

L'école en mouvement: Trucs et astuces

Quiconque souhaite proposer un enseignement en mouvement à ses élèves serait bien avisé de s'épancher suffisamment tôt sur ce sujet.

Voici quelques points à prendre en considération:

- Planifier l'activité physique journalière et l'inscrire dans le plan périodique, le calendrier ou le livret de classe afin de ne pas l'oublier.
- Réfléchir lors de la préparation des leçons à la possibilité de relier certains contenus à des mouvements ou des jeux afin de faciliter leur transmission.
- Recueillir un large éventail d'idées et de petits exercices: prévoir une bibliothèque ou un classeur pour collecter les idées et les avoir ainsi sous la main pour chaque intermède.
- Commencer gentiment avec des exercices ou des jeux isolés, à répéter plusieurs fois. Instaurer un petit rituel avec un ou deux éléments.
- Varier plus tard les exercices en veillant à aborder les différents domaines «entraîner l'endurance», «consolider les os», «renforcer les muscles», «entretenir la souplesse», «se détendre» et «améliorer l'habileté».
- Décider selon la situation s'il est judicieux d'introduire une pause, et si oui, comment.
- Expliquer aux élèves pourquoi l'enseignement en mouvement a été instauré.
- Repenser l'organisation de l'espace dans la classe: y a-t-il assez de place pour bouger?
- Profiter aussi des petites occasions pour faire bouger les élèves, comme aller chercher sa feuille d'exercice plutôt que la recevoir de l'enseignant par exemple.
- Respecter aussi le désir de certains élèves de rester parfois tranquilles.



Remarques

- La classe doit s'habituer aux interruptions destinées à l'activité physique. La mise en place risque de prendre un peu de temps au début et d'occasionner un certain désordre. Peu à peu, la pause active sera mieux réglée et gagnera en efficacité.
- L'attitude de l'enseignant est déterminante (montrer l'exemple au quotidien). Si les élèves sentent que leur enseignant est convaincu des avantages de l'activité physique, leur motivation en sera décuplée.

Matériel

Objets usuels du quotidien: Pas besoin de remuer ciel et terre pour organiser de petits jeux ou simplement effectuer quelques exercices: un crayon tenu par deux camarades entre leurs index et «promené» en équilibre à travers la classe; un mouchoir maintenu en l'air en le soufflant; une trousse coincée entre les genoux pour effectuer un petit circuit; des bouteilles en PET pour jongler, etc.

Engins d'équilibre: Cannes suédoises, enrouleurs de câbles, rola bola sont des objets simples avec lesquels la capacité d'équilibre peut être sollicitée efficacement. On peut aussi utiliser des accessoires faits maison (cylindres en carton pour enrouler les câbles ou les moquettes, billons de bois, etc.).

Positions de travail: A l'aide de cylindres en carton et d'une planche en bois solide, on peut facilement construire une table de bureau surélevée. Un support pour ordinateur portable peut faire office de bureau itinérant. Et pourquoi ne pas travailler un moment tout en étant allongé sur les tapis de fitness? Les enfants s'asseyent aussi volontiers par terre. A noter qu'on peut varier les positions assises même sur les chaises traditionnelles, en plaçant le dossier à l'avant par exemple.

Source: Sarah Uwer et Ursina Bamert («l'école bouge»)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO