

l'école bouge

Plus d'activité physique quotidienne à l'école



Table des matières

Editorial	3	Autres offres pour les écoles	24
Le programme «l'école bouge»	4	Jeunesse+Sport est le programme d'encouragement du sport de la Confédération	24
De quoi s'agit-il?	4	Les formes de base du mouvement	24
Formules de participation	4	mobilesport.ch: le nouvel outil pour l'éducation physique et l'entraînement	25
Les structures d'accueil de jour chez «l'école bouge»	5	Children on the Move – a Project Inventory (COMPI)	25
Les offres de «l'école bouge» en un coup d'œil	6	Trouver en ligne l'association sportive de son choix grâce à J+S et à feelok	25
Les modules, avec des jeux de cartes pratiques	6	qeps.ch: une plus-value pour l'enseignement du sport	25
Les conseils hebdomadaires: une foule d'idées en plus	7		
Les visites d'écoles: rencontres avec des champions	7		
«l'école bouge» dans ma classe	8	Les partenaires de «l'école bouge»	26
La boîte de rangement	8	Des os solides pour mieux bouger avec Swissmilk	26
Le dé de «l'école bouge»	8	Sport Heart, le club qui a le sport à cœur	27
Idées de mise en pratique pour les différents degrés scolaires	9	bpa: la sécurité avant tout	27
		Promotion Santé Suisse	28
Des enseignants ont dit...	10	Conclusion	29
L'école en mouvement: aspects théoriques et pratiques	11		
Une «success story» née en Suisse	11		
Plus de mouvement au quotidien!	12		
Qu'est-ce qu'une école en mouvement?	13		
L'univers des enfants et ses trois systèmes	13		
Instaurer un cadre adéquat	14		
Fonctionnement	15		
A l'école	16		
En classe	17		
Avant/après l'école	18		
Arguments en faveur d'une école en mouvement	19		
Apprentissage et activité physique vont de pair	20		
Bibliographie	21		
Bénéfices de l'activité physique et sportive pour les jeunes	22		
Bases scientifiques	22		
Bibliographie	23		

Editorial

Chère lectrice, cher lecteur,

Comme le souligne la Conférence des directeurs cantonaux de l'instruction publique (CDIP), «l'éducation au mouvement et la promotion de l'activité physique relèvent du mandat d'éducation de l'école». Il n'est jamais trop tôt pour ancrer l'activité physique et sportive dans les habitudes. Nous devons montrer à tous les enfants, mais aussi à leurs parents, aux autorités politiques et scolaires et, surtout, aux enseignants, l'importance du sport et du mouvement. Nous devons les convaincre de la nécessité d'encourager l'activité physique à l'école. Le modèle de «l'école en mouvement» y contribue: il entend rallier toutes les personnes concernées à sa cause tout en leur offrant un soutien au niveau de la mise en œuvre.

Les enfants ne doivent pas bouger plus durant les cours seulement. Nous devons viser à ce que les écoles proposent – en plus des périodes d'éducation physique obligatoires – des leçons polysportives dans le cadre du sport scolaire facultatif. C'est là un des objectifs du sport des enfants J+S, le programme d'encouragement du sport pour les 5 à 10 ans. Celui-ci vise surtout à faire bouger davantage les enfants – filles et garçons – qui ne font pas partie d'un club ou qui se dépensent peu durant leurs loisirs.

A côté de cela, «l'école bouge» propose depuis 2005 aux établissements scolaires de toute la Suisse des possibilités simples pour ancrer l'activité physique dans le quotidien. Je suis heureux de constater que, d'année en année, les classes et les structures d'accueil sont toujours plus nombreuses à profiter de cette offre; depuis le début du programme, elles sont plus de 15 000 à s'être lancées dans l'aventure.

Pour les enfants, le sport et l'activité physique doivent avant tout être synonymes de plaisir. Les enfants ont naturellement besoin de se dépenser, et nous ne devons pas brider leur élan en les obligeant à rester assis et en leur donnant une éducation qui favorise la passivité. «L'école bouge», J+S et le sport des enfants J+S reposent sur cette envie de bouger. En tant qu'enseignants, vous contribuez à mettre ces programmes en œuvre dans vos classes, et je vous en remercie.



Ueli Maurer,
Conseiller fédéral, chef du Département fédéral de la défense,
de la protection de la population et des sports DDPS



Le programme «l'école bouge»

De quoi s'agit-il?

«L'école bouge» est un programme qui s'adresse à toutes les classes et structures d'accueil scolaires de Suisse et du Liechtenstein. Il entend les inciter à intégrer l'activité physique dans le quotidien. L'idée de base est simple: «l'école bouge» met gratuitement à leur disposition des idées faciles à réaliser pour se dépenser. En contrepartie, les classes et les structures d'accueil s'engagent à faire de l'exercice au moins vingt minutes par jour en plus des leçons d'éducation physique obligatoires. Les activités choisies peuvent être pratiquées partout: en classe, pendant les pauses, sur le chemin de l'école ou encore à la maison, sous forme de devoirs. Chaque classe ou groupe décide eux-mêmes comment s'y prendre pour faire leurs vingt minutes d'exercice par jour.

Comment procéder

L'inscription s'effectue sur le site Internet www.ecolebouge.ch. Les classes ou groupes composent eux-mêmes leur programme en choisissant un ou plusieurs modules. Le matériel commandé est envoyé dans les quinze jours qui suivent l'inscription. En outre, les enseignants ne sont pas obligés de travailler avec les jeux de cartes proposés; ils peuvent fort bien imaginer et réaliser leurs propres idées.

Formules de participation

Les classes ont deux formules au choix: elles peuvent s'inscrire pour une participation de longue durée ou pour une participation à l'essai.

Participation à l'essai

Cette formule de participation permet de se familiariser avec les cartes de jeu durant un semestre et de découvrir les avantages de l'enseignement en mouvement. Seuls les modules ne nécessitant pas de matériel supplémentaire sont proposés à cet effet. Si, au terme de cette expérience, la classe souhaite transformer sa participation en participation de longue durée – autrement dit, s'inscrire durablement comme «classe qui bouge» – il lui suffit de modifier son profil. Elle peut alors découvrir les autres modules.

Participation de longue durée comme «classe qui bouge»

Toutes les classes qui choisissent la participation de longue durée confirment que les 20 minutes d'activité physique quotidienne requises font partie intégrante de leur vie scolaire. Les enseignants que cette formule intéresse peuvent établir pour leur classe un profil de «classe qui bouge», modifiable en tout temps. Chaque classe a droit à une seule commande de matériel par année scolaire (nouveau matériel pour les nouveaux modules et matériel supplémentaire).

Pour les écoles: **Participation à l'essai**



Vous êtes partants? Inscrivez-vous sur www.ecolebouge.ch

Conditions de participation pour les classes

- Le programme est ouvert aux classes de Suisse et du Liechtenstein de tous les degrés (école enfantine, école primaire, école secondaire 1 et 2) ainsi qu'aux classes des écoles suisses à l'étranger.
- Chaque classe s'engage à faire au moins 20 minutes d'activité physique tous les jours.
- Cette activité quotidienne s'ajoute aux leçons d'éducation physique obligatoires.
- Une participation à l'essai donne le droit de réaliser un maximum de 2 modules. Une participation de longue durée permet de choisir jusqu'à 4 modules par année scolaire. Les modules supplémentaires peuvent être commandés en complément.
- Pour effectuer leurs vingt minutes d'activité physique, les classes peuvent s'inspirer des activités proposées sur les cartes ou développer leurs propres idées et projets.
- Chaque «classe qui bouge» prend automatiquement part aux tirages au sort pour les visites d'écoles.
- Toute classe qui participe au programme accepte de participer à l'évaluation annuelle.
- La participation est gratuite.

Les structures d'accueil de jour chez «l'école bouge»

Les structures d'accueil de jour, qui se sont multipliées ces dernières années en Suisse, peuvent elles aussi participer à «l'école bouge». Elles se voient proposer les mêmes modules que les classes et les écoles.

Conditions de participation pour les structures d'accueil de jour

- Le programme est ouvert aux institutions de Suisse et du Liechtenstein qui proposent des structures d'accueil de jour.
- Chaque structure s'engage à faire au moins 20 minutes d'activité physique tous les jours.
- Cette activité physique quotidienne supplémentaire doit se poursuivre durant au moins un semestre.
- Il est possible de commander un module par semestre.
- Chaque structure d'accueil de jour reçoit du matériel pour 30 personnes au maximum.
- Pour effectuer leurs vingt minutes d'activité physique, les structures qui participent peuvent s'inspirer des activités proposées sur les cartes ou développer leurs propres idées et projets.
- Toute structure qui participe au programme accepte de participer à l'évaluation annuelle.
- La participation à «l'école bouge» est gratuite.

