

l'école bouge

Pour bouger plus au quotidien



Table des matières

Editorial _____	4	Apprentissage et activité physique vont de pair _____	19
Le principe de «l'école bouge» _____	6	Bibliographie _____	19
Inscription _____	6	Bénéfices de l'activité physique et sportive pour les jeunes _____	20
Règles du jeu _____	6	Bases scientifiques _____	20
Les offres en un coup d'œil _____	7	Bibliographie _____	21
Modules: des jeux de cartes pratiques _____	7	Autres offres de l'OFSPPO pour les écoles _____	22
Un système simple pour faciliter la mise en œuvre _____	8	Du sport scolaire facultatif pour les 5-10 grâce à J+S-Kids _____	22
Visites dans les écoles: rencontre avec des champions _____	9	Les formes de base du mouvement _____	22
Journée sportive de Macolin: un événement inoubliable _____	9	Les nouveaux outils didactiques J+S-Kids _____	23
Jeux de cartes: varier pour mieux motiver les élèves _____	10	Children on the Move – a Project Inventory (COMPI) _____	24
L'école en mouvement: aspects théoriques et pratiques _____	11	Qeps.ch: une plus-value dans l'enseignement du sport _____	24
Une «success story» née en Suisse _____	11	Les partenaires de l'école bouge _____	25
Plus de mouvement au quotidien! _____	11	Rivella fait bouger les enfants et les ados _____	25
Des réponses aux problèmes essentiels _____	11	Sport Heart, le club qui a le sport à cœur _____	26
Qu'est-ce qu'une école en mouvement? _____	12	Bureau suisse de prévention des accidents: la sécurité avant tout _____	26
L'univers des enfants et ses trois systèmes _____	12	Conclusion _____	27
Instaurer un cadre adéquat _____	13	L'OFSPPO au service d'un encouragement durable de l'activité physique et sportive enfantine _____	27
Fonctionnement _____	14		
A l'école _____	15		
En classe _____	16		
Avant/après l'école _____	17		
Arguments en faveur d'une école en mouvement _____	18		

Editorial



Chère lectrice, cher lecteur,

Comme le souligne la Conférence des directeurs cantonaux de l'instruction publique (CDIP), «l'éducation au mouvement et la promotion de l'activité physique relèvent du mandat d'éducation de l'école». Il n'est jamais trop tôt pour ancrer l'activité physique et sportive dans les habitudes. Nous devons montrer à tous les enfants, mais aussi à leurs parents, aux autorités politiques et scolaires et, surtout, aux enseignants, l'importance du sport et du mouvement. Nous devons les convaincre de la nécessité d'encourager l'activité physique à l'école. Le modèle de «l'école en mouvement» y contribue: il entend rallier toutes les personnes concernées à sa cause tout en leur offrant un soutien au niveau de la mise en œuvre.

Les enfants ne doivent pas seulement bouger plus durant les cours. Nous devons viser à ce que les écoles proposent – en plus des périodes d'éducation physique obligatoires – des leçons polysportives dans le cadre du sport scolaire facultatif. C'est là un des objectifs de J+S-Kids, le nouveau programme d'encouragement du sport pour les 5 à 10 ans. Celui-ci vise surtout à faire bouger davantage les enfants – filles et garçons – qui ne font pas partie d'un club ou qui se dépensent peu durant leurs loisirs.

A côté de cela, «l'école bouge» propose depuis 2005 aux établissements scolaires de toute la Suisse des possibilités simples pour ancrer l'activité physique dans le quotidien. Je suis heureux de constater que, d'année en année, les classes sont toujours plus nombreuses à profiter de cette offre; depuis le début du programme, elles sont plus de 10 000 à s'être lancées dans l'aventure.

Pour les enfants, le sport et l'activité physique doivent avant tout être synonymes de plaisir. Les enfants ont naturellement besoin de se dépenser, et nous ne devons pas brider leur élan en les obligeant à rester assis et en leur donnant une éducation qui favorise la passivité. «L'école bouge», J+S et J+S-Kids reposent sur cette envie de bouger. En tant qu'enseignants, vous contribuez à mettre ces programmes en œuvre dans vos classes, et je vous en remercie.

A handwritten signature in black ink, consisting of several fluid, connected strokes that form the name 'Ueli Maurer'.

Ueli Maurer
Conseiller fédéral, chef du Département de la défense, de la protection de la population et des sports DDPS



Chère enseignante, cher enseignant,

Votre inscription au programme «l'école bouge» m'a fait plaisir. En effet, votre participation contribue à sortir l'éducation au mouvement du cadre de l'enseignement du sport et à le faire entrer dans la vie quotidienne de l'école.

Dans une déclaration de 2005, les directrices et directeurs cantonaux de l'instruction publique ont encore renforcé l'objectif d'apporter davantage de mouvement dans le quotidien scolaire. Porté sur les fonds baptismaux en 2005 également, le programme «l'école bouge» a toujours bénéficié du soutien de la CDIP. Il montre bien que le mouvement à l'école peut être favorisé grâce à une palette de moyens à la fois simples et divers. Sa réussite a donné raison au programme: en effet, près de 3000 classes y participent déjà et d'autres les rejoindront bientôt.

Mon expérience de directrice d'un département cantonal de l'instruction publique me rend bien consciente que les cantons peuvent certes jeter les bases pour le mouvement à l'école et en améliorer les conditions générales, mais que l'engagement de chacun d'entre vous est la clé de son succès. Vous les enseignantes et enseignants êtes seuls en mesure de transmettre aux élèves votre enthousiasme pour le mouvement. Vous apportez par là même votre appui à la discussion sur la santé, le mouvement, la nutrition, contribuant ainsi au bien-être des enfants et des jeunes.

Je souhaite remercier ici toutes les personnes qui participent au programme «l'école bouge».

