

Propager le virus

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **9 (2007)**

Heft 2

PDF erstellt am: **11.09.2024**

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.

Propager le virus

► En plus des deux leçons supplémentaires de sport, l'étude a misé sur d'autres moyens encore pour inciter les jeunes à bouger davantage dans le cadre scolaire. Une évaluation intermédiaire réalisée auprès des élèves sur chacune des interventions a montré que le résultat était plus positif lorsque les enseignants étaient partie prenante.

Pauses bienvenues

Pendant la période sur laquelle a porté l'étude, les enseignants se sont engagés à introduire de brefs intermédiaires d'activité physique durant les leçons. Outre les bienfaits escomptés par un surcroît de mouvement, ils attendaient une amélioration de la capacité de concentration. Le projet «apprendre en mouvement» n'a toutefois pas été promu en parallèle, les responsables de l'étude étant d'avis que le déroulement des cours s'en trouverait par trop perturbé. Les exercices accomplis durant les intermédiaires étaient choisis grâce à la cible et aux cartes «dartfit» (voir mobile 4/06 ou le site www.ecolebouge.ch).

Et les parents?

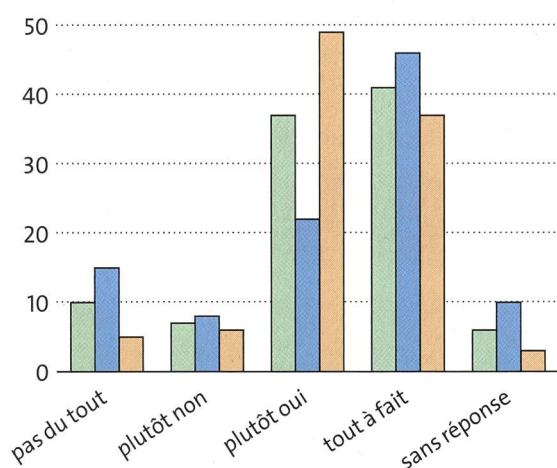
L'étude comprenait aussi des petits devoirs d'activité physique. Ces tâches motrices devaient pouvoir être maîtrisées par les enfants et ne pas nécessiter trop de temps ni trop d'espace, tout en étant intensifs. Il s'agissait d'exercices de renforcement osseux – sauts et sautilllements – et musculaire. Si les écoliers les plus jeunes ont préféré les sauts, ceux de cinquième année avaient un penchant pour la musculation. Deux tiers des élèves ont accompli leurs devoirs «souvent» ou «toujours». Malheureusement, seuls 10% d'entre eux l'ont fait en compagnie de leurs parents.

Aménager la cour de récréation

Créer autour de l'école un espace de mouvement est un thème à l'ordre du jour depuis longtemps. Voilà plus de dix ans en effet que, dans le cadre du projet l'école bouge, des idées sont émises et réalisées: presque chaque école dispose aujourd'hui de caisses à jouets, abondamment utilisées. Les responsables de l'étude ont collaboré avec la Fondation Cleven Becker («Fit4Future»), qui propose



Concentration



Après un intermède d'activité physique, j'arrive mieux à me concentrer.

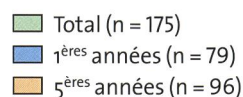
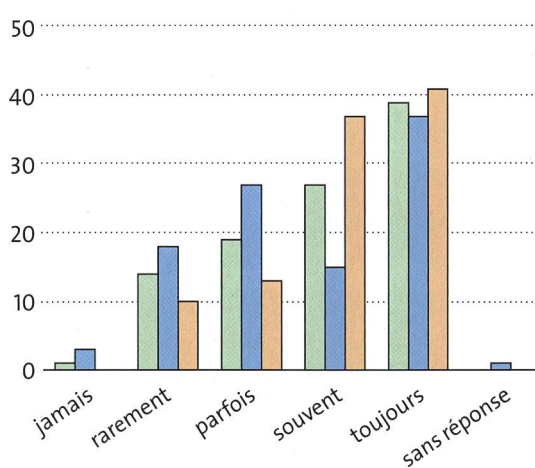


Fig. 6: Perception personnelle de la capacité de concentration après un intermède d'activité physique chez les élèves des classes primaires

Devoirs à la maison



Combien de fois as-tu fait tes exercices?

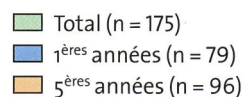
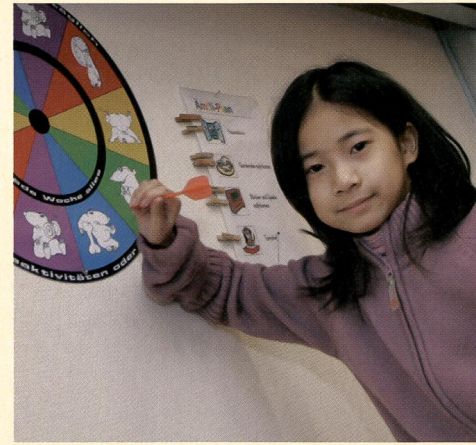


Fig. 7: Fréquence des exercices physiques accomplis à domicile par les élèves du primaire



Les enseignants ont introduit de brefs intermédiaires de mouvement durant les leçons dans l'espoir d'améliorer la concentration de leurs élèves. Objectif semble-t-il atteint!

des sets de jouets. Tous les enfants n'ont cependant pas pu profiter de ce matériel, les enseignants ne le sortant pas régulièrement.

Travail d'information

Dans cette étude, il s'agissait de faire bouger les élèves, mais aussi de leur fournir, ainsi qu'à leurs parents, plus d'informations sur l'activité physique, le stress et l'alimentation. Il n'est pas étonnant que ces données aient été plus difficiles à assimiler par les élèves de première que par ceux de cinquième année. Un tiers à peine des enfants se rappelaient qu'ils avaient reçu une notice de cet ordre. Selon Lukas Zahner, responsable de l'étude, atteindre les parents et les convaincre qu'il est essentiel d'encourager le sport et l'exercice physique n'est pas si simple.

Formation initiale et continue

L'importance du perfectionnement en relation avec les deux «leçons de mouvement» de l'étude ne doit pas être sous-estimée. Cette offre a été largement appréciée. En effet, les enseignants sont souvent dépassés par les multiples impératifs d'un cours d'éducation physique. S'imaginant que seule une méthode très élaborée est susceptible de convenir à tous, ils préparent souvent des exercices trop compliqués (temps d'attente excessifs, faible intensité) ou se réfugient dans de simples jeux où seuls les plus doués bougent réellement. Les leçons proposées par le projet montrent que l'on peut mettre en pratique des exercices où chacun trouve son compte. Ainsi, le contact direct avec les enseignants ayant participé à l'étude a eu un effet positif sur l'enseignement du sport et de l'activité physique. //