Participation de longue durée (enregistrement comme «classe qui bouge»)



Les offres de «l'école bouge» en un coup d'œil

- **Modules:** ils comprennent un jeu de cartes avec des idées pour bouger et – suivant les modules – du matériel pour toute la classe. Les modules supplémentaires sur le thème de l'alimentation peuvent être réalisés en complément.
- **Conseils hebdomadaires:** Pendant des années, «l'école bouge» a publié chaque semaine sur son site Internet www.ecolebouge.ch un conseil pour encourager l'activité physique. Ces conseils, classés en catégories, peuvent désormais être retrouvés dans la rubrique «Archives».
- **Visites dans les écoles:** chaque année, «l'école bouge» se rend dans des écoles en compagnie de sportifs connus pour récompenser les «classes qui bougent».
- **Accessoires variés:** un dé, une boîte de rangement, un calendrier, etc., facilitent l'utilisation du matériel destiné à l'activité physique.

On trouve également sur le site de «l'école bouge» du matériel d'information et des outils pour la pratique (livre de bord, calendrier de l'Avent, etc.) ainsi que des rapports, du matériel pédagogique et des conseils de lecture.

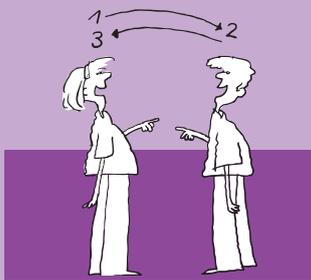
Les modules, avec des jeux de cartes pratiques

«L'école bouge» propose des idées pour se dépenser dans le cadre de différents modules. Chaque module comprend un jeu de cartes avec des propositions d'activités et, pour certains, du matériel (cordes à sauter, footbags, etc.) pour toute la classe. Les exercices proposés sont décrits de manière succincte, avec des illustrations attrayantes, et ne nécessitent pas de préparation particulière. Chaque module met l'accent sur un thème particulier. Les cartes et le matériel sont fournis gratuitement. Les classes peuvent les conserver une fois les modules terminés.

l'école bouge

Exercices de concentration

Un, deux, trois



Principe: A faire à deux. Comptez à tour de rôle jusqu'à trois. Comptez le plus rapidement possible; chaque joueur ne cite qu'un seul chiffre (A dit 1, B dit 2, A dit 3, B dit 1, etc.).

Variantes

- Remplacez un chiffre par un mouvement (1 = taper dans les mains). Comptez de nouveau aussi vite que possible de 1 à 3 (taper dans les mains – 2 – 3). Remplacez le 2, puis le 3 et essayez de compter – ou d'enchaîner les mouvements – rapidement et sans vous tromper.
- Changez la taille des groupes ou choisissez d'autres chiffres.

Module «Récupération»

www.ecolebouge.ch

OFSP
2532 Maolain

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun Svizra
Office fédéral du sport OFSP

Les conseils hebdomadaires: une foule d'idées en plus

Chaque semaine, une nouvelle idée d'activité physique réalisable immédiatement en classe a été publiée sur le site Internet de «l'école bouge». Toutes les idées publiées à ce jour sont répertoriées dans les archives et sur Internet, classées par thèmes. Désormais, les meilleures d'entre elles sont aussi téléchargeables sous la forme d'un «best of». On peut ainsi les imprimer et les afficher ou les mettre dans un classeur aisément accessible. Pour en savoir plus, rendez-vous sur: www.ecolebouge.ch > Mise en pratique > Conseil hebdomadaire

Les visites d'écoles: rencontres avec des champions

Pour récompenser les élèves et les enseignants qui participent à «l'école bouge», des classes sont sélectionnées chaque année pour recevoir la visite d'un parrain ou d'une marraine du programme. A cette occasion, les élèves font connaissance avec des stars du sport helvétique et partagent une tranche d'activité physique avec elles. L'équipe de «l'école bouge» contacte les écoles sélectionnées à l'avance et élabore le programme avec elles.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site www.ecolebouge.ch > Règles de participation > Visites d'écoles.

l'école bouge

EN CLASSE

Conseil de la semaine 45/2011 – Pause relaxante
Faire resurgir ses émotions

Couche-toi par terre et repense à un ou plusieurs moments agréables que tu as vécus. Laisse resurgir tes émotions. Laisse-toi porter par ce que tu ressens ici et maintenant et exploite l'énergie qui se dégage de ces émotions pour faire ce que tu as à faire.

Tu peux aussi, le soir, visualiser ta journée en te focalisant sur les moments agréables. Pense aussi au lendemain et aux agréables perspectives qui t'attendent. Le fait d'avoir des pensées positives avant de s'endormir influence l'état d'esprit au réveil.

5-10 min.

Organisation
Travail individuel

Objectif
Se relaxer, se ressourcer

Matériel
Aucun

Source
Patrick Fust
maître d'enseignement secondaire Teufen

www.ecolebouge.ch

A l'école

- Activités physiques
- Activités
- Activités de coopération
- Activités de développement personnel
- Activités de bien-être
- Activités de santé

En classe

- Activités d'éducation physique
- Activités de coopération
- Activités de développement personnel
- Activités de bien-être
- Activités de santé

Avant/ après l'école

- Activités de coopération
- Activités de développement personnel
- Activités de bien-être
- Activités de santé

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

OFSPO
2532 Macolin



«l'école bouge» dans ma classe



La boîte de rangement

Les «classes qui bougent» (participant de longue durée) peuvent ranger dans une boîte spéciale les cartes des modules qu'elles ont choisis (boîte à commander).

Différents critères de classement sont possibles:

- **par module:** on peut attribuer un compartiment aux cartes de chaque module.
- **par ordre de préférence:** la classe peut faire un « hit parade » de ses modules préférés et les classer dans la boîte de 1 à 10.
- **par domaine d'activité physique:** on peut classer les cartes par couleur, pour pouvoir les tirer plus rapidement quand on joue avec le dé.
- **par lieu de réalisation:** on peut classer les cartes selon les lieux où se pratiquent les activités (à l'intérieur, à l'extérieur ou dans une salle de sport).

Le dé de «l'école bouge»

Les cartes de jeu de «l'école bouge» se prêtent à mille utilisations, différentes selon l'âge des élèves. Quant au dé, il vous permettra de varier encore plus l'activité physique quotidienne de votre classe.

Vous retrouverez sur ses différentes faces les catégories d'exercices déclinées sur les cartes, avec les mêmes couleurs:*

- Souplesse (jaune)
- Habilité (vert)
- Endurance (rouge)
- Consolidation des os (bleu)
- Renforcement musculaire (violet)
- Joker (A vous de choisir!)

Un lancer de dé, et c'est parti! En fonction de la couleur obtenue, vous tirez une carte, lisez l'énoncé à votre classe et réalisez l'exercice avec elle – sans préparation préalable.

Le calendrier «l'école bouge»

Le conseil du mois, joliment illustré, encourage les enfants et les enseignants à bouger chaque jour. En outre, tous les anniversaires des élèves peuvent y être intégrés.

* Ce dé est aussi utilisable pour des modules privilégiant d'autres catégories d'exercices. La couleur qui sort détermine alors la couleur de la carte à tirer.

Idées de mise en pratique pour les différents degrés scolaires

Chaque enseignant définit librement comment il entend organiser les activités physiques dans sa classe. Celles et ceux d'entre vous qui aiment le changement et la nouveauté trouveront ci-après des idées d'activités inédites, adaptées aux différents degrés scolaires. Selon la proposition, vous pouvez utiliser plusieurs cartes ou tester les variantes proposées pour effectuer vos 20 minutes d'activité quotidienne.

Ecole enfantine et degré pré-primaire

- **«Dé de l'école bouge»:** lorsque le besoin d'une pause en mouvement se fait sentir, demandez à un enfant de lancer le dé, puis de tirer une carte correspondant à la couleur obtenue. Lisez l'énoncé et réalisez directement l'exercice avec l'ensemble de la classe.
- **«Rituel»:** définissez à l'avance les cartes que vous voulez utiliser le lundi, le mardi, le mercredi, etc., l'idéal étant de changer de couleur chaque jour. L'expérience a montré qu'il est utile d'instaurer un «rituel» avec les jeunes enfants et de faire la pause en mouvement toujours à la même heure (en début de matinée, avant ou après la grande récréation ou entre deux phases de travail).
- **«Cartes suspendues»:** suspendez toutes les cartes avec des pincettes à une corde. Lorsque le besoin d'une pause en mouvement se fait sentir, demandez à un enfant de choisir une carte. Lisez l'énoncé sur la carte et réalisez directement l'exercice avec l'ensemble de la classe. L'idéal consiste à installer deux cordes: une fois qu'une carte a été utilisée, vous pouvez la transférer sur l'autre corde.

Degré primaire

- **«Dé de l'école bouge»:** lorsque le besoin d'une pause en mouvement se fait sentir, demandez à un enfant de lancer le dé, puis de tirer une carte correspondant à la couleur obtenue. Lisez l'énoncé et réalisez directement l'exercice avec l'ensemble de vos élèves.
- **«Coach»:** définissez à l'avance les cartes que vous voulez utiliser le lundi, le mardi, le mercredi, etc. L'heure de la pause en mouvement peut être fixée d'avance ou choisie en fonction des besoins, p. ex. quand la classe commence à se déconcentrer.
- **«Butineur»:** confiez chaque semaine le rôle du butineur à un élève différent. Ce rôle lui donne le droit de choisir chaque jour une carte pour la classe. L'exercice peut être réalisé en classe ou reformulé et préparé à la maison. (Les élèves plus âgés lisent l'énoncé d'abord pour eux, puis expliquent l'exercice à leur façon à leurs camarades.)