Isabelle Chassot, conseillère d'Etat, FR
Présidente de la Conférence suisse des directeurs cantonaux
de l'instruction publique

Le principe de «l'école bouge»

«L'école bouge» est un programme qui s'adresse à toutes les classes de Suisse et du Liechtenstein. Il entend les inciter à intégrer l'activité physique dans le quotidien. L'idée de base est simple: «l'école bouge» met gratuitement à leur disposition des idées faciles à réaliser pour se dépenser. En contrepartie, les classes s'engagent à faire de l'exercice au moins vingt minutes par jour en plus des leçons d'éducation physique obligatoires. Les activités choisies peuvent être pratiquées partout: en classe, pendant les pauses, sur le chemin de l'école ou encore à la maison, sous forme de devoirs. Chaque classe décide elle-même comment elle entend procéder.

Inscription

Les classes s'inscrivent sur le site Internet www.ecolebouge.ch. Elles peuvent le faire tout au long de l'année scolaire et composent elles-mêmes leur programme en choisissant un ou plusieurs modules. Le matériel commandé est envoyé dans les quinze jours qui suivent l'inscription. Les enseignants ne sont pas obligés de travailler avec les jeux de cartes proposés; ils peuvent fort bien imaginer et réaliser leurs propres idées. Au terme du programme, ils procèdent à une évaluation au moyen d'un questionnaire en ligne.

Les classes qui souhaitent prolonger leur participation durant l'année scolaire en cours peuvent le faire en tout temps par courrier électronique (info@ecolebouge.ch).

Important: l'offre étant adaptée à chaque rentrée, il est nécessaire de se réinscrire chaque année!

Règles du jeu

La participation à «l'école bouge» est soumise aux conditions ci-dessous:

- Le programme est ouvert aux écoles et aux classes de tous les degrés.
- Chaque classe ou école s'engage à faire au moins vingt minutes d'activité physique tous les jours.
- Cette activité quotidienne s'ajoute aux leçons d'éducation physique obligatoires.
- Les classes s'inscrivent pour un trimestre au moins.
- Pour effectuer leurs vingt minutes, elles peuvent s'inspirer des activités proposées sur les cartes ou développer leurs propres idées et projets.
- Chaque classe s'engage à remplir un questionnaire en ligne au terme de sa participation pour permettre l'évaluation du programme.



Participez vous aussi et inscrivez-vous sur: www.ecolebouge.ch

Les offres en un coup d'œil

- **Modules:** ils comprennent un jeu de cartes avec des idées pour bouger et – suivant les modules – du matériel pour toute la classe.
- **Visites dans les écoles:** chaque année, «l'école bouge» se rend dans vingt-cinq écoles en compagnie de sportifs connus.
- **Journée sportive de Macolin:** chaque année, 300 élèves sont invités sur les hauts de Bienne pour une grande fête du sport qui leur fait vivre des moments inoubliables; les classes sont sélectionnées par tirage au sort.
- **Conseils hebdomadaires:** chaque semaine, «l'école bouge» publie sur son site Internet un conseil en vue d'encourager l'activité physique à l'école. Tous les conseils publiés à ce jour sont répertoriés dans les archives. Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.ecolebouge.ch > **Mise en pratique > Documents à télécharger**
- **Schtifti Powergame:** ce jeu de l'échelle géant permet d'aborder l'activité physique et l'alimentation de manière ludique avec les élèves. Conçu par la Fondation pour la promotion de projets sociaux pour les jeunes (Schtifti) avec le soutien de Suisse Balance, il peut être emprunté gratuitement. Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.ecolebouge.ch > **Mise en pratique > Documents à télécharger.**

Modules: des jeux de cartes pratiques

«L'école bouge» propose des idées pour se dépenser dans le cadre de différents modules. Chaque module comprend un jeu de cartes avec des propositions d'activités et, pour certains, du matériel (cordes à sauter, footbags, etc.) pour toute la classe. Les exercices proposés sont décrits de manière succincte, avec des illustrations attrayantes, et ne nécessitent pas de préparation particulière. Chaque module met l'accent sur un thème particulier. Les classes peuvent choisir un module au minimum et quatre au maximum par année scolaire, chacun étant réalisé pendant un trimestre. Au terme de leur participation, elles peuvent conserver les cartes et le matériel.



Exercices de respiration

Sapin dans le vent



Exercice de base: Répartissez-vous, debout, dans la salle de classe. Inspirez et expirez lentement. Imaginez que vous êtes des sapins. Le faite de l'arbre se balance doucement dans vent. Puis le vent forcé, de même que votre respiration et le balancement de l'arbre. Le vent se transforme en une tempête sifflante (bruits de respiration profonds et bruyants), jusqu'à ce que le tronc de l'arbre bouge également. Finalement, le vent se calme complètement. On n'entend plus que le bruit d'une inspiration et d'une expiration profondes.

Devoirs à la maison

Mains crochétées: crochetez vos mains devant vous à la hauteur de votre poitrine et levez les coudes à l'horizontale. Tirez vos bras vers l'extérieur pendant 10 secondes, 6 fois de suite, puis modifiez le crochet en inversant les mains.



Module Récupération

www.ecolebouge.ch

OFSPD
2532 Macolin

 Schweizer Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun Svizra

 Offizi Nationaler Rettungsorganisation



Un système simple pour faciliter la mise en œuvre

Chaque jeu se compose de vingt cartes qui couvrent, dans la mesure du possible, les cinq domaines d'activité physique figurant dans les recommandations de l'Office fédéral du sport et de Promotion Santé Suisse en la matière (cf. p. 19/20). Ces cinq domaines sont signalés par des couleurs différentes qui correspondent à celles de la cible Dartfit. Conçue sur le modèle du jeu de fléchettes, celle-ci est un accessoire utile pour mettre facilement en œuvre «l'école bouge»: un élève lance une fléchette sur la cible, tire une carte correspondant au champ de couleur concerné et toute la classe effectue l'exercice. Toutes les classes inscrites à «l'école bouge» bénéficient d'un bon de réduction à faire valoir à l'achat de la cible.

