

«l'école bouge»: Le programme de l'OFSP0 (jusqu'à fin 2017)

L'idée de base de «l'école bouge» est simple: les classes ou les groupes qui s'inscrivent s'engagent à bouger au moins 20 minutes par jour en plus des cours d'éducation physique obligatoires. Le programme met à disposition des enseignants des idées directement applicables et du matériel gratuitement.

Les intermèdes d'activité physique peuvent se dérouler au milieu de la leçon, durant les pauses, sur le chemin de l'école ou à la maison sous forme de «devoir à domicile». Chaque classe ou groupe décide librement de la manière d'introduire du mouvement dans son quotidien. Les idées personnelles sont les bienvenues.



Le noyau du programme est constitué par les modules de «l'école bouge» présentés sous forme de sets de cartes proposant un vaste éventail d'exercices. Ces sets sont offerts aux écoles inscrites.

Il existe onze modules d'activités complétés par deux modules sur le thème de l'alimentation. Les séquences pour bouger sont courtes et vite mises en place, sans aucune préparation.

Quelques modules nécessitent du matériel complémentaire qui est livré gratuitement en cas de participation au programme (footbags, cordes à sauter, par exemple).

Ingrédients de la réussite

- **Pratique:** Les exercices peuvent être réalisés directement.
- **Flexible:** Les classes concoctent leur programme quotidien de 20 minutes comme elles l'entendent.
- **Adapté:** Les modules sont conçus en fonction des degrés scolaires ou peuvent facilement être adaptés.
- **Gratuit:** Les sets de cartes, le matériel et les brochures sont mises à disposition sans frais.
- **Efficace:** Dans plus de 70 % des communes de Suisse et du Liechtenstein, une classe au moins participe au programme; et 90 % des classes veulent rester en mouvement dans le futur.
- **Simple:** Inscription par classe sur www.ecolebouge.ch.

Recommandations de hepa.ch

Une activité physique régulière est une condition de base pour une croissance optimale. Selon les connaissances actuelles, les enfants et les adolescents en âge scolaire doivent s'adonner à des activités physiques d'intensité moyenne à élevée pendant une heure au moins par jour en plus de leurs activités quotidiennes. A l'école primaire, les enfants devraient bouger encore bien plus.



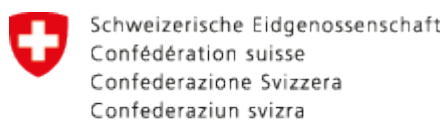
Les activités physiques additionnelles apportent à tout âge leur lot de bienfaits physiques et psychiques. Pour garantir une bonne croissance, il est indispensable de varier les activités.

Dans le cadre de l'heure minimale recommandée ou en plus de celle-ci, les enfants et les jeunes devraient pratiquer plusieurs fois par semaine des activités propres à consolider les os, à stimuler le système cardiovasculaire, à renforcer les muscles, à maintenir la souplesse et à améliorer l'adresse. Ils doivent aussi éviter les longues périodes d'inactivité en les entrecoupant de petites pauses actives.

Les classes qui prennent part au programme «l'école bouge» s'engagent à bouger au moins 20 minutes par jour en plus des cours d'éducation physique obligatoires. Ainsi, ils remplissent déjà une partie des recommandations dans le cadre scolaire.

→ hepa.ch: le réseau suisse Santé et Activité physique

Source: Sarah Uwer et Ursina Bamert (Programme «l'école bouge», OFSPO, jusqu'à fin 2017)



Office fédéral du sport OFSPO