À la une // Coup d'œil

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **10 (2008)**

Heft 6

PDF erstellt am: **31.05.2024**

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

Illustration: sukibamboo.com

L'appel de la montagne

▶ «Tous les enfants devraient avoir la possibilité de pratiquer gratuitement un sport d'hiver pendant les journées sans école», clame Bernhard Russi, champion olympique de descente en 1972 et actuel consultant sportif auprès de la télévision suisse alémanique. Les Alpes suisses comptent parmi les paysages montagneux les plus impressionnants du monde. Et pourtant, le nombre d'enfants qui n'ont jamais chaussé de skis ou un snowboard n'a cessé d'augmenter ces dernières années. Beaucoup d'entre eux, provenant essentiellement des régions urbaines, ne connaissent ainsi pas la délicieuse sensation de glisse que procure la pratique du ski, du snowboard ou encore de la luge. Plusieurs raisons peuvent expliquer cela: les moyens de transport en sont une. Quatre après-midis durant (14, 21, 28 janvier et 4 février 2009), «snow for free» emmène les enfants de 10 à 13 ans sur les pistes de six domaines skiables de Suisse. Sur demande, le matériel adéquat est également gratuitement mis à disposition par les magasins Intersport. Les enfants seront encadrés par des animateurs expérimentés tout au long de l'après-midi (voyage compris). Informations et inscriptions sur le site Internet:

› *www.snowforfree.ch*

Skier en toute sécurité

▶ Mis au point par des professeurs de skis, le harnais de sécurité «easy-turn» convient parfaitement à l'apprentissage sans danger du ski alpin pour les enfants âgés de 2 à 8 ans. Facile à régler et à manier, il guide l'enfant dans la bonne direction. Le harnais garantit également une utilisation pour la descente en toute sécurité et une remontée sans fatigue pour l'accompagnant. Il permet de tracter l'enfant au téléski, évitant ainsi les à-coups au départ. Le harnais de sécurité peut aussi être employé pour d'autres activités: patinage sur glace, inline, balade en montagne, etc.

› *www.easy-turn.com*

Bougez en musique!

▶ La musique et le mouvement font partie des activités et des formes d'expression élémentaires des enfants. La musique s'intègre d'ailleurs parfaitement dans l'organisation de leçons d'éducation physique et de mouvement avec des enfants. Une raison de plus pour compléter votre collection de CD «Musique et mouvement» de l'OFSPO (auteur: Fred Greder) avec ce septième produit: sur le double CD «Jeux de mouvement pour enfants» figurent des morceaux de musique pour des jeux avec des enfants âgés de 5 à 8 ans et de 7 à 10 ans. En bonus: un cahier pratique avec des idées pour mettre sur pied votre enseignement. Disponible en 2009 à l'adresse Internet:

› *www.basposhop.ch*

Journal de la classe modèle

Une approche holistique

▶ La journée commence à 7h30 pour les enfants de la classe modèle avec le trajet en funiculaire reliant Bienne à Macolin. Un instant privilégié pour les employés de l'OFSPO également à bord du train: première dose de rires et regards complices assurés.

Après une petite balade dans la forêt, puis le passage obligé au vestiaire, les enfants s'éveillent sur un fond musical qu'ils composent avec leur propre flûte. Les mélodies s'entremêlent et annoncent une séquence didactique inspirée de contes littéraires mis en scène et vécus corporellement. L'imagination des apprenants est sollicitée par la matérialisation de leurs représentations mentales de ces récits avec les arts visuels.

Une série de jeux, de rondes, de danses et de chants apporte une touche rythmique à la matinée qui entame une phase cruciale du projet: les groupes de mouvement. Les enfants, répartis dans la salle de classe et à l'extérieur, peuvent expérimenter le mouvement, dans sa définition la plus large. Un large choix de matériel en lien avec le thème trimestriel – actuellement le cirque – est à disposition des enfants tantôt téméraires, artistes ou parfois rêveurs.

Les neuf heures équilibrées calent les estomacs les plus gourmands, avant le théâtre de marionnettes qui traite des situations de la vie de la classe. Le temps de revêtir une tenue adéquate et les petits accros au mouvement acquièrent et entraînent de manière ludique des compétences dans la salle de sport ou à la piscine. Les expériences vécues sont échangées sur le chemin du retour, où le rituel de la distribution des noisettes rythme la descente en funiculaire.

La vie dans la classe modèle ne connaît jamais la routine. Elle se diversifie au gré des saisons avec des excursions en rivières, des visites de ménageries et les incontournables et enrichissants vendredis en forêt qui ont lieu par tous les temps. La palette des compétences développées par les enfants de la classe modèle a des accents différents de celle de l'enseignement traditionnel. La matière scolaire n'est pour autant pas négligée. Ce projet s'accorde sans cesse aux besoins des enfants et veille à les sensibiliser à l'environnement, au mouvement et au respect de soi et des autres. *Virgil Brügger*

› ***Virgil Brügger est responsable avec Susanne Beck et Patricia Steinmann des 22 enfants âgés de 4 à 7 ans de la classe modèle de la HEFSM à Macolin.***

› ***www.baspo.ch/modellklasse***

Avoir le souffle long

▶ La victoire tend les bras à celui qui a du souffle: que l'on pratique le football, la course à pied, la natation, la plongée ou le vélo, nous pouvons tous améliorer notre capacité respiratoire. Le système Powerbreathe a été développé à cette fin. Le mode de fonctionnement de ce petit appareil aux grands effets est basé sur le principe de la résistance. En inspirant, les muscles respiratoires doivent fournir un effort supplémentaire. Les études démontrent que le système Powerbreathe peut augmenter les performances de 4,5% lors de courses cyclistes.

› ***www.powerbreathe.com***

Unis contre l'obésité

▶ L'Office fédéral du sport OFSPO a accueilli, le 28 octobre à Macolin, la première rencontre nationale des réseaux Nutrition, Activité physique et Poids corporel. Quelque 150 spécialistes se sont ainsi retrouvés pour aborder ensemble le problème de société que constitue l'obésité. Les représentants des institutions nutrinet.ch, hepa.ch et Forum Obésité Suisse ont procédé à un état des lieux et présenté chacun leur domaine respectif. Objectif de cette journée: favoriser la discussion et rechercher des solutions portant sur l'adéquation entre l'alimentation, le mouvement et le poids corporel. Cette première rencontre nationale entre les trois réseaux spécialisés a réuni des spécialistes de la nutrition, de l'activité physique, du poids corporel ainsi que de l'éducation. Elle a permis une approche interdisciplinaire sur les plans technique et institutionnel.

› ***www.hepa.ch***