Degré secondaire

- **«L'organisateur»:** confiez chaque semaine à un élève le soin d'organiser la plage d'activité physique quotidienne. L'élève en question peut proposer des exercices et des variantes de son cru.
- **«L'annonceur»:** laissez les élèves choisir eux-mêmes le moment où ils veulent faire la pause en mouvement (ils peuvent la fractionner et l'échelonner sur la journée). Pour donner le signal de la pause, ils peuvent convenir d'un signe de la main ou utiliser un panneau STOP.

Structures de jour

- **«Le coin mouvement»:** disposez des accessoires et les cartes de «l'école bouge» dans un coin où les enfants peuvent évoluer librement. Certains accessoires de «l'école bouge» peuvent être exploités pour aménager des stations d'exercice.
- **«Le rituel»:** l'expérience a montré qu'il est utile d'instaurer un «rituel» avec les enfants et de faire la pause en mouvement toujours à la même heure, soit à leur arrivée, avant ou après le repas de midi ou en fin de journée. On peut réaliser plusieurs jours de suite le même exercice.
- **«La parenthèse mouvement»:** prévoyez chaque jour au moins deux fois 10 minutes d'activité physique en groupe. Choisissez les cartes d'avance ou avec les enfants (en utilisant le dé de «l'école bouge»). Réalisez en groupe les activités décrites sur les cartes.

Des enseignants ont dit...



... à propos du programme en général:

«L'école bouge donne du «pep» à la journée scolaire. Et pas seulement aux élèves, mais aussi aux enseignants et à toute l'école. Simplement génial!»

«On oublie vite de bouger – l'école bouge vient heureusement nous le rappeler.»

«Je trouve les idées, les supports très bons. On peut les appliquer directement – ils demandent peu de temps de préparation, sont faciles à comprendre. Les élèves peuvent utiliser les cartes de manière autonome.»

... concernant sa réalisation et ses effets:

«Souvent, le temps manquait... en plus de tout ce qu'il faut déjà faire chaque jour au jardin d'enfant ... mais après les pauses en mouvement, les enfants étaient plus attentifs et participaient beaucoup mieux!»

«L'activité physique a facilité l'intégration des enfants souffrant d'un déficit de l'attention.»

«Amélioration des compétences motrices.»

«Le choix permet la diversité et l'adaptation suivant la classe concernée.»

L'école en mouvement: aspects théoriques et pratiques

Une «success story» née en Suisse

L'idée d'une école en mouvement remonte au début des années 90. Elle s'inspire notamment des écrits du pédagogue du sport Urs Illi (cf. Illi, 1991). Face aux maux de dos croissants des enfants et des adolescents, Urs Illi a pointé du doigt la station assise prolongée à l'école et a préconisé, dans la foulée, l'assise active-dynamique pour compenser les effets négatifs de la surcharge liée à cette position.

A la Worlddidac 1992 à Bâle, Illi a ensuite présenté un concept plus complet, celui de l'enseignement en mouvement et des pauses actives (Illi 1992). Une table ronde réunissant des experts suisses, autrichiens et allemands a établi le principe de l'école en mouvement et préconisé sa diffusion à l'échelle internationale.

En 1993, Illi a organisé à Rorschach un premier symposium international sur l'école en mouvement visant à informer tous les décideurs des bienfaits de l'activité physique pour les enfants en milieu scolaire, sur le plan du développement et de l'apprentissage. Et ses efforts ne se sont pas arrêtés pas là: il a continué à publier des arguments en faveur de l'activité physique au service de la formation et de la santé (Illi, 1998). En 1997, lors du congrès international à Bâle, il a présenté au public son concept «Ecole en mouvement – Ecole en santé» en recourant à la stimulation sensorielle, de manière à donner des exemples concrets de ses propos, et en les étayant par des arguments scientifiques accompagnés d'une dizaine de postulats (Illi/Zahner, 1999).

Une activité physique quotidienne qui stimule les sens à l'école permet aux élèves de développer, en termes de formation et de santé, des ressources qui leur seront utiles pour le reste de leur vie. Au tournant du 21^e siècle, l'école en mouvement a franchi un pas supplémentaire avec l'approche anthropologique, encore plus répandue, qui considère le mouvement comme la clé de l'accès au monde. L'homme s'appréhende et appréhende le monde par le biais de ses organes sensoriels, que les différentes formes d'activité physique stimulent. L'activité physique est une condition fondamentale pour se confronter au monde et, par là même, se l'approprier et le comprendre.

Pour l'école, la théorie la plus intéressante est celle du développement et de l'apprentissage par le mouvement (voir p. 20); elle repose sur l'idée que le mouvement est nécessaire pour construire la perception de soi. L'activité physique permet à l'individu d'apprendre à connaître son corps et à se connaître lui-même. Convaincu de pouvoir atteindre ses objectifs à travers son action, il peut développer une image positive de lui-même. Par ailleurs, le mouvement soutient l'apprentissage. Un enseignement axé sur le mouvement et l'action fait appel à plusieurs canaux sensoriels, de sorte que les contenus sont mieux mémorisés (Zimmer, 2004, 2005). L'activité physique active le système de récompense dans le cerveau. Les hormones ainsi sécrétées influencent favorablement l'humeur et ces émotions positives entraînent une disposition accrue à la performance (Müller & Petzold, 2006).

Ces quelques paragraphes résument très sommairement la manière dont l'école en mouvement s'est développée. En encourageant l'activité physique quotidienne à l'école au début des années 1990, Urs Illi a amorcé une évolution qui est devenue une véritable «success story»; un grand nombre d'enseignants courageux, de formateurs et d'institutions de formation du corps enseignant ont, depuis, constaté à leur tour que l'activité physique peut bel et bien favoriser le développement et l'apprentissage.



Plus de mouvement au quotidien!

Les écoles qui intègrent aussi le mouvement en dehors de l'enseignement du sport et de l'activité physique ne s'y trompent pas: leurs élèves et enseignants sont plus réceptifs et plus concentrés en classe et prennent plus de plaisir à participer au quotidien scolaire.

Cette activité physique supplémentaire soutient l'école dans sa mission première, qui est enseigner, et la renforce dans son rôle d'institution, de lieu d'apprentissage et de lieu de vie. L'école aborde ainsi des thématiques très actuelles de notre société, telles que la santé et le bien-être, le manque d'activité physique, l'amélioration des performances individuelles, la gestion des conflits et l'intégration de personnes provenant de cultures différentes.

Les travaux des chercheurs montrent clairement de quelle manière les programmes axés sur le mouvement améliorent la concentration (Shephard, 1997), la mémoire (Kubesch, 2004), l'irrigation du cerveau (Hollmann et al., 2002) et le climat d'apprentissage (Breihecker, 2000). Ces programmes induisent également un changement de comportement durant les loisirs: les enfants bougent plus et passent moins de temps devant la télévision (Dobbins, 2009). L'encouragement de l'activité physique à l'école est également positif pour les enseignants: la satisfaction au travail augmente. Les avantages sont évidents pour l'école dans sa globalité.

Au-delà de l'enseignement du sport

Le sport et l'activité physique jouent un rôle prépondérant pour le développement moteur, cognitif, émotionnel et social des enfants et des adolescents. Pendant longtemps, l'enseignement du sport a été considéré comme le seul outil permettant d'intégrer les multiples facettes du sport dans le milieu scolaire. Certains professeurs d'éducation physique, directeurs d'école et la Conférence suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique (CDIP) ne sont pas de cet avis. Dans sa déclaration d'octobre 2005 sur l'éducation au mouvement et la promotion de l'activité physique à l'école, la CDIP considère que l'activité physique à l'école ne doit pas seulement faire partie de l'enseignement obligatoire du sport, mais également être incluse dans d'autres branches ainsi que dans le quotidien et l'environnement scolaire d'une manière générale.

Moyen d'action

Avec l'émergence de cette nouvelle approche, de nombreux projets de promotion de l'activité physique et de la santé ont vu le jour à l'échelle régionale et nationale dans le paysage scolaire suisse. Dans la pratique toutefois, seul un nombre restreint d'écoles intègrent l'activité physique de manière conséquente dans leur quotidien.

Qu'est-ce qu'une école en mouvement?

