Simple et efficace

Autor(en): **Di Potenza, Francesco**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **11 (2009)**

Heft 2

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-995719

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

Simple et efficace

Le programme de mouvement «beweX» propose depuis quelques années un répertoire d'exercices ludiques à l'intention des enseignants. Le principe est d'une simplicité appréciable et peut être mis en pratique sans la moindre difficulté dans le quotidien scolaire.

Texte: Francesco Di Potenza; photo: Marc Weile

Le «Mobilo» peut être commandé auprès de notre partenaire Vistawell SA. Jetez un coup d'œil à notre offre exceptionnelle à la page 43.

www.vistawell.ch

Le fait est prouvé: les enfants disposent de meilleurs acquis dans toutes les branches si l'apprentissage est associé à ou suit une séquence en mouvement. En outre, ils réduisent de manière ciblée leurs éventuelles carences en termes d'activités physiques. Un coup double! Dani Alge, professeur de sport à Jona (St-Gall), et son épouse Marina ont développé le programme de mouvement «beweX» (voir encadré), en sachant fort bien qu'il existait déjà une kyrielle de bons projets dans ce domaine. «Nombreux d'entre eux ne peuvent toutefois pas être durablement mis en pratique», précise-t-il. «Ils demandent un investissement trop important de la part d'enseignants souvent surchargés.»

Avec les conseils d'un coach

Le concept de «beweX»: 15 minutes de mouvement pendant les journées sans cours d'éducation physique. «C'est à l'enseignant de décider du moment opportun d'appliquer ce programme», explique Dani Alge. L'opération comprend cinq volets: la force est le facteur de la condition physique constamment entraîné, les qualités de coordination le sont en alternance. Les souhaits des enfants et des enseignants trouvent ici également leur place. L'organisation des exercices, notamment en fonction de leur degré de difficulté, doit permettre aux élèves de relever sans cesse de nouveaux défis de la 4e à la 6e année. Ces exercices peuvent être effectués individuellement en se référant à des posters. «Une fois par mois, un coach rend visite à la classe pour vérifier les progrès, proposer de nouvelles séquences d'exercices et soutenir les enfants et les enseignants.»

Le coussin «Mobilo» est, selon Dani Alge, un outil didactique éprouvé car ses possibilités d'utilisation sont multiples. «C'est un engin simple, mais extrêmement efficace. Il stimule les enfants et rend les exercices plus attractifs par sa faculté de développer l'équilibre. Nous avons fait de ce coussin un engin de force facile à entretenir, résistant et polyvalent.» D'autres accessoires sont également adaptés, qu'ils soient proposés par les coachs «beweX» ou choisis par les élèves eux-mêmes dans le local de matériel de la salle de gymnastique. «Nous transmettons ce programme à toutes les écoles qui acceptent ce système de coaching», indique l'enseignant saint-gallois. «La pérennité ne pourrait en effet pas être garantie dans le cas contraire.» ■

Exercices avec le «Mobilo»:
www.mobile-sport.ch

A la recherche d'idées?

Le programme «beweX» a été développé et introduit dans 37 classes du degré primaire (4e à 6e année) de Rapperswil en 2005. Une quarantaine de classes du canton de St-Gall et de l'Oberland zurichois ont suivi le mouvement et intégré «beweX» dans leur grille horaire. D'autres écoles sont en passe de les imiter. Si vous êtes à la recherche d'idées pour l'enseignement de l'éducation physique dans votre classe, Dani Alge et son équipe se tiennent à votre disposition et vous proposent des solutions concrètes et adaptées à vos élèves.

www.sportdenk.ch