Les exercices proposés sur les cartes sont décrits de manière simple et concise pour faciliter la compréhension et l'application; les enseignants peuvent adapter les explications en fonction des besoins de leurs élèves.

Pour certains modules, les jeux de cartes se déclinent en deux versions: une pour le degré inférieur et moyen, l'autre pour le degré supérieur/les adultes. Pour d'autres, ils s'articulent autour du principe de la variation.

Il n'y a aucune limite à l'imagination des enseignants et des élèves! Tous sont invités à inventer de nouveaux défis en créant leurs propres exercices.



Visites dans les écoles: rencontre avec des champions

Pour récompenser les élèves et les enseignants qui participent à «l'école bouge», vingt-cinq classes sont sélectionnées chaque année pour recevoir la visite d'un parrain ou d'une marraine du programme. A cette occasion, les élèves font connaissance avec des stars du sport helvétique et partagent une tranche d'activité physique avec elles. L'équipe de «l'école bouge» contacte les écoles sélectionnées à l'avance et élabore le programme avec elles. Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site www.ecolebouge.ch > Règles de participation > Visites d'écoles.

Journée sportive de Macolin: un événement inoubliable

En plus des visites dans les classes, «l'école bouge» et J+S-Kids invitent chaque année trois cents enfants et adolescents sur les hauts de Bienne pour une grande fête du sport. Celle-ci se déroule en mai et constitue un événement à part pour les petits comme pour les grands.

Les parrains et les marraines de «l'école bouge» sont à nouveau de la partie pour aider les enfants lors des différentes activités. Ce jour-là, il n'y a pas de perdants, mais trois cents gagnants!

Les seize classes invitées sont tirées au sort en mars par un parrain de «l'école bouge» et avisées par écrit. Le tirage au sort est ouvert à toutes les classes qui ont rempli les conditions de participation et retourné le questionnaire en ligne dûment complété avant fin février; les classes qui sont encore en plein module ou qui démarrent au dernier trimestre seulement peuvent également participer.

Jeux de société

Cris et chuchotements

Organisation: Groupez-vous par quatre et formez des cercles.

Description: Dans chaque groupe, un élève montre un mouvement qu'il accompagne de paroles à voix basse ou d'un bruit quelconque. Son voisin reproduit le mouvement, mais avec plus d'intensité, et il répète les paroles à voix plus haute. Et ainsi de suite, à tour de rôle, jusqu'à ce que le volume sonore soit au maximum. Les joueurs essaient aussi de varier leurs mimiques.

Fin du jeu: Retour progressif au calme et aux chuchotements, ou fin abrupte et recommencement du jeu depuis le début.

Conseil: Prévenir les voisins sensibles au bruit!

Module Jeux moteurs




www.ecoleboug.ch

OFSPD
2532 Macolin

Administration Fribourgeoise de l'Éducation
Le Département de l'Éducation
Le Département de l'Enseignement
Le Département de l'Éducation

Jeux de cartes: varier pour mieux motiver les élèves

Les idées ci-après reposent sur le modèle de l'école en mouvement, que nous vous présentons plus en détail à la page suivante.

A l'école

- Installer des postes dans la cour en s'inspirant des exercices proposés sur les cartes.
- Organiser des activités avec le matériel pour l'extérieur (ludothèque pour la récréation), en laissant si possible les élèves gérer la ludothèque.

En classe

- Réaliser les exercices sous la conduite de l'enseignant.
- Faire expliquer les exercices par des élèves (coachs) après avoir défini en commun les règles applicables aux pauses actives.
- Installer dans la classe ou dans le couloir des postes fixes avec des défis s'inspirant des cartes, afin de compléter l'enseignement individuel.

Avant/après l'école

- Proposer comme devoirs des exercices tirés des cartes pour faire travailler non seulement la tête mais aussi les jambes.

Autres défis

- Organiser un concours pour toute la classe comme objectif du trimestre (un million de sauts à la corde entre tous, gravir la hauteur de l'Everest en montant les escaliers, etc.).
- Réaliser un exercice d'adresse comme objectif du mois ou du trimestre (jongler avec trois balles, chorégraphie à la corde à sauter, etc.).

L'école en mouvement: aspects théoriques et pratiques

Une «success story» née en Suisse

L'idée d'une école en mouvement remonte au premier tiers des années 90. Elle s'inspire notamment des écrits du pédagogue du sport Urs Illi (cf. Illi, 1988). Face aux maux de dos croissants des enfants et des adolescents, Urs Illi a pointé du doigt la station assise prolongée à l'école. Dans la foulée, il a préconisé une «école en mouvement» pour compenser les effets négatifs de la surcharge liée à cette position.

Cette idée a progressivement fait place à celle d'une éducation à la santé: en bougeant quotidiennement, les élèves développent une hygiène de vie dont ils profitent également hors de l'école.

L'école en mouvement a franchi un pas supplémentaire avec l'approche anthropologique, qui considère le mouvement comme la clef de l'accès au monde. L'homme appréhende le monde par le biais de ses organes sensoriels, que les différentes formes d'exercice physique stimulent. L'activité physique est une condition fondamentale pour se confronter au monde et, par là même, se l'approprier et le comprendre.

Pour l'école, la théorie la plus intéressante est celle du développement et de l'apprentissage par le mouvement (voir p. 19); elle repose sur l'idée que le mouvement est nécessaire pour construire la perception de soi. L'activité physique permet à l'individu d'apprendre à connaître son corps et à se connaître lui-même. Convaincu de pouvoir atteindre ses objectifs à travers son action, il peut développer une image positive de lui-même. Par ailleurs, le mouvement soutient l'apprentissage. Un enseignement axé sur le mouvement et l'action fait appel à plusieurs canaux sensoriels, de sorte que les contenus sont mieux mémorisés (Zimmer, 2005, 2007). L'activité physique active le système de récompense dans le cerveau. Les hormones ainsi sécrétées influencent favorablement l'humeur et ces émotions positives entraînent une disposition accrue à la performance (Müller & Petzold 2006).

Ces quelques paragraphes résument très sommairement la manière dont l'école en mouvement s'est développée. En encourageant l'activité physique quotidienne à l'école, Urs Illi a mis en branle une évolution qui est devenue une véritable «success story»; un grand nombre d'enseignants courageux ont en effet reconnu que l'activité physique peut bel et bien favoriser l'apprentissage.

Plus de mouvement au quotidien!

Les enfants ne bougent plus assez, et un grand nombre d'adolescents souffrent de surcharge pondérale aujourd'hui. Ce phénomène alarmant est la conséquence des changements amorcés il y a une vingtaine d'années. Trop de temps devant les écrans (télévision, ordinateur, téléphone portable), de moins en moins d'espace pour jouer dans les villes, parents «taxi» qui déposent les enfants à l'école: ces trois exemples sont éloquentes. Le manque d'exercice a des conséquences catastrophiques. Les jeunes sont privés d'expériences physiques et sensorielles, ce qui se répercute également au niveau scolaire: les enseignants sont de plus en plus confrontés à des problèmes de concentration et des difficultés d'apprentissage.

Comment lutter contre cette évolution?

Les travaux des chercheurs montrent clairement les bénéfices que l'activité physique et sportive peut apporter à l'école. Les programmes axés sur le mouvement améliorent la concentration (Shephard, 1997), la mémoire (Kubesch, 2004), l'irrigation du cerveau (Hollmann et al., 2002) et le climat d'apprentissage (Breihecker, 2000). Ils induisent également un changement de comportement durant les loisirs: les enfants bougent plus et passent moins de temps devant la télévision (Dobbins, 2009). L'activité physique à l'école est également positive pour les enseignants: la satisfaction au travail augmente. Les avantages sont évidents pour l'école dans sa globalité.

Des réponses aux problèmes essentiels

La participation à «l'école bouge» permet de répondre aux défis qui se posent à la suite des changements enregistrés dans le mode de vie. Comme le souligne la Conférence suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique (CDIP) dans sa déclaration d'octobre 2005, **«l'éducation au mouvement et la promotion de l'activité physique relèvent du mandat d'éducation de l'école.»** C'est là précisément que «l'école bouge» intervient: gratuit et facile à mettre en œuvre, ce programme permet à toutes les classes de Suisse et du Liechtenstein de faire un premier pas vers une école en mouvement.

Qu'est-ce qu'une école en mouvement?

Dans une école en mouvement, l'activité physique fait partie intégrante du développement de l'établissement, un développement dans lequel elle intervient à tous les niveaux. L'école doit devenir un lieu de vie et d'apprentissage pour les élèves comme pour les enseignants, un espace dans lequel l'activité physique est utilisée pour rythmer l'enseignement conformément à leurs besoins. L'activité physique ancrée dans le quotidien soutient parallèlement l'école dans sa mission première: enseigner et apprendre. Elle structure l'école de manière positive en tant que lieu de vie. Le concept de l'école en mouvement va donc bien au-delà de l'aspect purement sportif:

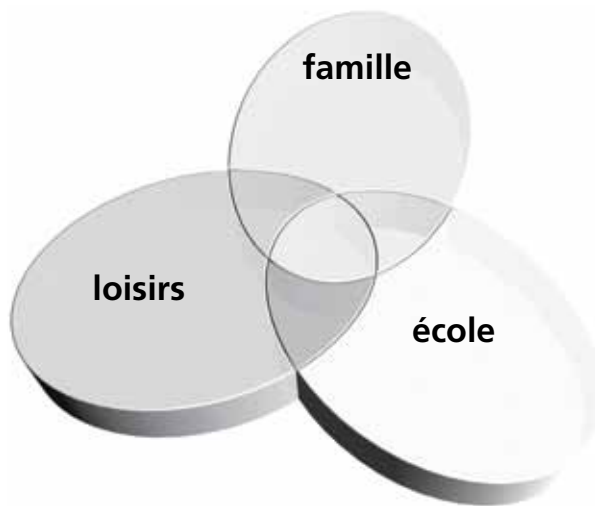
Une école en mouvement

- **incite les enfants à adopter un mode de vie actif et à faire du sport toute leur vie;**
- **accompagne quotidiennement l'apprentissage et l'enseignement par l'activité physique et contribue ainsi à la réussite du quotidien scolaire;**
- **transmet les contenus de l'éducation au mouvement et de la promotion de l'activité physique de manière différenciée;**
- **ménage l'espace nécessaire au mouvement, au jeu et au sport, qui deviennent ainsi des éléments clés de la culture scolaire.**

L'univers des enfants et ses trois systèmes

Du point de vue temporel, l'univers des enfants et des adolescents peut être décomposé en trois systèmes: famille, école et loisirs.

En schématisant, on peut dire que les enfants sont socialisés, formés et éduqués au travers de ces trois systèmes, qui sont reliés entre eux et s'influencent mutuellement: les parents participent aux activités scolaires, les clubs aident les écoles à réaliser les offres de sport scolaire, les écoles collaborent avec des partenaires communaux lors des manifestations qu'elles organisent, etc.



L'univers des enfants et des adolescents

Famille: les parents, un modèle pour les enfants

Durant l'enfance, la famille est le principal lieu où se transmettent les valeurs. Au cœur d'un réseau social dense, elle permet à l'enfant de se développer et de se former en lui offrant un espace où il se sent en sécurité. La famille joue un rôle déterminant dans l'univers des enfants et des adolescents, qui ont tendance à imiter le comportement de leurs parents: plus ceux-ci bougent avec eux durant les loisirs, plus l'activité physique et sportive sera ressentie comme un bienfait par les enfants. Il est donc important que les parents ne se bornent pas à tolérer l'activité physique ou à inciter leurs enfants à bouger, mais qu'ils la vivent avec eux comme une expérience enrichissante.