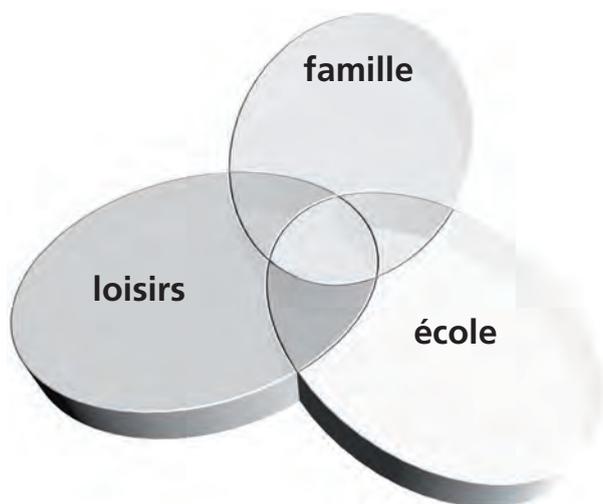
L'école en mouvement regroupe plusieurs approches visant à promouvoir l'activité physique à l'école pour donner aux élèves une formation globale. Le modèle de l'école en mouvement, tout en reposant sur des offres attrayantes d'activité physique à l'école, va bien au-delà de l'aspect purement sportif: il ne s'agit pas uniquement d'organiser des journées sportives, de mettre sur pied des offres de sport scolaire facultatif ou de disputer des tournois avec des clubs locaux; il s'agit de mettre la notion de mouvement au cœur même des pratiques scolaires.

Les stratégies de mise en œuvre de l'école en mouvement peuvent être adaptées et développées à l'infini, raison pour laquelle elles doivent être initiées au sein des établissements scolaires. Toutefois, de par sa complexité, l'école en mouvement va au-delà du domaine de compétence des seules écoles. Elle relève clairement du développement scolaire.

Une école en mouvement

- **incite** les enfants à adopter un mode de vie actif et à faire du sport toute leur vie;
- **accompagne** quotidiennement l'apprentissage et l'enseignement par l'activité physique et contribue ainsi à la réussite du quotidien scolaire;
- **transmet** les contenus de la promotion de l'activité physique de manière différenciée;
- **ménage** l'espace nécessaire au mouvement, au jeu et au sport, qui deviennent ainsi des éléments clés de la culture scolaire.

L'univers des enfants et ses trois systèmes



L'univers des enfants et des adolescents

Du point de vue temporel, l'univers des enfants et des adolescents peut être décomposé en trois systèmes: famille, école et loisirs. En schématisant, on peut dire que les enfants sont socialisés, formés et éduqués au travers de ces trois systèmes, qui sont reliés entre eux et s'influencent mutuellement: les parents participent aux activités scolaires, les clubs aident les écoles à réaliser les offres de sport scolaire, les écoles collaborent avec des partenaires communaux lors des manifestations qu'elles organisent, etc.

Famille: les parents, un modèle pour les enfants

Durant l'enfance, la famille est le principal lieu où se transmettent les valeurs. Au cœur d'un réseau social dense, elle permet à l'enfant de se développer et de se former en lui offrant un espace où il se sent en sécurité. La famille joue un rôle déterminant dans l'univers des enfants et des adolescents, qui ont tendance à imiter le comportement de leurs parents: plus ceux-ci bougent avec eux durant les loisirs, plus l'activité physique et sportive sera ressentie comme un bienfait par les enfants. Il est donc important que les parents ne se bornent pas à tolérer l'activité physique ou à inciter leurs enfants à bouger, mais qu'ils la vivent avec eux comme une expérience enrichissante.

Loisirs: des possibilités pour bouger en toute liberté

Les loisirs, c'est le temps dont les enfants et les adolescents peuvent disposer librement, le temps qui leur offre la plus grande liberté sur le plan individuel: ils peuvent faire ce qu'ils veulent et ont la possibilité de développer leur potentiel individuel sans contrainte. Souvent, l'activité physique et le sport jouent un rôle important dans les loisirs des enfants et des adolescents. Ceux-ci utilisent les offres du sport organisé (clubs et organisations de jeunesse), par exemple dans le cadre de J+S ou du sport des enfants J+S, ou se dépensent librement, en dehors de toute structure.

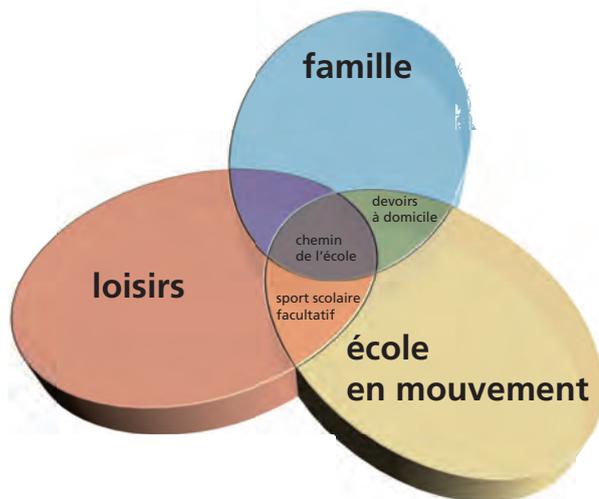
Ecole: une activité physique bénéfique pour l'apprentissage

Les enfants et les adolescents passent une grande partie de leur vie à l'école. En tant qu'institution de formation et d'éducation, celle-ci est un lieu d'action et d'apprentissage important sur le plan social. L'activité physique y joue un rôle incontestable. Pour les enfants et les adolescents, elle constitue un instrument essentiel pour expérimenter le monde et exprimer leur joie de vivre. L'activité physique et le sport contribuent donc à instaurer un climat scolaire positif et favorisent la disposition des élèves à apprendre.

Pour exercer une influence positive sur les enfants et les adolescents, l'école doit leur permettre de se dépenser activement: «le corps est davantage qu'un simple support pour la tête; l'enfant ne va pas à l'école avec sa seule tête, mais avec tout son être.» (Phüser, 2004)

Instaurer un cadre adéquat

Le modèle ci-après met en relief des recouvrements entre les trois systèmes – famille, loisirs, école – en matière de promotion de l'activité physique. Si tous les moments à disposition pour encourager l'activité physique ne sont pas du ressort de l'école, le chemin de l'école, les devoirs à domicile et le sport scolaire facultatif doivent être pris en compte, car ils jouent un rôle important dans ce domaine.



L'école en mouvement dans l'univers des enfants et des adolescents

Comme on le voit ici, l'école n'est pas un système indépendant. Elle doit par conséquent mettre en place un cadre qui facilite son travail d'encouragement de l'activité physique et sportive.

- **Charte:** en ancrant l'activité physique dans sa charte, l'école précise son profil et instaure un label de qualité. L'activité physique devient plus facilement partie intégrante de la culture scolaire.
- **Formation continue:** des cours de perfectionnement en rapport avec l'école en mouvement peuvent contribuer à sensibiliser les enseignants, les inciter à se lancer dans de nouvelles voies et les motiver à introduire des changements.
- **Infrastructures:** des infrastructures propices à l'activité physique – mobilier permettant une position assise dynamique, aménagements dans la cour de récréation... – et choisies en fonction des besoins des élèves soutiennent l'école en mouvement dans la réalisation de ses objectifs.
- **Acteurs clefs:** outre les enseignants, les autorités et les services scolaires, le concierge, les parents et d'autres partenaires doivent être associés à la conception de l'école en mouvement, ce qui permettra de la mettre en œuvre d'une manière bénéfique à chacun.



Modèle de l'école en mouvement

Fonctionnement

Le modèle ci-après illustre, en se plaçant dans la perspective de l'école, les moments – tous sont détaillés par la suite – durant lesquels il est possible d'introduire une activité physique. Il vise à unifier les notions et à faciliter l'intégration de l'activité physique dans le quotidien scolaire.

Le modèle de l'école en mouvement est structuré selon des critères temporels (avant/après l'école) et structurels (à l'école – en classe).

Il comprend huit moments qui peuvent être mis à profit pour encourager l'activité physique:

- **A l'école:** manifestations scolaires/périodes sans enseignement/sport scolaire facultatif.
- **En classe:** leçons d'éducation physique/enseignement en mouvement/activités interdisciplinaires.
- **Avant/après l'école:** chemin de l'école/devoirs à domicile.



A l'école: ce domaine recouvre tous les moments durant lesquels une activité physique est possible en dehors des heures de cours en classe.

A l'école

Manifestations scolaires

Les activités proposées dans le cadre de l'école permettent toujours d'intégrer l'activité physique. Toutes contribuent à mettre du mouvement dans le quotidien scolaire. Sortant de la routine habituelle, elles constituent des événements marquants pour les enfants et les adolescents et permettent par ailleurs à l'école de se présenter à l'extérieur.

Exemples:

- course d'école
- fête de l'école
- semaine thématique
- visites
- journée sportive
- camp

Périodes sans enseignement

On entend par là le temps que les élèves passent à l'école en dehors des heures de cours: pauses entre les leçons, pause de midi ou moments surveillés avant et après les cours dans les écoles à horaire continu.

En tenant compte des infrastructures et du personnel à disposition, les écoles devraient permettre aux élèves de pratiquer une activité physique durant ces moments-là.

