

À coups de pédales

Autor(en): **Amacker, Carmen**

Objektyp: **Article**

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

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

Heft 4

PDF erstellt am: **06.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-995585>

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.



A coups de pédales

Est-ce un luxe de se rendre à l'école à vélo? Non, d'autant plus lorsque des projets sont spécialement conçus pour les élèves. La preuve avec l'action «bikezschool». Les jeunes l'adorent!

Texte: Carmen Amacker; photos: Daniel Käsermann

► La proportion de jeunes qui se rendent à l'école à pied demeure constante en Suisse depuis quelques années. En revanche, il ressort du microrecensement des moyens de transport utilisés par la population suisse que le nombre de jeunes à vélo ne cesse de baisser. Ils étaient encore 21% à monter sur leur vélo pour rejoindre l'école en 1994; ils sont moins de 11% aujourd'hui.

Les jeunes devraient pratiquer une heure d'activité physique par jour au moins et les enfants bien plus selon les recommandations édictées par l'Office fédéral du sport OFSP, l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), Promotion Santé Suisse et le Réseau santé et activité physique Suisse. Pour cela, il est possible d'ajouter toutes les activités de dix minutes chacune. Les élèves peuvent ré-

Commentaire

Allier théorie et pratique

► Il est très important que l'enseignant soit un modèle pour ses élèves. Pourquoi ne montrerait-il pas l'exemple en faisant aussi ce qu'il attend d'eux?

Chaque jour, par exemple, j'enfourche mon vélo pour me rendre à l'école et les élèves le savent pertinemment. Il est plus difficile de motiver les jeunes pour une action, telle que «bikezschool», si l'on n'y participe pas soi-même. J'estime donc qu'il est essentiel que le corps enseignant forme également une équipe pour prendre part à l'opération.

Cependant, cela ne suffit pas. Il est nécessaire de rappeler en permanence aux élèves les aspects positifs de la pratique du vélo, tant en termes d'écologie que de santé. En ma qualité de directeur d'école, je peux facilement leur transmettre ce genre d'informations. Toutefois, la théorie devrait toujours être alliée à la pratique. Les jeunes doivent se rendre compte par eux-mêmes que faire du vélo est une bonne chose. C'est bien que l'école participe au

pondre aux recommandations en se rendant par exemple tous les jours à l'école à vélo ou à pied, en pratiquant un sport organisé trois ou quatre fois par semaine et en faisant de la randonnée, du vélo ou de la natation le week-end.

Bouger malin

Des études internationales ont démontré que les jeunes qui se déplaçaient par leur propre force musculaire pour aller à l'école répondaient plus vite aux recommandations que ceux qui utilisaient un moyen de transport motorisé. En outre, plusieurs études ont conclu que les enfants qui bougeaient sur le chemin de l'école étaient généralement plus actifs. On a par exemple constaté que les écoliers de Nendaz (Valais) effectuaient en moyenne 20% de leur activité physique quotidienne en se rendant à l'école. Aller à l'école sur deux roues – même si le chemin est court et demande peu d'effort – peut ainsi encourager les jeunes à pratiquer une activité physique.

En 2005, Pro Vélo Suisse a mis sur pied un projet-pilote, «bike to work», qui vise à promouvoir la santé dans les entreprises en motivant les pendulaires à faire du vélo. Cette année, pour la 4^e édition, 900 entreprises ont confirmé leur participation. Le succès de cette campagne a incité Pro Vélo Suisse à lancer «bike2school» en 2007, un projet similaire à l'attention des jeunes. Celui-ci consiste à faire gagner un certain nombre de points aux élèves qui utilisent leur vélo pour se rendre à l'école dans le cadre d'un concours. La campagne «bike2school» vise à augmenter le nombre de jeunes faisant le chemin de l'école à vélo, en touchant notamment les jeunes qui ne bougent pas assez. En outre, le projet vise à améliorer l'image du vélo.

Des résultats encourageants

Six écoles, soit 1043 élèves âgés de 12 à 21 ans (31,8%), ont pris part à la campagne pilote de «bike2school» en septembre 2007. Ce sont principalement les plus jeunes (de 12 à 15 ans) que l'on est parvenu à motiver. Les garçons étaient majoritaires dans cette classe d'âge-là, les filles l'étaient dans le groupe des 16 à 21 ans. Un sondage auprès de 500 jeunes participant ou non a révélé les motifs d'inscription au projet. Sans surprise, la première raison était le vélo en soi, sans égard à «bike2school». La protection de l'environnement et la santé

projet «bike2school». Les classes peuvent aussi organiser une excursion ou la traditionnelle course d'école à vélo, une manière de faire découvrir aux jeunes les nombreuses possibilités d'utilisation du vélo au quotidien.

