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: 5

Artikel: Retour à la performance

Autor: Di Potenza, Francesco / Heiniger, Vreni / Bürki, Reto

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995501

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: 11.07.2025

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

Le point

«Aussi naturel que de se brosser les dents»

Interview: Reto Bürki

▶ **«mobile»: qu'est-ce qui vous a séduite dans le projet «J+S Kids»? Vreni Heiniger:** c'est le fait de pouvoir travailler avec les enfants sur une base élargie et polysportive. Je ne souhaite pas seulement améliorer la performance dans les classes. Je voudrais avant tout que les enfants prennent conscience de l'importance du bien-être corporel, qu'ils aient envie de bouger toute leur vie. L'activité physique doit devenir aussi naturelle que le brossage de dents.

Täuffelen est une commune essentiellement rurale. On pourrait à prime abord penser que le manque de mouvement est moins prononcé que dans les villes et les agglomérations. Qu'en est-il réellement? Nous bénéficions d'un cadre propice offrant aux enfants de nombreuses possibilités de bouger durant leur temps libre. Néanmoins, nous n'échappons pas à l'accroissement continu de la consommation de médias. Si ce projet nous permettait d'inciter ne serait-ce qu'un ou deux enfants à bouger davantage, ce serait déjà un succès.

Depuis les vacances, le programme des première et deuxième classes de votre école comprend quatre leçons de gymnastique. Y a-t-il eu des problèmes? Nous avons toujours placé la leçon entre 15 et 16 heures. Nous étions parfaitement conscients que la disponibilité de la halle de gymnastique était limitée. Il n'aurait tout simplement pas été possible d'introduire la quatrième leçon de sport dans toutes les classes.

Cela dit, une partie de vos élèves dispose désormais d'une heure d'école en plus. Dans les première et deuxième classes, tous les élèves participent à la leçon de sport supplémentaire. En troisième et quatrième, elle est en revanche facultative.

Pourquoi? La situation est toute autre. Ces enfants ont un programme bien plus conséquent que les plus jeunes. Les parents craignaient qu'une leçon de sport supplémentaire, ajoutée aux activités dans les associations sportives locales, ne constitue une charge trop élevée. Une autre raison est la planification de l'heure de gymnastique entre 16 et 17 heures pour les enfants de troisième et quatrième années, créant du même coup un trou dans l'horaire. En dépit de cela, un tiers des enfants se sont annoncés.

Qu'en est-il des tous petits à l'école enfantine? A ce niveau, les enfants bénéficient déjà d'espaces de liberté et de possibilités de mouvement en suffisance, grâce notamment au concept d'enseignement de nos maîtresses d'école enfantine. Nous avons décidé de renoncer au projet pour ces raisons précises.

Vous disposez avec Corina Mathis et Philipp Schmid de deux maîtres de sport qui soutiennent le projet en dépit de tous les inconvénients qu'il entraîne pour eux? Nous avons une grande chance de pouvoir compter sur Corina et Philipp! Sans eux, la réalisation du projet «J+S 5-10» serait tout bonnement impossible. Les instituteurs ont déjà tellement à faire qu'ils ne peuvent pas encore assumer de nouvelles tâches. //

› *Contact: vreniheiniger@evard.ch*

Inviter les enfants à bouger plus et les sensibiliser à l'importance du bien-être corporel.

Retour à la performance

«J+S Kids» // A travers son nouveau programme, la plus grande organisation de sport pour la jeunesse du pays se donne de nouvelles priorités. Encourager l'activité physique dès le début de la scolarité, tel est son objectif.

Francesco Di Potenza

▶ Les buts sont clairs: plus d'exercice physique, en particulier pour les enfants en âge scolaire, et des offres de meilleure qualité dans le domaine du sport et du mouvement, en particulier dans les clubs. Le programme «J+S Kids» se propose donc de soutenir les cours organisés pour les 5 à 10 ans dans le cadre du sport scolaire facultatif et du sport associatif.