Exemples:

- coin mouvement
- ludothèque pour la récréation
- jeux dessinés par terre
- postes avec des exercices physiques

Sport scolaire facultatif

Constituant une passerelle importante entre l'école et le sport associatif, il utilise les infrastructures scolaires et le savoir des enseignants et des entraîneurs de clubs, ce qui lui assure de bonnes conditions cadres. Le sport scolaire facultatif englobe des offres spécifiques à une discipline sportive (Sport scolaire J+S pour les 10 à 20 ans) et des offres polysportives (Sport des enfants J+S pour les 5 à 10 ans); il permet aux élèves de découvrir une discipline sportive, de la pratiquer de manière intensive et de se familiariser ainsi avec le sport associatif.

Exemples:

- Sport scolaire J+S pour les 10 à 20 ans
- Sport des enfants J+S pour les 5 à 10 ans
- autres disciplines facultatives

En classe

- Leçons d'éducation physique
- Enseignement en mouvement
- Enseignement interdisciplinaire

A l'école, les enfants et les adolescents passent le plus clair de leur temps en classe. A travers sa personnalité et les méthodes qu'il utilise, l'enseignant imprime sa marque au quotidien scolaire et exerce ainsi une influence considérable sur le comportement de la classe en matière d'activité physique.

En classe

Sport obligatoire

Le sport obligatoire, qui représente généralement trois périodes par semaine (sauf à l'école enfantine), occupe une place importante dans le modèle de l'école en mouvement. Basé sur l'action, il assure le développement physique des élèves. Il soutient leur développement physique et psychique à travers un enseignement structuré axé sur la diversité des mouvements et les composantes de la performance. Par ailleurs, il contribue à la socialisation des élèves et, par là même, à l'intégration. Les leçons d'éducation physique permettent d'ancrer l'activité physique dans le quotidien scolaire et incitent les enfants et les adolescents à faire du sport durant leurs loisirs également.

En tant que spécialistes du mouvement, les enseignants d'éducation physique jouent un rôle essentiel dans la mise en œuvre de l'école en mouvement.

Enseignement en mouvement

Il exploite les effets positifs de l'activité physique pour favoriser l'apprentissage et repose sur différents principes:

- principes anthropologiques: le mouvement, constante fondamentale chez l'homme;
- principes physiologiques: le mouvement permet d'optimiser des processus cérébraux et sociaux, par exemple en associant travail intellectuel et tâches motrices (p. ex. apprendre des mots et jongler en même temps);
- principes didactiques: le mouvement permet d'introduire un rythme. (p. ex. rythmer l'apprentissage par de brèves séquences motrices).

Du point de vue de la santé, l'enseignement en mouvement diminue les risques liés à la station assise prolongée. Il améliore l'efficacité des apprentissages et rend le quotidien scolaire plus attrayant pour toutes les parties impliquées. Enfin, il permet d'introduire un rythme qui favorise l'apprentissage.

Exemples:

- Station assise/debout dynamique
- Pauses en mouvement
- Apprentissage avec des tâches motrices
- Apprentissage par des tâches motrices

Enseignement interdisciplinaire

L'activité physique et sportive se prête fort bien à une approche interdisciplinaire. D'un autre côté, elle peut constituer un instrument utile dans ce type d'enseignement, car elle aide à associer les thèmes plus facilement.

Exemples:

- Connaissance de l'environnement, sciences naturelles: appareil locomoteur chez l'homme, physiologie et théorie de l'entraînement, etc.
- Histoire: étude et pratique des sports populaires dans d'autres pays
- Activités créatrices manuelles: de nombreux engins et accessoires – balles de jonglage, planches-balanciers, raquettes de goba, etc. – peuvent être confectionnés par les élèves.



Le chemin de l'école et les devoirs à domicile ne sont pas sous la responsabilité de l'école. Toutefois, ils influencent le comportement des élèves et le succès de leurs apprentissages.

Avant/après l'école

Chemin de l'école

Il offre des possibilités idéales pour bouger plus. Pourtant, de moins en moins d'élèves l'effectuent à pied, à vélo ou avec des engins assimilés à des véhicules. Ce recul s'explique par différentes raisons: craintes des parents, réseau de pistes cyclables insuffisant, bonne desserte par les transports publics, parents «taxi», etc.

Des initiatives comme le pédibus (www.pedibus.ch) contribuent à faire bouger les enfants sur le chemin de l'école tout en leur permettant de se familiariser avec les dangers de la circulation routière.

Exemples:

- Pedibus (www.pedibus.ch)
- Module «Chemin de l'école» de «l'école bouge» (www.ecolebouge.ch)
- bike to school (www.bike2school.ch)

Devoirs à domicile

Les devoirs font partie du processus d'apprentissage dans pratiquement toutes les branches. En y intégrant des tâches motrices, on incite les élèves à bouger plus en dehors de l'école et on rend l'apprentissage plus efficace. Des devoirs en mouvement peuvent être donnés dans toutes les branches; ils favorisent une attitude positive face au travail scolaire à réaliser à la maison.

Exemples:

- Techniques de relaxation pour la maison
- Tâches motrices présentant un défi (p. ex. jongler)
- Devoirs à faire en mouvement (p. ex. lire en se balançant)

Arguments en faveur d'une école en mouvement

Le système de l'école en mouvement est bénéfique à toutes les parties concernées.

Les avantages varient selon la manière dont le concept est appliqué dans le quotidien scolaire.

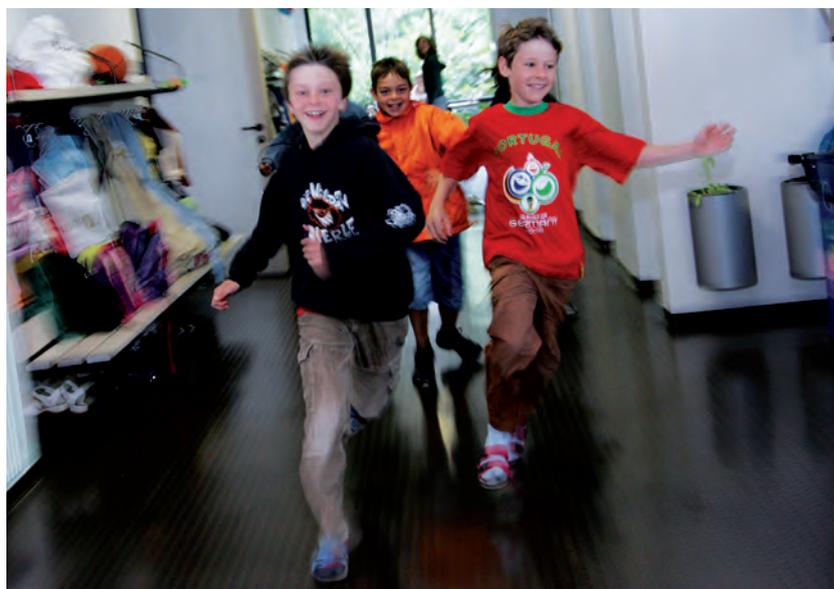
Quels arguments parlent en faveur d'une école en mouvement? Comment rendre celle-ci attrayante pour les enseignants, les directeurs, les autorités scolaires, les parents, les autorités politiques et, en particulier, les élèves? La liste ci-après résume les principaux points.

Pour les élèves

- L'apprentissage en mouvement sollicite différents sens.
- L'activité physique améliore l'irrigation du cerveau et favorise les connexions entre les cellules nerveuses, ce qui développe les facultés mentales.
- La pratique régulière d'une activité physique a des effets positifs durables; elle favorise le développement physique et psychique des enfants et des adolescents.
- Une éducation au mouvement et au sport variée et intensive améliore les qualités de coordination et apporte une contribution importante à la prévention des accidents, à l'école comme en dehors.
- L'activité physique, le jeu et le sport développent les compétences sociales: sentiment d'appartenance au groupe, confiance, prise de responsabilité, respect.
- L'activité physique a une influence positive sur le bien-être; elle diminue le stress et les tensions.

Pour l'école

- Les éléments liés à l'activité physique et le rythme introduit dans le quotidien scolaire (effort – détente) améliorent le rendement des enseignants et des élèves.
- L'activité physique fait de l'école un lieu de vie et d'apprentissage où tout le monde se sent bien.
- L'enseignement gagne en efficacité; l'attrait et le succès de l'école augmentent.
- La mise en œuvre des principes de l'école en mouvement contribue au développement de l'école dans sa globalité et le stimule.



Pour les enseignants, la direction et les autorités scolaires

- L'activité physique contribue à rendre l'apprentissage plus efficace; les élèves sont plus concentrés, plus réceptifs et plus performants.
- Elle étaye les principes d'une éducation globale. Axé sur l'action, l'enseignement permet un apprentissage par différents canaux.
- La promotion de la santé fait partie du mandat de l'école; le sport et l'activité physique y contribuent efficacement.
- L'enseignement en mouvement améliore la satisfaction des enseignants au travail.

Pour les parents

- L'activité physique joue un rôle important dans la santé et le bien-être de leurs enfants à l'école.
- L'activité physique favorise le développement physique des enfants et encourage une saine hygiène de vie.
- Elle rythme le quotidien scolaire et facilite l'apprentissage.
- Elle offre des possibilités judicieuses pour meubler le temps libre à l'école.

Apprentissage et activité physique vont de pair



On associe le mouvement à l'agitation et à la distraction alors que l'apprentissage est associé au calme et à la concentration. Pourtant, bouger et apprendre vont de pair. Voici pourquoi:

L'apprentissage multi-canal donne de meilleurs résultats

Tout processus d'apprentissage implique la perception. Il est donc lié aux organes sensoriels. Ce sont les sens qui nous fournissent les informations nécessaires sur le monde qui nous entoure. Nous voyons, entendons, ressentons, gardons l'équilibre, recevons des informations sur la position de nos articulations et de nos muscles, percevons goûts et odeurs... Plus on peut intégrer de canaux sensoriels dans le processus d'apprentissage, plus l'apprentissage est durable. Le savoir reste d'autant plus longtemps acquis que le nombre de canaux de perception utilisés est grand (Zimmer, 2004).

L'activité physique stimule la production des facteurs de croissance du tissu nerveux nécessaires au développement de la mémoire et donc des processus d'apprentissage

Notre cerveau évolue en permanence, notamment sous l'effet des processus d'apprentissage, qui modifient sa structure. Certaines substances favorisent et renforcent ces modifications. On les appelle «facteurs de croissance neurotrophes». Elles prennent naissance dans les cellules nerveuses, sensorielles et musculaires.

Or, l'activité physique a pour effet de stimuler tout particulièrement la production de ces facteurs de croissance. Comme la neurogenèse – la formation de nouvelles cellules nerveuses et leur interconnexion – dure toute la vie, l'activité physique et le sport sont très importants pour les processus d'apprentissage et de mémorisation quotidiens (Kubesch, 2004).

L'activité physique améliore l'irrigation du cerveau

L'imagerie médicale a révélé que l'activité physique accentue localement l'irrigation du cerveau – et ce à partir d'un seuil de charge très bas. Il est en outre prouvé que les mouvements des doigts et la mastication peuvent accroître très fortement l'irrigation cervicale. Cela s'explique par un nombre de connexions supérieur à la moyenne entre le cortex cérébral d'une part, et les doigts et l'appareil masticatoire d'autre part (Hollmann, 2002).

Le traditionnel dualisme corps-esprit a contribué au développement de nos techniques d'apprentissage sédentaires. Celles-ci recourent presque exclusivement à la vue et à l'ouïe. Étonnamment, les techniques d'apprentissage qui intègrent le mouvement restent des techniques d'avant-garde, alors même que les liens entre apprentissage et activité physique sont nombreux et avérés.

Bibliographie

- Dobbins, M., De Corby, K., Robeson, P., Husson, H., & Tirilis, D. (2009). *School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6–18* (Review) (3e édition). Hoboken: The Cochrane Library.
- Hollmann, W., & Löllgen, H. (2002). *Bedeutung der körperlichen Aktivität für kardiale und zerebrale Funktionen*. Deutsches Ärzteblatt, Jg. 99, Heft 20, S. 1379–1381.
- Illi, U. (Hrsg.). (1991). *Sitzen als Belastung – wir sitzen zuviel*. Zumikon: Eigenverlag SVSS.
- Illi, U. (1992). Schwerpunkt: Bewegung als Unterrichtsprinzip. LCH-Bulletin 8 und 1/15.
- Illi, U. (1998). Von der Informationskampagne «Sitzen als Belastung» zum Projekt «Bewegte Schule – Gesunde Schule». In Illi, U., Breithecker, D., & Mundigler, S. (Hrsg.), *Bewegte Schule – Gesunde Schule*. Aufsätze zur Theorie (S. 1–19). Zürich-Wiesbaden-Graz: Eigenverlag IFB.
- Illi, U., Zahner, L. (1997). *Bewegte Schule – Gesunde Schule*. In Pühse, U., & Illi, U. (Hrsg.), *Bewegung ist Leben – Bewegung und Sport im Lebensraum Schule*. Kongressbericht (S. 19–49). Schorndorf: Karl Hofmann.
- Kubesch, S. (2004). *Das bewegte Gehirn – an der Schnittstelle von Sport und Neurowissenschaft*. SpW 34 (2), S. 135–144.
- Lamprecht, M., Fischer, A., & Stamm, H. (2008). *Sport Suisse 2008. Rapport sur les enfants et les adolescents*. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Müller, C., & Petzold, R. (2006). *Bewegte Schule*. St. Augustin: Academia.
- Shepard, R. J. (1997). Curricular Physical Activity and Academic Performance. *Pediatric Exercise Science* 9 (2), S. 113–126.
- Uhlenbrock, K., Thorwesten, L., Sandhaus, M., Fromme, A., Brandes, M., Rosenbaum, D. et al. (2008). *Schulsport und Alltagsaktivität bei neun- bis elfjährigen Grundschulern*. Hamburg: DGSP.
- Zahner, L., Pühse, U., Stüssi, C., Schmid, J., & Dössegger, A. (2004). *Enfance active, vie saine*. Outils pédagogiques. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Zimmer, R. (2005). *Bewegung – der Motor des Lernens*. Wuppertal: Pluspunkt.
- Zimmer, R. (2009). *Toben macht schlau. Bewegung statt Verkopfung* (4. Auflage). Freiburg: Herder.

Bénéfices de l'activité physique et sportive pour les jeunes

Bases scientifiques

Quels sont les bénéfices de l'exercice physique pour les enfants, et quel type d'activités faut-il privilégier?

Réponses dans l'article ci-après, publié par la section Activité physique et santé de l'Office fédéral du sport.

Une activité physique suffisante est indispensable pour assurer le bon développement physique, psychique et social de l'enfant. Si ce fait est largement admis aujourd'hui, les bénéfices de l'activité physique et du sport pour les jeunes ont fait l'objet de moins d'études et de démonstrations scientifiques que pour les adultes. En effet, il n'existe pas encore de méthodes fiables et exactes pour mesurer l'activité physique des enfants. Par ailleurs, le manque d'exercice entraîne surtout des maladies chroniques qui, par nature, se manifestent plutôt à l'âge adulte.

Par conséquent, tout ce que l'on pourra apprendre sur la manière dont les enfants bougent et sur les facteurs qui conditionnent leur activité physique permettra, à l'avenir, d'améliorer les mesures les concernant.

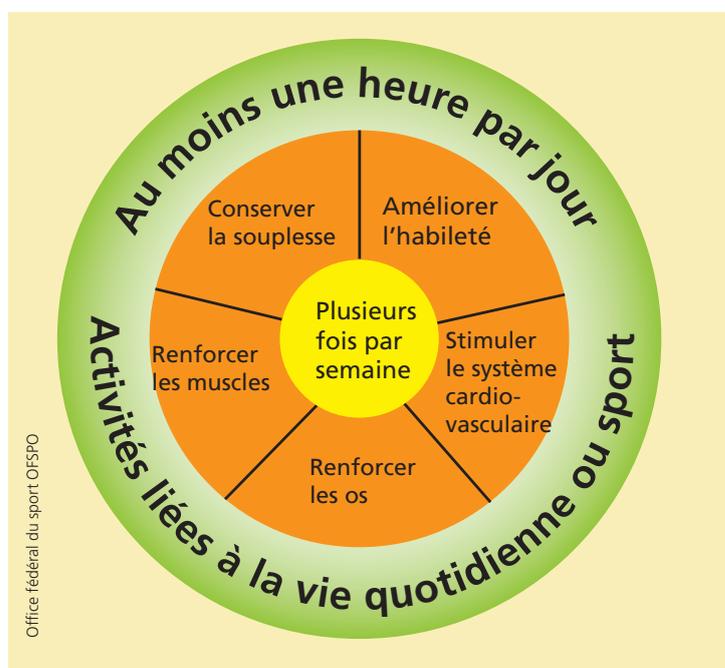
Les bienfaits d'une activité physique suffisante

- Des études ont montré que chez les enfants et les adolescents, l'activité physique diminue le risque de surcharge pondérale et peut réduire le surpoids lorsque celui-ci s'est installé. De plus, elle augmente la masse osseuse et certains indices tendent à montrer qu'elle pourrait diminuer le risque de diabète de type II et avoir une influence positive sur le profil de risques cardiovasculaires.
- Un certain nombre de données montrent que l'activité physique améliore la santé psychique, les performances scolaires et l'intégration sociale.
- En ce qui concerne les addictions et les toxicomanies, le potentiel préventif du sport chez les enfants et les adolescents varie: s'il est probable contre le tabagisme, il est possible contre la consommation de cannabis et improbable contre l'alcoolisme.

Recommandations pour les enfants et les adolescents

D'après les estimations actuelles, les adolescents en fin de scolarité (soit vers 15 ans) devraient faire au moins une heure d'activité physique par jour, et les enfants plus jeunes davantage encore – besoin qu'ils assouvissent d'ailleurs plus que leurs aînés. Mais quel devrait être exactement «l'apport quotidien d'activité physique» recommandé aux jeunes? C'est ce que les chercheurs du monde entier s'efforcent actuellement de déterminer. Il semble en tout cas qu'il faille au moins deux heures d'exercice par jour pour diminuer les risques de maladies cardiovasculaires.

Pour favoriser un développement optimal de l'enfant, la diversité doit prévaloir, comme le montre le disque de l'activité physique ci-après. Dans le cadre de l'heure quotidienne préconisée ou en plus de celle-ci, les enfants devraient pratiquer plusieurs fois par semaine pendant dix minutes au moins des activités qui renforcent les os, stimulent le système cardiovasculaire, fortifient les muscles, entretiennent la souplesse et améliorent l'habileté.



Ill. 1: Le disque de l'activité physique pour les enfants et les jeunes

- **Renforcer les os:** activités à impacts telles que course, sauts et sautillés, par exemple sous forme de jeux.
- **Stimuler le système cardiovasculaire:** activités d'endurance telles que jogging, natation ou ski de fond, sous forme de jeux ou d'activités de tous les jours, comme le vélo.
- **Renforcer les muscles:** exercices variés tels qu'escalade et exercices de suspension, exercices avec le poids du corps et, chez les adolescents, exercices de renforcement ciblés après introduction *ad hoc*.
- **Conserver la souplesse:** exercices de gymnastique et d'étirement dans le cadre du sport, d'activités de tous les jours et de jeux appropriés.
- **Améliorer l'habileté:** entraînement polysportif, exercices ciblés intégrés dans le cadre de jeux, d'activités sportives et d'activités de tous les jours.

L'activité physique des enfants en Suisse

En Suisse, les enfants bougent entre 60 et 160 minutes par jour en moyenne. Les garçons ont une activité physique nettement plus importante que les filles car celles-ci jouent moins intensément et moins souvent à l'extérieur.

Les jours d'école, filles et garçons ont une activité physique supérieure d'environ 20 % à celle du week-end. Le week-end, ils jouent plus intensément mais n'accomplissent pas les trajets jusqu'à l'école – trajets qui contribuent largement à leur volume d'activité global. Près de 80 % de ces trajets sont en effet accomplis à pied ou à vélo. Il y a dix ans, ce pourcentage était supérieur de 4 %. Les enfants de 6 à 9 ans font un trajet sur dix en voiture, surtout ceux qui habitent dans des quartiers aisés.

Les enfants en surpoids s'activent moins que les autres, et les enfants dont les parents ont une formation scolaire peu élevée sont souvent plus sédentaires.

80 % des enfants de 10 ans font partie d'un club de sport et s'entraînent entre 2,7 heures (filles) et 3,3 heures (garçons) par semaine. Toutefois, à cet âge, le temps passé à jouer librement diminue, et les heures passées devant des écrans augmentent. A partir de 11 ans, les filles surtout commencent à désertier les clubs de sport. Les filles de familles immigrées représentent une bonne part des enfants et des adolescents qui ne font pas de sport.

Bibliographie

- Office fédéral du sport OFSPO, Office fédéral de la santé publique OFSP, Promotion Santé Suisse, Réseau suisse Santé et activité physique. *Activité physique et santé. Document de base*. Macolin: 3e édition. OFSPO 2009 *Activité physique et santé des enfants et des adolescents*. Recommandations publiées en 2006 par l'Office fédéral du sport OFSPO, l'Office fédéral de la santé publique OFSP, Promotion Santé Suisse et le Réseau suisse Santé et activité physique (hepa.ch) http://gesundheitsfoerderung.ch/pdf_doc_xls/d/gesund_koerpergewicht/tipps_tools/bewegungsempfkinder20074hepa.pdf
- Jimmy, G. (2007). *Bewegungsförderung für 5- bis 10-jährige Kinder*. Macolin: OFSPO. Disponible sur Internet à l'adresse: www.children-on-the-move.ch/dateien/dokumentation/071031_Evidenz_Bewegung_Kinder%2007.pdf

Autres offres pour les écoles



Jeunesse+Sport est le programme d'encouragement du sport de la Confédération

Les écoles peuvent proposer à leurs élèves des cours et des camps J+S dans de nombreux sports, permettant ainsi aux 5-20 ans de découvrir une forme de loisirs saine.

J+S offre de nombreuses possibilités aux écoles

Les avantages de J+S en un coup d'œil

- Les cours J+S, donnés par des moniteurs J+S reconnus, bénéficient du soutien financier de Jeunesse+Sport.
- J+S propose aux enseignants des cours d'introduction conçus spécialement à leur intention. Ceux-ci leur permettent non seulement de faire provision d'idées et de découvrir des outils de mise en œuvre, mais aussi d'obtenir la reconnaissance de moniteur J+S, qui habilite à proposer et à réaliser soi-même des cours et des camps J+S.
- Le sport scolaire J+S s'adresse aux jeunes de 10 à 20 ans. Le sport des enfants J+S s'adresse aux 5-10 ans. Il est diversifié et adapté aux besoins de cette tranche d'âge.
- J+S offre un cadre idéal pour mettre en place des activités physiques et sportives dans les structures d'accueil de jour et les écoles à horaire continu.

Les camps J+S: des expériences inoubliables

Le camp J+S est souvent le point d'orgue de l'année scolaire et procure aux enfants des expériences mémorables. Tout camp J+S réunit au moins 12 enfants ou jeunes en âge de participer à J+S pour pratiquer des activités dans les sports J+S, en groupe et dans un cadre de vie communautaire, sous la conduite d'au moins deux moniteurs J+S.

Les cours J+S à l'école: une passerelle vers le sport associatif

Le sport scolaire J+S et le sport des enfants J+S font le pont entre l'éducation physique obligatoire et le sport associatif. Dans ce cadre, les enfants peuvent diversifier et intensifier leur pratique sportive. Le sport scolaire, en particulier, vise à gagner le plus de jeunes possible à la pratique régulière d'un sport, en club ou de manière autonome.

Les formes de base du mouvement

Les enfants ont besoin de multiplier les expériences et les activités physiques. C'est la raison pour laquelle le sport des enfants J+S accorde une importance particulière aux formes de base du mouvement (cf. graphique ci-après). Celles-ci garantissent aux enfants des bases solides pour améliorer par la suite de manière optimale les habiletés propres à des sports spécifiques et pratiquer avec plaisir sport et activité physique leur vie durant.



Formes de base du mouvement

- Courir, sauter
- Lancer, attraper
- Lutter, se bagarrer
- Grimper, prendre appui
- Rouler, tourner
- Glisser, dérapier
- Balancer, s'élaner
- Rythmer, danser
- Se tenir en équilibre
- Autres formes

www.jeunesseetsport.ch

mobilesport.ch: le nouvel outil pour l'éducation physique et l'entraînement

Comment organiser son prochain cours d'éducation physique? Son prochain entraînement? Cette question, les enseignants, les moniteurs et les entraîneurs se la posent continuellement mais ils ne disposent que de peu de moyens didactiques comme aides au quotidien. La plateforme **mobilesport.ch** leur vient en aide. Lancée et exploitée par l'Office fédéral du sport OFSPO, avec la collaboration de partenaires, elle propose des informations axées sur la pratique afin d'offrir un enseignement de qualité **www.mobilesport.ch**.

Children on the Move – a Project Inventory (COMPI)

COMPI offre un aperçu des projets et des programmes réalisés en Suisse auprès des enfants et des adolescents dans le domaine de l'activité physique et de la santé. Cette plateforme propose des informations de fond et montre des possibilités pour mettre les projets en réseau.

A ce jour, plus de 150 projets et programmes figurent dans la banque de données. Visitez le site **www.children-on-the-move.ch** et jugez-en vous-même! Si votre école envisage de lancer un projet ou se trouve en pleine phase de réalisation, enregistrez-vous! Cela améliorera la visibilité de votre projet et vous permettra de développer votre réseau.

Trouver en ligne l'association sportive de son choix grâce à J+S et à feelok

Aux jeunes qui ont envie de se mettre ou de se remettre au sport, de s'initier à un nouveau sport, de s'intégrer à une équipe, **feelok.ch** propose une banque de données en ligne qui leur permettra de trouver rapidement une association sportive près de chez eux. Pour la Suisse romande, cette banque de données, dite «baromètre des sports», se trouve sur le site de **ciao.ch**.

http://www.ciao.ch/f/manger-bouger/infos/829553685ec31e086b8fde14fb173ca73ca/le_barometre_des_sports

qeps.ch: une plus-value pour l'enseignement du sport

Mon enseignement de l'éducation physique et sportive est-il de qualité? Qu'est-ce que les élèves doivent apprendre dans cette branche?

Le site **www.qeps.ch** répond à cette question et bien d'autres à propos de l'EPS et de sa qualité. Il présente aux enseignants des outils leur permettant d'analyser systématiquement la qualité de leur enseignement et de la développer. **qeps.ch** est un outil pratique pour l'enseignement quotidien de l'éducation physique et sportive à tous les niveaux scolaires. Il soutient le corps enseignant en mettant à sa disposition les bases nécessaires et en démontrant leur application concrète. En outre, la boutique «qualité» propose des outils très pratiques: instruments de feed-back et d'évaluation, critères, indicateurs et possibles états des lieux par rapport aux orientations fixées dans le Manuel d'éducation physique et de sport.

