

Une méthode éprouvée



Le premier défi à relever lorsqu'on s'engage dans l'enseignement en mouvement, c'est de ne pas oublier de bouger: midi sonne parfois plus tôt que prévu! Témoignage d'une enseignante du degré primaire, convaincue des bienfaits du programme «l'école bouge» pour ses élèves.

Il est important d'intégrer le mouvement dans l'enseignement. Les enfants mettent à profit ces pauses actives pour retrouver l'envie et l'énergie de travailler. En outre, l'apprentissage en mouvement facilite l'assimilation des contenus et contribue ainsi à améliorer les processus d'apprentissage. On s'en convainc assez vite lorsqu'on se penche sur cette thématique.

De grandes attentes

L'intermède sportif doit activer, calmer, équilibrer et transmettre. Il ne doit en aucun cas semer le trouble, ou encore générer des conflits et de l'excitation. Au début, il est difficile de répondre à toutes ces attentes. Comme toute autre branche, l'apprentissage en mouvement nécessite un effort.

Chaque séquence motrice a sa place et sa durée au sein de l'enseignement. Il est donc important de cibler le bon mouvement et le moment propice pour le proposer aux élèves. Pour cela, il ne faut pas oublier que chaque classe a des besoins différents et qu'une seule formule ne peut convenir à tout le monde.

La bonne activité...

Le marché regorge d'idées d'activité physique toutes plus originales les unes que les autres. L'abondance et la diversité semblent infinies. Mais comme pour toute chose, la devise est: moins, c'est mieux. Les enfants n'ont pas besoin de nouveaux jeux ou exercices chaque jour ou à chaque leçon. Ce qui compte, comme déjà mentionné, c'est de sélectionner quelques jeux pertinents pour des moments bien précis.

On peut entrer dans la leçon en mouvement avec un petit jeu tout simple que l'on combine avec la thématique à venir. Le jeu peut être disputé par toute la classe ou par deux. Le travail en partenariat permet à chaque élève de participer plus activement et donc de mieux profiter de l'apprentissage coopératif.

... au bon moment

Après une telle entrée en matière, les enfants sont non seulement éveillés et en forme, mais aussi disponibles pour le thème à suivre. Les jeux associés à la matière du cours s'avèrent très précieux. Le fait que le contenu soit ressenti et vécu avec tout le corps semble en faciliter la compréhension et la mémorisation.

«Chaque classe a des besoins différents.»

Quand, durant la leçon, les élèves commencent à se disperser, l'enseignant peut proposer des jeux qui demandent un peu de concentration et de sérénité. Le massage mutuel dans le dos peut aussi s'avérer très utile. Si au contraire les élèves bâillent ou commencent à regarder par la fenêtre, il s'agira alors de chasser la fatigue avec un petit jeu qui fait bouger tout le corps.

Des consignes claires

Afin de tirer profit de l'intermède en mouvement, les élèves doivent connaître et respecter des règles précises. Lorsque règne une certaine agitation, c'est peut-être que les consignes manquent de clarté ou qu'elles ne sont pas appliquées de manière conséquente.

De plus, les élèves respectent mieux les règles lorsqu'on leur explique les objectifs et les avantages du jeu proposé. Ils voient qu'en jouant correctement ils éprouveront plus de plaisir et en tireront plus de bénéfices. Même les plus petits comprennent cela.

De l'espace en suffisance

Il est essentiel que les enfants aient suffisamment d'espace et de liberté pour bouger dans la salle de classe. C'est souvent plus facile à dire qu'à faire. Il est donc recommandé de prendre un peu de temps pour réorganiser les bancs par exemple, en se demandant quelle variante est la plus à même d'inciter au mouvement.

On remarque vite que certaines dispositions gênent les déplacements (par exemple les colonnes traditionnelles ou la disposition en fer à cheval). Cela ne signifie pas que ces agencements empêchent tout mouvement, mais l'enseignant doit se demander ce qui est le plus judicieux pour sa classe.



Des îlots de liberté

Les îlots offrent beaucoup d'espace pour circuler. Ils permettent aussi de répartir plus facilement les élèves pour les différents jeux. Les trajets possibles sont aussi plus nombreux et diversifiés. Les élèves auront ainsi tendance à bouger plus spontanément et à mieux utiliser l'espace sans s'en rendre compte.