Chez nous, à l'Ecole cantonale d'Obwald, la branche à option «Randonnées à vélo» a la cote auprès des élèves. Ceux qui, pour participer à une telle excursion, se rendent à l'école à vélo utilisent aussi souvent ce moyen de locomotion pour aller à l'école les autres jours.

L'école peut également s'engager pour des pistes cyclables sûres. Toutefois, elle a l'obligation de déconseiller aux élèves de se rendre à l'école à vélo au cas où le trajet serait dangereux. Si l'on dispose de pistes cyclables sûres, les conditions relatives à la sécurité sont alors les mêmes pour tous. //

➤ Patrick Meile est directeur de l'Ecole cantonale d'Obwald, qui a également participé au projet «bike2school».

Bon à savoir

Qui gagnera le plus de points?

► Pendant quatre semaines, à partir de la fin des vacances d'été jusqu'à celles d'automne, les élèves pourront accumuler des points lorsqu'ils accompliront le chemin de l'école à vélo.

Voici le mode d'emploi: les écoles doivent préalablement s'inscrire à «bike2school». Tous les élèves, de la 5^e à la 13^e année, les enseignants et les employés sont autorisés à participer au concours en formant des équipes de huit personnes au moins par classe (avec ou sans enseignant). Il n'est pas nécessaire de suivre le même chemin pour aller à l'école. Les participants domiciliés trop loin ont la possibilité de se rendre à vélo jusqu'à un arrêt de train, de bus ou de tram et de terminer leur trajet avec les transports publics. La condition est d'effectuer au moins une partie du trajet à vélo. C'est le nombre de points total de la classe qui est déterminant pour le concours, raison pour laquelle il est recommandé de motiver le plus d'élèves possibles.

Les élèves doivent cocher tous les jours sur leur calendrier personnel le moyen de transport qu'ils ont utilisé pendant la durée de l'action (un mois). La classe peut obtenir dix points de plus en organisant, par exemple, une journée «réparation de vélo» ou une randonnée à vélo. Les cinq meilleures actions de ce type sont gratifiées de 50 points supplémentaires. La classe gagnante est celle qui comptabilise le plus de points. //

➤ www.bike2school.ch

ont également souvent été citées. Les plus jeunes, notamment les garçons, ont surtout été séduits par le concours, qui n'a joué qu'un rôle accessoire pour les autres. Il semble donc que les plus jeunes soient motivés par la perspective d'une récompense, alors que les plus âgés, en particulier les filles, considèrent plutôt l'argument de la santé.

L'action a été bien accueillie par les élèves. Seuls 7,7% ont déclaré qu'ils ne renouvelleraient pas l'expérience, alors qu'un tiers des non-participants envisagent de s'inscrire en 2008.

Un tiers de plus à vélo

Cette étude montre aussi que l'échantillon des jeunes qui se rendent à l'école à pied ou en vélo comprend plus d'individus suffisamment actifs que celui formé des élèves utilisant des moyens motorisés. Par ailleurs, «bike2school» a permis de toucher un nombre important de jeunes insuffisamment actifs. Près d'un tiers des participants ont abandonné les transports motorisés publics ou privés au profit du vélo, ce qui est remarquable! De plus, 13% d'entre

eux souhaitent continuer d'effectuer le chemin de l'école à vélo au terme de «bike2school» et 40% comptent le faire en tout cas en été ou lorsqu'il fait beau.

La première campagne a eu lieu en automne. Idéalement, cette campagne devrait commencer au printemps afin que les jeunes se mettent au vélo dès les premiers rayons du soleil et qu'ils aient plus de temps pour prendre cette habitude. Malgré tout, il est probable qu'elle ne puisse se dérouler qu'en automne pour des raisons d'organisation et de délais dans les écoles.

Les conclusions de l'évaluation font état d'un réel potentiel de promotion du vélo auprès des jeunes et plaident en faveur de la poursuite de ce projet à l'échelle nationale. «bike2school» est parvenu à sensibiliser une frange significative de jeunes qui ne bougent pas assez. De plus, les interventions régulières de ce type permettent de renforcer les habitudes des jeunes déjà suffisamment actifs. De multiples raisons qui ont certainement contribué à ce que l'action soit renouvelée cette année entre le 18 août et le 3 octobre.

➤ *Carmen Amacker a procédé à cette évaluation dans le cadre de son projet de master en sciences du sport et de l'éducation physique à l'EPF Zurich.*

Contact: amackerc@student.ethz.ch



Powered by tri-Mobil
Le véhicule pour triathlon à l'école

tri-MOBIL
SWISS TRIATHLON



Championnats Suisse des Ecoles

Le 28 août 2008 à Pfäffikon SZ

Départ autorisé pour les élèves de toute la Suisse de la 7ème à la 9ème année scolaire

Catégories: filles et garçons

Nouveau: classement des cantons

Distance: 380 m natation – 12,1 km vélo – 3,7 km course à pied

Finance d'inscription: CHF 20.-

Informations et inscription en ligne:

www.swisstriathlon.ch > Relève > Championnats des Ecoles

Délaï d'inscription: 15 août 2008
(pas d'inscription tardive possible)



Des sols parfaits pour des performances au top!