Loisirs: des possibilités pour bouger en toute liberté

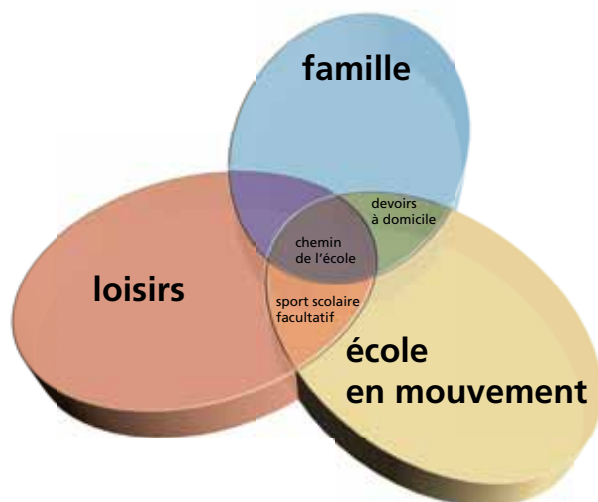
Les loisirs, c'est le temps dont les enfants et les adolescents peuvent disposer librement, le temps qui leur offre la plus grande liberté sur le plan individuel: ils peuvent faire ce qu'ils veulent et ont la possibilité de développer leur potentiel individuel sans contrainte. Souvent, l'activité physique et le sport jouent un rôle important dans les loisirs des enfants et des adolescents. Ceux-ci utilisent les offres du sport organisé (clubs et organisations de jeunesse), par exemple dans le cadre de J+S ou de J+S-Kids, ou se dépensent librement, en dehors de toute structure.

Ecole: une activité physique bénéfique pour l'apprentissage

Les enfants et les adolescents passent une grande partie de leur vie à l'école. En tant qu'institution de formation et d'éducation, celle-ci est un lieu d'action et d'apprentissage important sur le plan social. L'activité physique y joue un rôle incontestable. Pour les enfants et les adolescents, elle constitue un instrument essentiel pour expérimenter le monde et exprimer leur joie de vivre. L'activité physique et le sport contribuent donc à instaurer un climat scolaire positif et favorisent la disposition des élèves à apprendre. Pour exercer une influence positive sur les enfants et les adolescents, l'école doit leur permettre de se dépenser activement: «le corps est davantage qu'un simple support pour la tête; l'enfant ne va pas à l'école avec sa seule tête, mais avec tout son être.» (Phüße, 2004)

Instaurer un cadre adéquat

Le modèle ci-après met en relief des recouvrements entre les trois systèmes – famille, loisirs, école – en matière de promotion de l'activité physique. Si tous les moments à disposition pour encourager l'activité physique ne sont pas du ressort de l'école, le chemin de l'école, les devoirs à domicile et le sport scolaire facultatif doivent être pris en compte, car ils jouent un rôle important dans ce domaine.



L'école en mouvement dans l'univers des enfants et des adolescents

Comme on le voit ici, l'école n'est pas un système indépendant. Elle doit par conséquent mettre en place un cadre qui facilite son travail d'encouragement de l'activité physique et sportive.

Charte: en ancrant l'activité physique dans sa charte, l'école précise son profil et instaure un label de qualité. L'activité physique devient plus facilement partie intégrante de la culture scolaire.

Formation continue: des cours de perfectionnement en rapport avec l'école en mouvement peuvent contribuer à sensibiliser les enseignants, les inciter à se lancer dans de nouvelles voies et les motiver à introduire des changements.

Infrastructures: des infrastructures propices à l'activité physique – mobilier permettant une position assise dynamique, aménagements dans la cour de récréation... – et choisies en fonction des besoins des élèves soutiennent l'école en mouvement dans la réalisation de ses objectifs.

Acteurs clefs: outre les enseignants, les autorités et les services scolaires, le concierge, les parents et autres partenaires doivent être associés à la conception de l'école en mouvement, ce qui permettra de la mettre en œuvre d'une manière bénéfique à chacun.



Modèle de l'école en mouvement

Fonctionnement

Le modèle ci-après illustre, en se plaçant dans la perspective de l'école, les moments – tous sont détaillés par la suite – durant lesquels il est possible d'introduire une activité physique. Il vise à unifier les notions et à faciliter l'intégration de l'activité physique dans le quotidien scolaire.

Le modèle de l'école en mouvement est structuré selon des critères temporels (avant/ après l'école) et structurels (à l'école – en classe). Il comprend huit moments qui peuvent être mis à profit pour encourager l'activité physique:

- A l'école: manifestations scolaires/périodes sans enseignement/sport scolaire facultatif.
- En classe: leçons d'éducation physique/enseignement en mouvement/activités interdisciplinaires.
- Avant/après l'école: chemin de l'école/devoirs à domicile.



Ce domaine recouvre tous les moments durant lesquels une activité physique est possible en dehors des heures de cours.

A l'école

Les activités organisées en dehors de la classe – manifestations scolaires, pauses, cours facultatifs – marquent elles aussi la vie de l'école.

Manifestations scolaires

Les activités proposées dans le cadre de l'école permettent toujours d'intégrer l'activité physique. Toutes contribuent à mettre du mouvement dans le quotidien scolaire. Sortant de la routine habituelle, elles constituent des événements marquants pour les enfants et les adolescents et permettent par ailleurs à l'école de se présenter à l'extérieur.

Exemples:

- course d'école
- fête de l'école
- semaine thématique
- visites
- journée sportive
- camp

Périodes sans enseignement

On entend par là le temps que les élèves passent à l'école en dehors des heures de cours: pauses entre les leçons, pause de midi ou moments surveillés avant et après les cours dans les écoles à horaire continu.

En tenant compte des infrastructures et du personnel à disposition, les écoles devraient permettre aux élèves de pratiquer une activité physique durant ces moments-là.