Limite d'âge arbitraire

Mais pourquoi cibler tout à coup cette tranche d'âge? Selon le mandat que lui a confié la Confédération, Jeunesse+Sport doit s'investir auprès des 10 à 20 ans. Martin Jeker, chef de J+S, explique: «En créant Jeunesse+Sport, on s'est focalisé sur les 14 à 20 ans. Par la suite, on a abaissé l'âge minimal à 10 ans. Mais là encore, il s'agissait d'une limite purement arbitraire. Aujourd'hui, des études scientifiques montrent qu'il est judicieux d'encourager l'activité physique dès le début de la scolarité, c'est-à-dire dès l'école enfantine.» Même si le projet Harmos envisage de ramener l'âge d'entrée à l'école à quatre ans, cela ne devrait pas poser problème à J+S. «Nous trouverons une solution», déclare Martin Jeker.

Polysportivité au menu

Les attentes sont tout aussi claires. Pour enrayer l'obésité et la sédentarité chez les enfants, Martin Jeker avance plusieurs arguments: «Nous voulons laisser des traces chez les tout petits et permettre à un maximum d'entre eux de pratiquer une heure d'activité physique par jour.» En travaillant avec les plus jeunes, il s'agit de mettre l'accent sur une offre aussi variée que possible. Urs Rüdisühli, responsable de la formation des cadres à J+S, commente: «Dans les clubs qui ont des enfants dans cette tranche d'âge, les entraîneurs doivent pouvoir proposer de nombreuses variantes au sein d'une seule et même discipline; en d'autres termes, ils doivent miser sur des activités polysportives.» Pour un club de natation, par exemple, cela signifie

qu'on ne se contentera pas d'aligner des longueurs de bassin, mais qu'on laissera aussi les enfants plonger, sauter, jouer au ballon, etc..

Spécificité pour plus tard

A cet âge, les enfants devraient pouvoir satisfaire leur besoin de bouger le plus librement possible. C'est une des conditions à respecter pour les écoles et les clubs qui souhaitent introduire «J+S Kids». Il s'agit d'encourager systématiquement les cinq domaines d'activité couverts par la cible motrice (voir «mobile» 4/06 et le cahier pratique n°33). Et comme le postule l'étude KISS (voir «mobile» 2/07), la performance doit revenir au premier plan. Mais pas question de former un maximum de champions en pratiquant un entraînement spécifique à cet âge. Et Martin Jeker de se projeter dans l'avenir: «La principale difficulté à laquelle nous allons nous heurter, c'est de faire comprendre clairement aux clubs qu'ils doivent assumer une mission sociale, en jouant en quelque sorte le rôle d'une garderie améliorée. Leur mission est d'encourager les enfants à se dépenser suffisamment pour préserver leur santé, et non de se limiter à préparer des athlètes de pointe.» Les clubs qui s'engageraient dans cette dernière voie n'auraient aucune chance de bénéficier du soutien de «J+S Kids».

Les enseignants impliqués

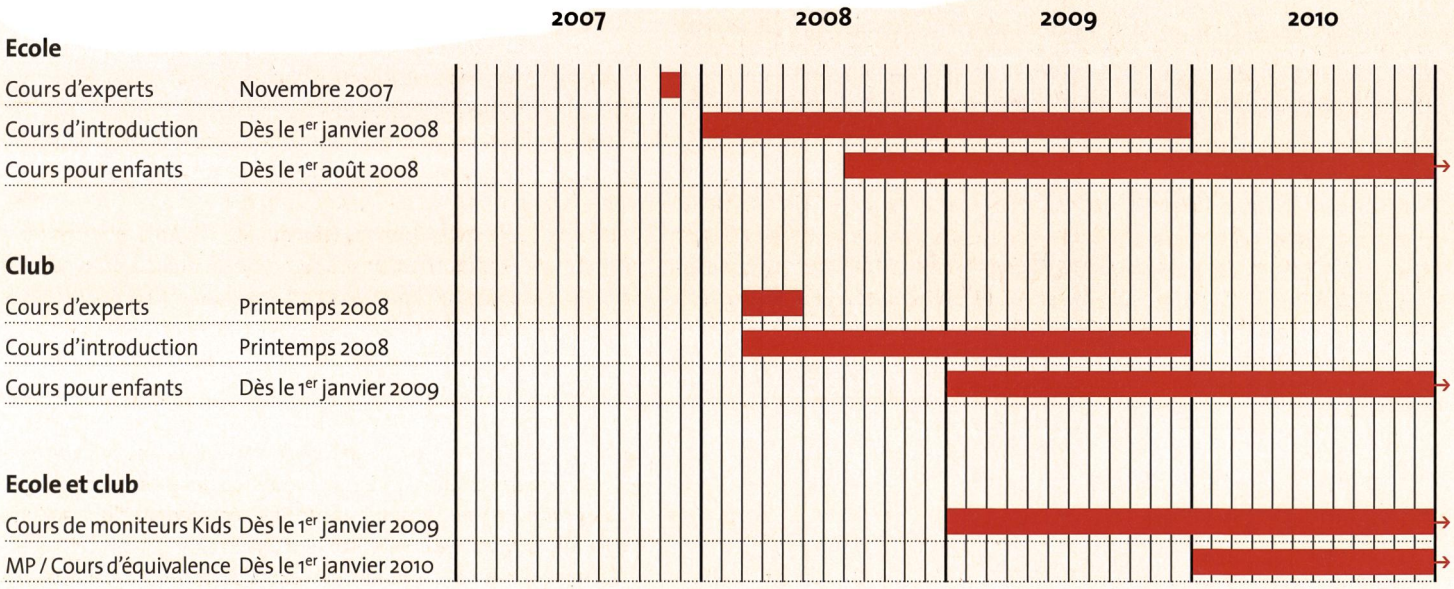
Autre condition à respecter: le temps consacré à l'activité physique. Pour cela, «J+S Kids» mise sur l'école, car celle-ci peut toucher tous les enfants qui ne font pas partie d'un club sportif: «La Confédération encourage la pratique quotidienne d'une heure d'activité physique. La plupart des classes ont trois périodes hebdomadaires de sport obligatoires. Or, nous avons cinq jours à disposition, et il faut les exploiter au mieux. L'introduction de structures journalières constitue une bonne solution. En conséquence, nous tenons à intégrer notre programme dans d'autres écoles», explique Martin Jeker. C'est dans cette idée que près de 300 maîtres de toute la Suisse ont suivi un cours de deux jours au printemps dernier. «Ce module a suscité des échos très favorables», déclare le responsable de la formation, Urs Rüdisühli. «Une grande majorité d'enseignants a accueilli nos idées et nos propositions de mise en oeuvre avec enthousiasme; j'ai rarement vu des réactions aussi positives lors d'un cours de moniteurs.»

Du projet au programme

L'avenir de «J+S Kids» reste toutefois incertain. D'une part, l'organisation doit continuer à développer le programme, c'est-à-dire former des experts susceptibles de proposer des cours d'introduction dans les cantons. C'est la condition pour que l'on dispose de suffisamment d'enseignants qui connaissent la philosophie du programme durant l'année scolaire 2008/2009. Mais pour que le projet-pilote acquiert le statut de programme, il faut encore que la Confédération débloque les fonds nécessaires. Pour cela, il faudra attendre l'année prochaine, lorsque le Parlement se penchera sur le financement de «J+S Kids». //

› *Pour en savoir plus: www.jeunesseetsport.ch*

Plan de route



«J+S Kids» sera introduit à grande échelle dès l'année scolaire 2008/2009. Dans les clubs, le programme débutera en 2009. Les experts seront formés dès cet automne.