Des clients satisfaits dans toute la Suisse: prenez contact avec nous pour profiter de notre grande expérience et de nos conseils personnalisés.

Floortec Sport- und Bodenbelagssysteme AG

Floortec SA, Kriens, Schachenstrasse 15a, 6010 Kriens
Tél. 041 329 16 30, kriens@floortec.ch

Floortec SA, Mühlethurnen, Bächelmatt 4, 3127 Mühlethurnen
Tél. 031 809 36 86, m.wenger@floortec.ch

Floortec SA, Aarburg, Christelrain 2, 4663 Aarburg
Tél. 062 791 12 63, r.bechtold@floortec.ch

Revêtements indoor

Revêtements outdoor

Pelouses artificielles

**FLOOR
TEC**

www.floortec.ch

DVD // Stretching: la technique de base



► Ce film explique les postures, de même que les erreurs de posture, les données indispensables des post-étirements et de l'entraînement des étirements, les aspects liés aux charges lors du processus d'étirement, une technique d'étirement efficace et dynamique. Développé en collaboration avec les deux spécialistes Karin Albrecht et Stephan Meyer, il constitue pour les

enseignants une base fondamentale de l'enseignement et de l'entraînement. Ce DVD est une copie conforme de la cassette originale VHS, du même nom, produite en 1997.

Commande: au moyen du talon ci-contre.

VISTAWELL // Fit Chair



► Avec ou sans dossier, Fit Chair est le support de ballon idéal au bureau ou à la maison. Le ballon assure à cette chaise la mobilité dont votre dos a besoin. Grâce aux roues, les déplacements latéraux sont aisés. Dès 175 cm de taille de l'utilisateur, nous recommandons l'option de rallonge de pieds (5 cm). Profitez sans tarder de l'offre réservée aux lecteurs de «mobile».

Commande: au moyen du talon ci-contre. Livraison et facturation par l'entreprise Vistawell SA, 2014 Bôle, téléphone 032 841 42 52, fax 032 841 42 87, e-mail: office@vistawell.ch.

Sacoches «mobile» // Offre limitée



► Belle, sportive, culte: une sacochetoujours dans le vent. Le design original, les couleurs, sa capacité (35 x 34 x 12 cm, un ordinateur portable de 17" peut y être rangé), la structure résistante en font l'accessoire idéal pour chaque occasion. Un nombre limité de cette sacoches cherche encore son acquéreur. Une offre unique à l'attention des membres du mobileclub et des lecteurs de «mobile».

Commande: au moyen du talon ci-contre.

Talon de commande / Abonnement

► DVD // Stretching: la technique de base

- membres mobileclub Fr. 16.- (TVA incluse) + port Fr. 5.-
 - non membres Fr. 20.- (TVA incluse) + port Fr. 5.-
- L'offre est valable jusqu'au 30 septembre 2008.

► VISTAWELL // Fit Chair

Fit Chair avec dossier (art. 5310)

- membres mobileclub Fr. 169.-, au lieu de 199.- (TVA incluse) + port Fr. 13.-
- non membres Fr. 189.- (TVA incluse) + port Fr. 13.-

Fit Chair sans dossier (art. 5320)

- membres mobileclub Fr. 119.-, au lieu de 149.- (TVA incluse) + port Fr. 13.-
- non membres Fr. 139.- (TVA incluse) + port Fr. 13.-

Option 4 rallonges de pieds de 5 cm (art. 5325)

- membres mobileclub Fr. 26.-, au lieu de 33.- (TVA incluse)
- non membres Fr. 33.- (TVA incluse)

► Sacoches «mobile» // Offre limitée

- membres mobileclub Fr. 88.- (TVA incluse) + port Fr. 8.-
- non membres Fr. 108.- (TVA incluse) + port Fr. 8.-

► Abonnement «mobile»

- Je m'abonne pour un an à la revue «mobile» (Fr. 42.- pour la Suisse, € 36.- pour l'étranger).
- J'aimerais un abonnement à l'essai (3 numéros au prix de Fr. 15.-, € 14.- pour l'étranger).

Nom/Prénom

Adresse

NPA/Lieu

Téléphone

E-mail

Date et signature

A retourner à l'adresse suivante:

Rédaction «mobile», OFSPO, CH-2532 Macolin

Fax: +41 (0) 32 327 64 78

www.mobile-sport.ch