

«l'école bouge», version 2017: Tout le répertoire est à télécharger

Le programme «l'école bouge» a été géré par l'Office fédéral du sport OFSPO pendant plus de dix ans et transféré à Swiss Olympic fin 2017. Tous les modules du programme de l'OFSPO sont encore disponibles ici gratuitement.

Remarque importante

Les contenus publiés ci-dessous sont extraits des archives du programme «l'école bouge » géré par l'Office fédéral du sport OFSPO jusqu'en 2017. Les enseignantes et enseignants peuvent continuer à utiliser ce matériel pour créer des leçons en mouvement.

Les matériels supplémentaires mentionnés dans les jeux de cartes, tels que les engins et CD de musique par exemple ne peuvent plus être commandés . L'OFSPO n'entretient pas non plus de correspondance concernant le contenu publié sur cette page.

Les séquences du film décrivent exclusivement le programme géré par l'OFSPO et n'ont aucun rapport avec le programme actuel «l'école bouge» de Swiss Olympic (voir encadré à la fin de l'article).

Le programme «l'école bouge» s'adressait à toutes les classes et structures d'accueil scolaires de Suisse et du Liechtenstein. Il entendait les inciter à intégrer l'activité physique dans le quotidien. Son idée de base: mettre à disposition des idées faciles à réaliser pour se dépenser.

Brochure «[Plus d'activité physique quotidienne à l'école](#)» (pdf)

Sous forme de jeux de cartes

Douze modules de mouvement et deux modules supplémentaires sont disponibles. Tous les modules sont proposés en téléchargement ci-dessous, classés par ordre alphabétique sous la forme de jeux de cartes. Ils contiennent des exercices faciles à mettre en œuvre, regroupés par thèmes, pour tous les niveaux de l'école obligatoire. En outre, nous mettons à disposition d'autres matériels pratiques pour la vie scolaire quotidienne.

Histoires à bouger

Le module «Histoires à bouger» offre la possibilité d'entrecouper les leçons de pauses en mouvement, ou encore d'inclure des séquences d'apprentissage en mouvement dans les leçons visant à l'acquisition du langage.

- [Histoires à bouger](#) (pdf)

Apprendre en mouvement

Ce module propose des idées pour aménager, dans la classe, des postes qui permettent aux élèves de bouger ou d'apprendre en bougeant. Chaque exercice peut être combiné avec du jonglage.

- [Apprendre en mouvement](#) (pdf)
- [Diplôme de jonglage](#) (pdf)

Pauses actives

Les classes reçoivent ce jeu de cartes représentant des activités physiques à pratiquer en classe lors des pauses en mouvement. Il s'agit d'exercices amusants, réalisables à tout moment et sans matériel. Ils sont déclinés par degrés de difficulté, afin que chaque élève y trouve son compte.

- [Pauses actives \(degrés inférieur et moyen\)](#) (pdf)
- [Pauses actives \(degré supérieur/adultes\)](#) (pdf)

Récupération

Ce module est destiné aux pauses en mouvement durant les heures de classe. Les exercices proposés sont assez calmes et propices à la concentration.

- [Récupération](#) (pdf)

Alimentation (module complémentaire)

Ce module complémentaire explique en quoi consiste une alimentation saine et fournit des idées pour aider les élèves à se nourrir correctement. Ce thème peut être traité aussi bien en classe que lors de journées ou de semaines thématiques.

- [Alimentation](#) (pdf)

Footbag+

Ce module se prête aux pauses actives en classe, aux exercices à faire chez soi et au jeu durant la récréation et les loisirs.

- [Footbag+ \(école enfantine et degré inférieur\)](#) (pdf)
- [Footbag+ \(degré moyens et supérieur\)](#) (pdf)

Remarque: Les footbags mentionnés dans le jeu de cartes ne sont plus disponibles.

Travail en groupe

Ce module vise à ponctuer les heures de classe de pauses en mouvement. Comme pour tous les modules de l'école bouge, on peut y jouer avec le dé de «l'école bouge». Le jeu de cartes comprend 40 jeux permettant d'exercer cinq catégories de mouvement

- [Travail en groupe](#) (pdf)

Bouger pour assimiler

Ce module vise à vous donner des idées pour introduire davantage de mouvement en classe en associant la matière à assimiler dans différentes branches à des séquences d'activité physique.

- [Bouger pour assimiler](#) (pdf)

Bouge avec le lait (module complémentaire)

Cap sur l'alimentation avec ce module complémentaire! Pour que les élèves soient réceptifs et en forme, il est important de les initier aux plaisirs d'une alimentation variée et équilibrée.

- [Bouge avec le lait](#) (pdf)

Bouger en musique

Ce module est composé d'activités simples à réaliser, qui conjuguent musique et activité physique. Il est idéal pour animer des pauses pendant l'enseignement.

- [Bouger en musique](#) (pdf)
- [Tout Se Bouge \(chanson, notes pour piano\)](#) (pdf)
- [Boogie Woogie](#) (pdf)

Remarque: Le CD mentionné dans le jeu de cartes n'est plus disponible.

La récré bouge

Ce module vise à intégrer des activités physiques intensives et variées dans les pauses ou les périodes hors enseignement. Il propose pour ce faire des idées de jeux et des conseils que les enfants peuvent appliquer eux-mêmes moyennant un minimum de matériel.

- [La récré bouge](#) (pdf)

Sur le chemin de l'école

Le titre «Sur le chemin de l'école» est en soi tout un programme. Chaque classe reçoit un jeu de cartes et un memory de la sécurité routière. Le recto des cartes comporte des exercices physiques d'intérieur adaptés aux pauses en classe, ainsi que des questions de sécurité routière assez pointues.

- [Sur le chemin de l'école \(école infantine et degré inférieur\)](#) (pdf)
- [Sur le chemin de l'école \(degrés moyen et supérieur, adultes\)](#) (pdf)

Corde+

Le module «Corde+» se prête bien aux pauses actives en classe, aux exercices à faire chez soi et au jeu durant la récréation et les loisirs.

- [Corde+ \(degrés inférieur et moyen\)](#) (pdf)
- [Corde+ \(degré supérieur et adultes\)](#) (pdf)

Bouger ensemble

Ce module permet d'aborder le thème de l'intégration de façon simple et ludique. Il est destiné aux enseignants qui souhaitent, à travers l'activité physique, renforcer la cohésion de leur classe. Les activités proposées se prêtent aussi bien aux pauses en mouvement en classe qu'à la récréation et aux loisirs.

- [Bouger ensemble](#) (pdf)

Matériel complémentaire

- [Calendrier de l'avent \(vierge\)](#) (f)(pdf)
- [Carnet de devoirs](#) (d/f/i)(pdf)
- [Calendrier \(vierge\)](#) (d/f/i)(pdf)
- [Horloge «l'école bouge](#) (pdf)
- [Dé «l'école bouge»](#) (pdf)

The logo for 'L'école bouge' features the text 'L'école bouge' in white, bold, sans-serif font, set against a blue rectangular background with a slightly distressed or hand-painted appearance.

Un engagement de swiss olympic

Nouveau propriétaire, nouveau programme

Le programme «L'école bouge» est géré par Swiss Olympic depuis 2018. L'association faitière l'a modernisé et numérisé. «L'école bouge» continue à offrir aux enseignantes et aux enseignants un soutien pour

introduire davantage d'activité physique dans leurs cours.

→ [Vers le site Internet](#)

Source: [Office fédérale du sport](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO