

## Thème du mois 09/2015: «l'école bouge»

Depuis 10 ans, «l'école bouge» amène du mouvement dans les écoles et les structures d'accueil de jour en Suisse et au Liechtenstein. A l'occasion de cette année de jubilé, ce thème du mois propose une série d'exercices tirés de ce programme pour un enseignement en mouvement.



L'enseignement en mouvement intègre dans le quotidien scolaire le besoin naturel qu'ont les enfants de bouger. Grâce à l'activité physique, l'enseignement peut être rythmé en fonction de l'apprentissage et la capacité de concentration améliorée.

Le mouvement peut aussi être exploité comme canal d'apprentissage supplémentaire. Cela permet aux élèves d'enregistrer les contenus avec leurs différents sens. De plus, l'irrigation sanguine augmente avec le mouvement, ce qui favorise la capacité de performance. Introduire de l'activité physique dans l'enseignement motive les élèves et permet de créer une atmosphère propice au travail.

### Un programme lancé en 2015

«l'école bouge», un programme national de l'Office fédéral du sport, a démarré dans le cadre de l'année internationale du sport et de l'éducation physique en 2005. Les objectifs principaux – promotion du mouvement au quotidien à l'école et sensibilisation des médias à la thématique de la sédentarité croissante chez les jeunes et les adolescents – ont été développés au fil des années.

Actuellement, 8500 classes sont actives grâce à «l'école bouge», soit env. 18 % de l'ensemble des classes de Suisse et du Liechtenstein; environ 150 000 élèves sont concernés.

### Une entrée en douceur

Ce thème du mois présente une sélection de contenus tirés des modules de «l'école bouge», dans le but de convaincre les personnes concernées des bienfaits d'un enseignement en mouvement. Il s'adresse en premier

lieu aux enseignants de l'école enfantine et du degré primaire, mais il peut aussi être mis partiellement en oeuvre avec des élèves du secondaire I.

Dans la première partie, des informations sont données sur la manière de créer un environnement d'apprentissage propice au mouvement, basé sur le modèle de Coire. La seconde contient des exercices regroupés en six catégories (voir sommaire) qui peuvent être facilement effectués dans la salle de classe ou dans la cour d'école. Enfin, en annexe figure le témoignage d'une enseignante d'une école primaire dont les élèves apprennent en mouvement.

## Thème du mois

- [«l'école bouge»](#) (pdf)

## Articles

- [Le programme «l'école bouge»](#)
- [Un environnement propice au mouvement](#)
- [Témoignage: Une méthode éprouvée](#) (pdf)

## Moyens didactiques

- [Trucs et astuces](#)

## Exercices

- [Entraîner l'endurance](#)
- [Consolider les os](#)
- [Renforcer les muscles](#)
- [Entretenir la souplesse](#)
- [Se détendre](#)
- [Améliorer l'habileté \(jeu de doigts\)](#)
- [Améliorer l'habileté \(équilibre\)](#)
- [Améliorer l'habileté \(coordination\)](#)
- [Améliorer l'habileté \(lancer et attraper\)](#)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**