Exemples:

- ludothèque pour la récréation
- jeux dessinés par terre
- postes avec des exercices physiques

Sport scolaire facultatif

Constituant une passerelle importante entre l'école et le sport associatif, il utilise les infrastructures scolaires et le savoir des enseignants et des entraîneurs de clubs, ce qui lui assure de bonnes conditions cadres. Le sport scolaire facultatif englobe des offres spécifiques à une discipline sportive (sport scolaire J+S pour les 10 à 20 ans) et des offres polysportives (J+S-Kids pour les 5 à 10 ans); il permet aux élèves de découvrir une discipline sportive, de la pratiquer de manière intensive et de se familiariser ainsi avec le sport associatif.

Exemples:

- Sport scolaire J+S pour les 10 à 20 ans
- J+S-Kids pour les 5 à 10 ans
- Cours facultatif

En classe

- Leçons d'éducation physique
- Enseignement en mouvement
- Activités interdisciplinaires

A l'école, les enfants et les adolescents passent le plus clair de leur temps en classe. A travers sa personnalité et les méthodes qu'il utilise, l'enseignant imprime sa marque au quotidien scolaire et exerce ainsi une influence considérable sur le comportement de la classe en matière d'activité physique.

En classe

Leçons d'éducation physique

Le sport obligatoire, qui représente généralement trois périodes par semaine, occupe une place importante dans le modèle de l'école en mouvement. Basé sur l'action, il assure l'éducation physique des élèves. Il soutient leur développement physique et psychique à travers un enseignement structuré axé sur la diversité des mouvements et les composantes de la performance. Par ailleurs, il contribue à la socialisation des élèves et, par là même, à l'intégration. Les leçons d'éducation physique permettent d'ancrer l'activité physique dans le quotidien scolaire et incitent les enfants et les adolescents à faire du sport durant leurs loisirs également. En tant que spécialistes du mouvement, les enseignants d'éducation physique jouent un rôle essentiel dans la mise en œuvre de l'école en mouvement.

Enseignement en mouvement

Il exploite les effets positifs de l'activité physique pour favoriser l'apprentissage et repose sur différents principes:

- principes anthropologiques: le mouvement, constante fondamentale chez l'homme;
- principes physiologiques: le mouvement permet d'optimiser des processus cérébraux et sociaux, par exemple en associant travail intellectuel et tâches motrices (p. ex. apprendre des mots et jongler en même temps);
- principes didactiques: le mouvement permet d'introduire un rythme. Exemple: rythmer l'apprentissage par de brèves séquences motrices.

Du point de vue de la santé, l'enseignement en mouvement diminue les risques liés à la station assise prolongée. Il améliore l'efficacité des apprentissages et rend le quotidien scolaire plus attrayant pour toutes les parties impliquées. Enfin, il permet d'introduire un rythme qui favorise l'apprentissage.

Exemples:

- Station assise/debout dynamique
- Pauses en mouvement
- Apprentissage avec des tâches motrices
- Apprentissage par des tâches motrices

Activités interdisciplinaires

L'activité physique et sportive se prête fort bien à une approche interdisciplinaire. D'un autre côté, elle peut constituer un instrument utile dans ce type d'enseignement, car elle aide à associer les thèmes plus facilement.

Exemples:

- Connaissance de l'environnement, sciences naturelles: appareil locomoteur chez l'homme, physiologie et théorie de l'entraînement, etc.
- Histoire: étude et pratique des sports populaires dans d'autres pays
- Activités créatrices manuelles: de nombreux engins et accessoires – balles de jonglage, planches-balanciers, raquettes de goba, etc. – peuvent être confectionnés par les élèves



Le chemin de l'école et les devoirs à domicile ne sont pas sous la responsabilité de l'école. Tous deux influencent toutefois le comportement des élèves et le succès de leurs apprentissages.

Avant/après l'école

Chemin de l'école

Il offre des possibilités idéales pour bouger plus. Pourtant, de moins en moins d'élèves l'effectuent à pied, à vélo ou avec des engins assimilés à des véhicules. Ce recul s'explique par différentes raisons: craintes des parents, réseau de pistes cyclables insuffisant, bonne desserte par les transports publics, parents «taxi», etc.

Des initiatives comme le pédibus (www.pedibus.ch) contribuent à faire bouger les enfants sur le chemin de l'école tout en leur permettant de se familiariser avec les dangers de la circulation routière.

Exemples:

- Pédibus (www.pedibus.ch)
- Module «Chemin de l'école» (www.ecolebouge.ch)
- Bike to school (www.bike2school.ch)

Devoirs à domicile

Les devoirs font partie du processus d'apprentissage dans pratiquement toutes les branches. En y intégrant des tâches motrices, on incite les élèves à bouger plus en dehors de l'école et on rend l'apprentissage plus efficace. Des devoirs en mouvement peuvent être donnés dans toutes les branches; ils favorisent une attitude positive face au travail scolaire à réaliser à la maison.

Exemples:

- Techniques de relaxation pour la maison
- Tâches motrices présentant un défi (p. ex. jongler)
- Devoirs à faire en mouvement

Arguments en faveur d'une école en mouvement

Le système de l'école en mouvement apporte des bénéfices à toutes les parties concernées.

Les avantages varient selon la manière dont le concept est appliqué dans le quotidien scolaire.

Quels arguments parlent en faveur d'une école en mouvement? Comment rendre celle-ci attrayante pour les enseignants, les directeurs, les autorités scolaires, les parents, les autorités politiques et, en particulier, les élèves? La liste ci-après résume les principaux points.

Pour les élèves

- L'apprentissage en mouvement sollicite tous les sens.
- L'activité physique améliore l'irrigation du cerveau et favorise les connexions entre les cellules nerveuses, ce qui développe les facultés mentales.
- La pratique régulière d'une activité physique a des effets positifs durables; elle favorise le développement physique et psychique des enfants et des adolescents.
- Une éducation au mouvement et au sport variée et intensive améliore les qualités de coordination et apporte une contribution importante à la prévention des accidents, à l'école comme en dehors.
- L'activité physique, le jeu et le sport développent les compétences sociales: sentiment d'appartenance au groupe, confiance, prise de responsabilité, respect.
- L'activité physique a une influence positive sur le bien-être; elle diminue le stress et les tensions.

Pour l'école

- Les éléments liés à l'activité physique et le rythme introduit dans le quotidien scolaire (effort – détente) améliorent le rendement des enseignants et des élèves.
- L'activité physique fait de l'école un lieu de vie et d'apprentissage où tout le monde se sent bien.
- L'enseignement gagne en efficacité; l'attrait et le succès de l'école augmentent.
- La mise en œuvre des principes de l'école en mouvement contribue au développement de l'école dans sa globalité et le stimule.



Pour les enseignants, la direction et les autorités scolaires

- L'activité physique contribue à rendre l'apprentissage plus efficace; les élèves sont plus concentrés, plus réceptifs et plus performants.
- Elle étaye les principes d'une éducation globale. Axé sur l'action, l'enseignement permet un apprentissage par différents canaux.
- La promotion de la santé fait partie du mandat de l'école; le sport et l'activité physique y contribuent efficacement.
- L'enseignement en mouvement améliore la satisfaction des enseignants au travail.

Pour les parents

- L'activité physique joue un rôle important dans la santé et le bien-être de leurs enfants à l'école.
- L'activité physique favorise le développement physique des enfants et encourage une saine hygiène de vie.
- Elle rythme le quotidien scolaire et facilite l'apprentissage.
- Elle offre des possibilités judicieuses pour meubler le temps libre à l'école.

Apprentissage et activité physique vont de pair

On associe le mouvement à l'agitation et à la distraction alors qu'apprendre est associé au calme et à la concentration. Pourtant, bouger et apprendre vont de pair. Voici pourquoi:

L'apprentissage multi-canal donne de meilleurs résultats: tout processus d'apprentissage implique la perception. Il est donc lié aux organes sensoriels. Ce sont les sens qui nous fournissent les informations nécessaires sur le monde qui nous entoure. Nous voyons, entendons, ressentons, gardons l'équilibre, recevons des informations sur la position de nos articulations et de nos muscles, percevons goûts et odeurs... Plus on peut intégrer de canaux sensoriels dans le processus d'apprentissage, plus l'apprentissage est durable. Le savoir reste d'autant plus longtemps acquis que le nombre de canaux de perception utilisés est grand (Zimmer, 2004).

L'activité physique stimule la production des facteurs de croissance du tissu nerveux nécessaires au développement de la mémoire et donc des processus d'apprentissage: notre cerveau évolue en permanence, notamment sous l'effet des processus d'apprentissage, qui modifient sa structure. Certaines substances favorisent et renforcent ces modifications. On les appelle «facteurs de croissance neurotropes». Elles prennent naissance dans les cellules nerveuses, sensorielles et musculaires. Or, l'activité physique a pour effet de stimuler tout particulièrement la production de ces facteurs de croissance. Comme la neurogénèse – la formation de nouvelles cellules nerveuses et leur interconnexion – dure toute la vie, l'activité physique et le sport sont très importants pour les processus d'apprentissage et de mémorisation quotidiens (Kubesch, 2004).

L'activité physique améliore l'irrigation du cerveau: l'imagerie médicale a révélé que l'activité physique accentue localement l'irrigation du cerveau – et ce à partir d'un seuil de charge très bas. Il est en outre prouvé que les mouvements des doigts et la mastication peuvent accroître très fortement l'irrigation cervicale. Cela s'explique par un nombre de connexions supérieur à la moyenne entre le cortex cérébral d'une part, et les doigts et l'appareil masticatoire d'autre part (Hollmann, 2003).

Le traditionnel dualisme corps-esprit a contribué au développement de nos techniques d'apprentissage sédentaires. Celles-ci recourent presque exclusivement à la vue et à l'ouïe. Étonnamment, les techniques d'apprentissage qui intègrent le mouvement restent des techniques d'avant-garde, alors même que les liens entre apprentissage et activité physique sont nombreux et avérés.

Bibliographie

- Breithecker, D. (2000). **Bewegte Schüler – Bewegte Köpfe: Unterricht in Bewegung. Chance einer Förderung der Lern- und Leistungsfähigkeit? Haltungs- und Bewegungsförderung**, pp.1-15. URL: http://www.haltung-und-bewegung.de/fileadmin/bag/binary/BAG4_D.pdf (18 mars 2010)
- Dobbins, M. et al. (2009). **School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6-18** (Review): The Cochrane Library, Issue 3.
- Hollmann, W. & Löllgen, H. (2002). **Bedeutung der körperlichen Aktivität für kardiale und zerebrale Funktionen**. Deutsches Ärzteblatt, Jg. 99. Heft 20, pp. 1379-1381.
- Illi, U. (1998). Vom Sitzen als Belastung zum Konzept der «Bewegten Schule». In U. Illi, D. Breithecker & S. Mundigler (Hrsg.), **Bewegte Schule – Gesunde Schule. Aufsätze zur Theorie** (S. 1-19): Zürich: Eigenverlag.
- Kubesch, S. (2004). **Das bewegte Gehirn – an der Schnittstelle von Sport und Neurowissenschaft**. SpW 34 (2), pp. 135-144.
- Lamprecht, M. et al. (2008). **Sport Suisse 2008. Rapport sur les enfants et les adolescents**. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Müller, C. & Petzold, R. (2006). **Bewegte Schule**. St. Augustin: Academia.
- Shepard, R. J. (1997). **Curricular Physical Activity and Academic Performance**. Pediatric Exercise Science 9 (2), pp. 113-126.
- Uhlenbrock K, et al. (2008). **Schulsport und Alltagsaktivität bei neun- und elfjährigen Grundschulern**. Hamburg: DGSP.
- Zahner L. et al. (2004). **Enfance active – vie saine**. Outils pédagogiques, OFSPO, Macolin.
- Zimmer, R. (2005). **Bewegung – der Motor des Lernens**. Pluspunkt, 2, 7-8.
- Zimmer, R. (2004). **Toben macht schlau. Bewegung statt Verkopfung**. Freiburg: Herder.