Les partenaires de «l'école bouge»

«l'école bouge» est un programme dirigé par l'Office fédéral du sport en partenariat avec plusieurs institutions: Swissmilk, Sport Heart, le Bureau suisse de prévention des accidents (bpa) et Promotion Santé Suisse. Nous profitons de cette publication pour leur exprimer notre gratitude et les remercier de leur précieuse collaboration! Ci-après, ces partenaires se présentent brièvement en expliquant pourquoi la promotion de l'activité physique à l'école leur tient à cœur et pourquoi ils ont choisi de soutenir «l'école bouge».

Des os solides pour mieux bouger avec Swissmilk



swissmilk



Depuis 1984, Swissmilk s'engage, à travers la Fondation du Lait à la pause, en faveur de collations saines dans les écoles et les écoles enfantines. Swissmilk élabore des brochures d'information, des moyens didactiques et d'autres outils sur le thème du lait et de l'alimentation.

La vache Lovely de Swissmilk est sur tous les supports publicitaires. Cette vache qui bouge – elle danse, vole et fait de l'escalade – sensibilise les enfants à la nécessité de consommer trois portions de produits laitiers chaque jour pour se procurer le calcium nécessaire à une ossature solide.

La collaboration de Swissmilk et de «l'école bouge» permet de faire d'une pierre trois coups: elle sensibilise durablement les enfants au plaisir de l'activité physique, les amène à prendre l'air régulièrement dans le cadre de jeux de préau et permet l'éducation alimentaire à l'école.

Avec le module supplémentaire «Bouger avec le lait» de «l'école bouge» et Swissmilk, les élèves découvrent deux choses essentielles pour eux: d'une part, la nécessité d'une alimentation saine et variée – car il faut manger équilibré pour être en bonne santé et pour bien travailler à l'école – et, d'autre part, la nécessité de bouger suffisamment pour être bien dans son corps et bien dans sa tête.

Sport Heart, le club qui a le sport à cœur



**SPORT
HEART**

Quand on est sportif d'élite et qu'on vise des médailles aux Jeux olympiques, aux championnats du monde ou en compétition internationale, le talent et l'effort sont certes essentiels, mais ils ne suffisent pas. Un entourage propice, de bonnes conditions de vie et d'entraînement et un cadre financier solide sont autant d'éléments indispensables pour la préparation au plus haut niveau. Or, ces éléments sont particulièrement difficiles à réunir quand on pratique un sport peu médiatisé. Pour aider les athlètes concernés à surmonter cet obstacle, Marco Schlatter et René Schnüriger ont créé, en 2004, la fondation Sport Heart. De nombreux particuliers soucieux d'encourager les athlètes qui pratiquent des sports mineurs en sont déjà membres. L'argent récolté – plus de un million de francs à ce jour – a déjà permis de soutenir des athlètes triés sur le volet, des compétitions spécifiques et des projets sportifs – et ce n'est pas tout: Sport Heart a aussi à cœur d'encourager l'activité physique des enfants et des jeunes. La fondation collabore donc avec le projet «l'école bouge» de l'OFSPPO depuis plusieurs années.

bpa: la sécurité avant tout



 **bpa**

Le bpa est le centre suisse de compétences pour la prévention des accidents. Il a pour mission d'assurer la sécurité dans les domaines de la circulation routière, du sport, de l'habitat et des loisirs. Il propose une offre étoffée de conseils, de formations et de moyens de communication destinés tant aux milieux spécialisés qu'aux particuliers.

Le bpa s'est engagé comme partenaire dès le lancement de «l'école bouge» en 2005. Depuis la rentrée 2008/09, il complète l'offre dans le cadre du module «Chemin de l'école». Pour le bpa, la prévention des accidents de sport et la sécurité font partie intégrante de la promotion de l'activité physique et sportive. Convaincu que le chemin de l'école – effectué à la force des mollets – constitue une possibilité idéale pour bouger pendant vingt minutes (ou plus) en toute sécurité, il espère que les classes seront nombreuses à opter pour ce module. La sécurité dans la circulation routière lui tenant à cœur, il a réuni pour vous toute une palette d'outils didactiques. Pour en savoir plus, consultez www.bpa.ch.

Promotion Santé Suisse – Bien-être des enfants



Promotion Santé
Suisse

Le bien-être des enfants et des adolescents est primordial pour Promotion Santé Suisse. Grâce au soutien et à l'accompagnement de programmes scolaires efficaces favorisant l'activité physique, nous souhaitons influencer de manière positive la santé des élèves. Nos thématiques ne se limitent toutefois pas à la promotion du mouvement. Une alimentation équilibrée et une image positive de soi sont aussi essentielles pour que les jeunes se sentent bien dans leur peau.

D'une part, nous voulons mettre à disposition du matériel pédagogique de bonne qualité permettant aux enseignants d'amener plus d'activité physique en classe. D'autre part, nous nous efforçons de lier ce matériel d'enseignement à des formations continues. Nous soutenons le Réseau Suisse des Ecoles en Santé et éditons une liste de contrôle «Alimentation et activité physique» répertoriant plus de 50 mesures favorisant un poids corporel sain et pouvant être mise en œuvre au sein d'un établissement scolaire.

Les efforts consentis par Promotion Santé Suisse et les divers acteurs de la santé publique ont permis de stopper l'augmentation du taux d'enfants et d'adolescents touchés par le surpoids en Suisse. Ce signe positif doit nous encourager à continuer à travailler ensemble. Nous tenons à remercier vivement tous les enseignants qui s'engagent à promouvoir la santé des élèves.

Conclusion

L'OFSPPO au service d'un encouragement durable de l'activité physique et sportive des enfants

Jeunesse+Sport (J+S), le principal programme suisse d'encouragement de l'activité physique et du sport pour les 10-20 ans, existe depuis 1971. En quarante années d'existence, J+S est devenu une pièce maîtresse du système du sport suisse. Chaque année, quelque 550 000 jeunes bénéficient d'un éventail extrêmement riche et varié de cours J+S; et plus de 60 000 personnes suivent tous les ans les formations de cadres J+S – cadres dont la mission est de veiller à la qualité pédagogique des cours et à leur bonne organisation.

L'abaissement de l'âge J+S à 5 ans en 2008 a constitué un véritable jalon en vue d'un encouragement généralisé du sport dans notre pays. La devise du sport des enfants J+S, «Des yeux brillants, des joues rouges et un enthousiasme débordant», le dit bien: pour que les enfants et les adolescents aient envie de pratiquer régulièrement et durablement une activité physique, il leur faut des moniteurs à l'enthousiasme communicatif, capables d'éveiller en eux le plaisir de bouger et l'envie de se dépasser. Objectif: sensibiliser les enfants à l'importance des loisirs actifs. C'est à cela, entre autres, que se mesurera le succès du sport des enfants J+S ces prochaines années.

Quant au programme «l'école bouge», il s'est considérablement développé depuis son lancement en 2005, année internationale du sport et de l'éducation physique. Cette expansion est à mettre au crédit de la multitude d'enseignants qui s'engagent chaque année dans ce cadre. Près de 3000 classes – soit 60 000 élèves – y participent ainsi tous les ans et goûtent aux joies d'une vie scolaire en mouvement.

Les programmes J+S, Sport des enfants J+S et «l'école bouge» permettent aux jeunes de vivre l'exercice physique, le jeu et le sport comme des activités «nourrissantes» et porteuses. En outre, la sensibilisation précoce et la variété des expériences motrices et sportives proposées permettent une découverte individualisée du plaisir de bouger. Ainsi, chaque enfant acquiert des bases qui lui permettront de s'activer selon ses goûts tout au long de sa vie.

Avec ces programmes, l'OFSPPO – et à travers lui la Confédération – s'efforce de créer les conditions nécessaires à une activité physique suffisante chez les 5-20 ans. La bonne collaboration qu'il entretient à cet effet avec les cantons et les fédérations sportives, ainsi que l'énergie considérable déployée par les experts, les moniteurs et les enseignants, le prouvent de manière éclatante: si nous mettons en commun nos forces, cela vaut la peine d'investir dans l'avenir.

Un grand merci, donc, à chacune et chacun d'entre vous pour votre magnifique engagement au service de l'activité physique et du sport!

Rédaction: Katharina Ackermann, Stefan Wyss
Traduction: Service linguistique français de l'OFSP

Photos: Ueli Käzlig, Daniel Käsermann, Philipp Reinmann
Mise en pages: Médias didactiques HEFSM

Edition: 2015 (5^e tirage, revu et corrigé)

Editeur: Office fédéral du sport OFSP
Internet: www.ofspo.ch, www.ecolebouge.ch
Commandes: Office fédéral du sport OFSP, «l'école bouge»,
2532 Macolin, info@ecolebouge.ch
BBL: –

Tous droits réservés. La reproduction ou la diffusion, sous quelque forme que ce soit, totale ou partielle, n'est autorisée qu'avec l'accord écrit de l'éditeur et la mention des sources.