Certains élèves aiment changer de place pour travailler. Ils choisissent le sol, le sofa ou les coussins, aiment la promiscuité ou recherchent au contraire la tranquillité, d'autres marchent dans la classe, etc.

Hors des sentiers battus

L'enseignant doit définir quelles séquences conviennent à un libre choix de la place de travail et éviter celles qui semblent peu judicieuses. Cela doit ensuite être adapté en fonction des contenus d'apprentissage. Une chose est sûre: il faut laisser l'opportunité aux élèves de quitter de temps en temps la place traditionnelle qu'ils occupent à leur pupitre.

«Les enfants aiment changer de place pour travailler.»

Selon les infrastructures à disposition, l'enseignant peut aussi exploiter d'autres espaces que la salle de classe pour faciliter l'activité, à condition que la culture d'établissement le permette. En effet, se déplacer dans les couloirs avec une classe occasionne à coup sûr un peu de bruit susceptible de déranger les autres classes.

Si la «promenade» n'est pas autorisée, il existe toujours assez d'idées de mouvement dans la salle de classe. Dès que l'on a défini l'espace dévolu à l'activité physique, on choisit les exercices et les jeux appropriés.

Une planification minutieuse

On doit maintenant décider s'il est plus judicieux de proposer des postes où les élèves se rendent quand ils en ressentent le besoin, ou alors de définir des séquences motrices communes durant la leçon. L'avantage de la première variante est que les élèves qui éprouvent le besoin de bouger peuvent le faire à tout moment. Il faut cependant veiller à ce qu'ils n'en profitent pas pour se détourner systématiquement du travail.

Les règles doivent donc être clarifiées et appliquées sans complaisance afin de garantir l'ambiance de travail de la classe. Les plages d'activités communes interviennent à des moments précis de la journée choisis avec soin par l'enseignant. Même si les enfants n'éprouvent pas le besoin de s'activer au même moment, tout le monde joue le jeu. Cela renforce l'esprit d'équipe et favorise par la suite la coopération en classe.

Une large panoplie de matériel

Il existe une large panoplie de matériel intéressant pour les séquences motrices. On peut tout acheter, mais il est aussi possible de bricoler soi-même certains objets en suivant les nombreuses instructions à disposition. Chacun peut ainsi choisir ce qui lui plaît ou le motive.

Les jeux sans matériel sont par ailleurs très intéressants, car ils sont «prêts à l'emploi», exploitent bien les possibilités offertes par son propre corps et ne nécessitent aucun rangement. Jongler entre jeux sans et avec matériel est cependant l'idéal pour offrir une alternance bienvenue et pour stimuler de nouveaux schémas moteurs.

Des bénéfices certains

Les enfants doivent comprendre ce qu'ils font, pourquoi ils le font et quels bénéfices ils peuvent tirer de la tâche. Diverses expériences ont montré que la motivation intrinsèque est nettement augmentée et que les élèves assument plus de responsabilité. Le même principe prévaut pour le mouvement.

On peut par exemple investiguer comme un scientifique pour connaître les effets que génère l'activité physique sur le quotidien scolaire. Les enfants remarquent assez vite qu'ils se sentent mieux, sont plus concentrés et qu'ils s'entendent mieux entre eux. Il est fréquent que les élèves demandent un jeu ou qu'ils bougent spontanément durant leur travail. Ainsi, il se peut qu'en lisant un passage dans un livre, ils se mettent à cheminer lentement entre les bancs.

A la rencontre de l'autre

Le climat d'apprentissage et les relations entre les élèves sont grandement influencés par l'enseignement en mouvement. Les expériences motrices communes forgent un sentiment d'appartenance qui contribue à resserrer les liens, cela a été clairement démontré.

Les enfants sont plus compréhensifs, se soucient plus des autres, se soutiennent et se serrent les coudes s'il le faut. L'enseignement en mouvement favorise les contacts physiques, donc le rapprochement des élèves entre eux. Il permet de connaître l'autre sous un autre angle. On se rend compte soudain qu'on n'est pas seul mais qu'on chemine tous ensemble sur la route des apprentissages.

*Kerstin Stettler,
enseignante à l'école primaire de Münchenbuchsee*

