux. Exemples: figures avec le footbag, jonglage avec les pieds ou les mains, distance à effectuer en pédalo ou en monocycle, sauts à la corde, etc.

Photos: Daniel Käsermann

Quand le champion de saut à ski Andreas Küttel visite les classes, la motivation redouble!

En classe

Clavier géant

Dans la cour de récréation, on dessine un clavier géant à la craie. Les élèves écrivent des mots, des histoires et des suites de chiffres ou effectuent des calculs en courant, en sautillant ou en sautant d'une touche à l'autre. On peut aussi imaginer des courses poursuites avec des lettres ou des mots à deviner. Cette forme d'apprentissage en mouvement offre d'innombrables possibilités aux degrés primaires.

Copies mobiles

Au lieu de rester assis à sa table pour copier textes et exercices écrits au tableau noir, on se déplace pour les apprendre puis on les note. Pour la dictée, par exemple, les feuilles avec le texte sont posées sur le pupitre du maître ou accrochées dans la salle de classe ou dans l'école. Les élèves courent jusqu'à la feuille, apprennent le texte ou des bouts du texte par cœur et vont ensuite les copier à leur place.

Course aux lettres

Des lettres ou des mots sont éparpillés dans la cour de récréation. Les enfants doivent courir pour rassembler des lettres, des mots, des groupes ou des familles de mots.

Numéros d'équilibre

Les élèves lisent ou apprennent un texte par cœur en équilibre sur une planche, un vieux ballon lourd, une corde, etc. Ils peuvent également se déplacer sur l'engin de différentes manières. On a par exemple testé avec succès de grands rouleaux en carton pour se tenir en équilibre et avancer.

Cible motrice

Dartfit, la cible présentée dans «mobile» 4/06, constitue un jeu idéal pour réaliser de manière simple et rapide une brève séquence d'activité physique. Un élève lance une fléchette sur la cible et toute la classe effectue la tâche visée. Une cible destinée aux degrés primaires est venue compléter la cible des plus grands. «l'école bouge» offre à toutes les nouvelles classes participantes un bon pour commander la cible à prix réduit, avec des sets de cartes supplémentaires qui donnent plein d'idées pour bouger.

Variations assises

Lorsqu'ils doivent rester assis, les élèves ont pour mission de changer régulièrement de position. Les changements peuvent se faire par exemple chaque fois qu'ils s'attaquent à une nouvelle tâche. Pour s'inspirer, ils peuvent utiliser des cartes avec des exemples que le maître leur montre de temps à autre pendant les stations assises prolongées. Complément possible: une carte orange pourrait signifier que les élèves doivent vérifier leur posture.

S'asseoir autrement

Mobilo, Swissball, coussins cunéiformes, de même que différentes chaises et pupitres debout permettent de varier la position lorsque les élèves doivent rester assis longtemps, ce qui a des effets positifs au niveau de la posture.

→

Les champions se mobilisent pour l'école bouge. Pour le plus grand plaisir des élèves.

Activités interdisciplinaires

Toute une série de thèmes liés à l'activité physique peuvent être traités dans le cadre d'autres branches dans une perspective interdisciplinaire. Chaque branche offre des possibilités pour étudier des thèmes passionnants. On peut bien sûr combiner ces activités avec des formes d'enseignement en mouvement. Thèmes possibles:

- Connaissance de l'environnement, sciences naturelles: l'appareil locomoteur chez l'homme, physiologie et théorie de l'entraînement, etc.
- Histoire: étudier les sports pratiqués dans d'autres pays et peuples et les tester dans la pratique.

Pour en savoir plus: www.spielederwelt.de (en allemand).

- Activités créatrices manuelles: de nombreux engins et accessoires peuvent être confectionnés dans le cadre des travaux manuels: balles de jonglage, footbags, planches pour entraîner l'équilibre, raquettes de goba, etc.
- Economie familiale: alimentation saine, bilan énergétique et poids corporel. Pour en savoir plus: www.sge-ssn.ch.
- Economie: tourisme, management sportif.
- Ethique: dopage, racisme, hooliganisme.

Avant / après l'école

Week-ends actifs

Les projets dans lesquels les élèves accumulent des kilomètres et des minutes («Tour du monde», «Objectif mer», etc.) peuvent très bien se poursuivre le week-end, avec – pour autant qu'ils en aient l'envie – les parents et les frères et sœurs.

Livre de bord

Bon nombre de classes tiennent un livre de bord dans lequel elles consignent les séquences quotidiennes d'activité physique. Les élèves peuvent naturellement aussi noter ce qu'ils font le week-end. Des documents à télécharger et des propositions sont à la disposition des enseignants sur le site Internet (voir encadré).

Pédibus

En vogue en Suisse romande, le pédibus constitue une possibilité idéale pour conjuguer activité physique, sécurité et convivialité sur le chemin de l'école, qui plus est dans le respect de l'environnement. Pour la bonne marche du projet, il faut définir les itinéraires les plus fréquentés pour se rendre à l'école, les arrêts, l'horaire et le planning des bénévoles. Pour en savoir plus: www.pedibus.ch

Bon à savoir

Axé sur la pratique

▶ La thématique de l'école en mouvement s'inscrit dans les priorités de la pédagogie sportive depuis le milieu des années 90 environ. Dans la pratique scolaire comme sur le plan didactique, de nombreuses propositions de réalisation ont été élaborées, des modèles conçus et mis en œuvre. Tous ces projets et idées visent un objectif commun: appréhender l'école comme un espace en mouvement et introduire davantage d'activité physique dans le quotidien scolaire en général.

Le modèle ci-contre (fig. 1) donne un aperçu des différents espaces et moments dévolus au mouvement, respectivement des domaines concernés; il met également en relief les recoupements avec la vie des élèves en dehors de l'école et fixe les conditions cadres. Le mode de présentation s'inspire des données aussi bien temporelles que structurelles du quotidien scolaire. Grâce à cette perspective axée sur la pratique et à l'emploi de notions unifiées, les enseignants et les directions scolaires devraient trouver un instrument pour mettre en oeuvre l'activité physique au quotidien. //

Le modèle de l'école en mouvement
Conditions cadres / Influence de l'école

Cartographie des dangers

Les élèves marquent à la craie les endroits dangereux sur le parcours qu'ils effectuent pour aller à l'école. La classe va chercher tous les enfants une fois à la maison, discute les endroits critiques en cours de route, donne des recommandations quant au comportement à adopter et s'exerce à franchir les passages critiques. Cette analyse des dangers peut éventuellement être intégrée dans l'éducation routière.

Parcours Vita en ville

Marcher en équilibre sur un mur, sauter pour toucher une branche ou un panneau, parcourir certains tronçons du trajet en sautillant, etc., autant d'idées qui pourront créer des postes sur le chemin de l'école, comme pour un parcours Vita. On commencera toutefois par analyser les passages qui pourraient être dangereux.

Moniteur en chef

Un élève de la classe est élu responsable sportif de la semaine. Pour se préparer, il peut emprunter quelques jours avant un livre ou des cartes avec des idées d'exercices. Il sélectionnera un ou plusieurs exercices, les entraînera à la maison puis les réalisera avec la classe durant la semaine.

Cartes d'exercices à domicile

Les élèves établissent des cartes avec des exercices qui pourront être réalisés à la maison comme devoirs. Ils testent au préalable ces exercices durant une semaine chez eux. Ils s'échangent ensuite les cartes et effectuent les exercices comme devoirs. On peut aussi utiliser des sets de cartes existants, par exemple ceux qui accompagnent la cible motrice.

› *Vous trouverez une moisson d'idées, de documents didactiques, de références bibliographiques et de liens en relation avec l'école en mouvement et les séquences quotidiennes d'activité physique sur le site www.ecolebouge.ch.*

L'équilibre, un sujet que maîtrise parfaitement Edith Hunkeler.

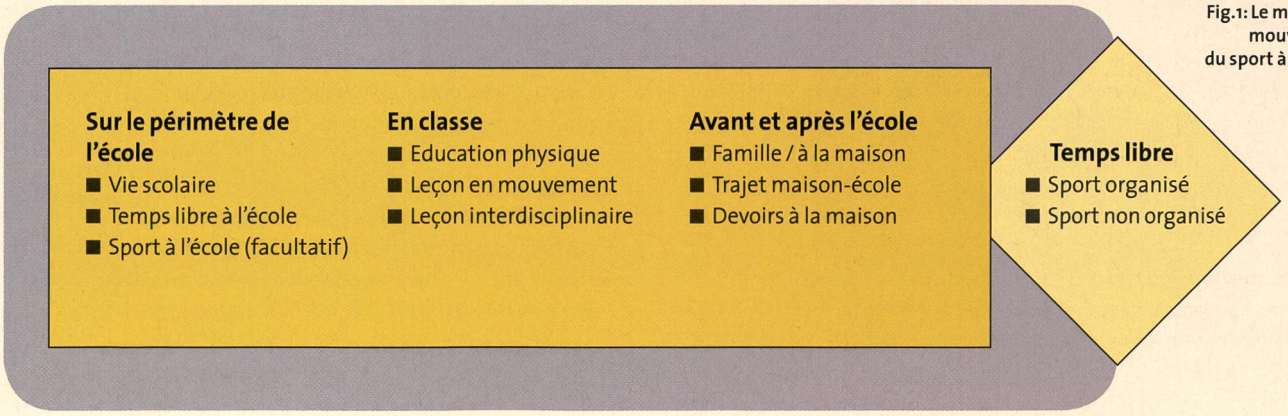

Fig.1: Le modèle de l'école en mouvement du Service du sport à l'école de l'OFSPO.