Bénéfices de l'activité physique et sportive pour les jeunes

Bases scientifiques

Quels sont les bénéfices de l'exercice physique pour les enfants, et quel type d'activités faut-il privilégier? Réponses dans l'article ci-après, publié par la section Activité physique et santé de l'Office fédéral du sport.

Une activité physique suffisante est indispensable pour assurer le bon développement physique, psychique et social de l'enfant. Si ce fait est largement admis aujourd'hui, les bénéfices de l'activité physique et du sport pour les jeunes ont fait l'objet de moins d'études et de démonstrations scientifiques que pour les adultes. En effet, il n'existe pas encore de méthodes fiables et exactes pour mesurer l'activité physique des enfants. Par ailleurs, le manque d'exercice entraîne surtout des maladies chroniques qui, par nature, se manifestent plutôt à l'âge adulte. Par conséquent, tout ce que l'on pourra apprendre sur la manière dont les enfants bougent et sur les facteurs qui conditionnent leur activité physique permettra, à l'avenir, d'améliorer les mesures les concernant.

Les bienfaits d'une activité physique suffisante

- Des études ont montré que chez les enfants et les adolescents, l'activité physique diminue le risque de surcharge pondérale et peut réduire le surpoids lorsque celui-ci s'est installé. De plus, elle augmente la masse osseuse et certains indices tendent à montrer qu'elle pourrait diminuer le risque de diabète de type II et avoir une influence positive sur le profil de risques cardiovasculaires.
- Un certain nombre de données montrent que l'activité physique améliore la santé psychique, les performances scolaires et l'intégration sociale.
- En ce qui concerne les addictions et les toxicomanies, le potentiel préventif du sport chez les enfants et les adolescents varie: s'il est probable contre le tabagisme, il est possible contre la consommation de cannabis et improbable contre l'alcoolisme.

Recommandations pour les enfants et les adolescents

D'après les estimations actuelles, les adolescents en fin de scolarité (soit vers 15 ans) devraient faire au moins une heure d'activité physique par jour, et les enfants plus jeunes davantage encore – besoin qu'ils assouviennent d'ailleurs visiblement plus que leurs aînés. Mais quel devrait être exactement «l'apport quotidien d'activité physique» recommandé aux jeunes? C'est ce que les chercheurs du monde entier s'efforcent actuellement de déterminer. Il semble en tout cas qu'il faille au moins deux heures d'exercice par jour pour diminuer les risques de maladies cardiovasculaires.

Pour favoriser un développement optimal de l'enfant, la diversité doit prévaloir, comme le montre le disque de l'activité physique ci-après. Dans le cadre de l'heure quotidienne préconisée ou en plus de celle-ci, les enfants devraient pratiquer plusieurs fois par semaine pendant dix minutes au moins des activités qui renforcent les os, stimulent le système cardiovasculaire, fortifient les muscles, entretiennent la souplesse et améliorent l'habileté.

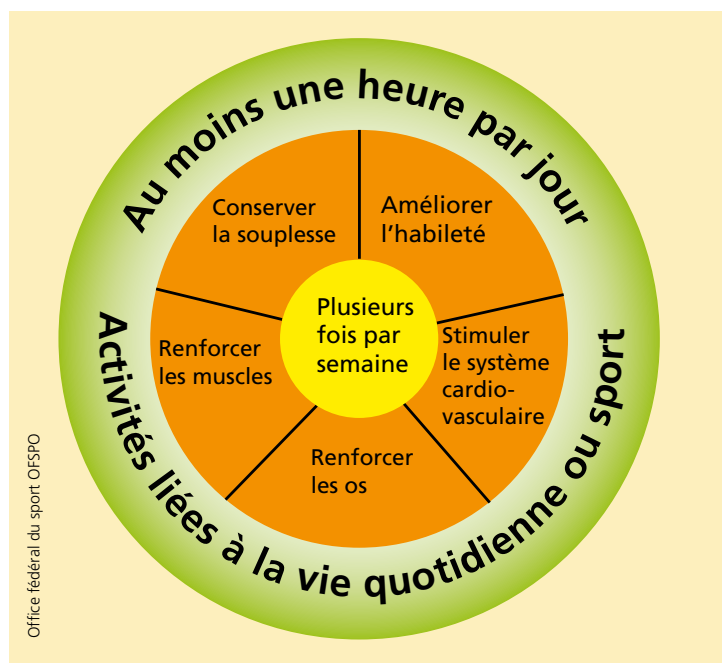


Fig. 1: Le disque de l'activité physique: recommandations pour les enfants et les adolescents.

- Renforcer les os: activités à impacts telles que course, sauts et sautillés, par exemple sous forme de jeux.
- Stimuler le système cardiovasculaire: activités d'endurance telles que jogging, natation ou ski de fond, sous forme de jeux ou d'activités de tous les jours, comme le vélo.
- Renforcer les muscles: exercices variés tels qu'escalade et exercices de suspension, exercices avec le propre poids du corps et, chez les adolescents, exercices de renforcement ciblés après introduction *ad hoc*.
- Conserver la souplesse: exercices de gymnastique et d'étirement dans le cadre du sport, d'activités de tous les jours et de jeux appropriés.
- Améliorer l'habileté: entraînement polysportif, exercices ciblés intégrés dans le cadre de jeux, d'activités sportives et d'activités de tous les jours.

L'activité physique des enfants en Suisse

En Suisse, les enfants bougent entre 60 et 160 minutes par jour en moyenne. Les garçons ont une activité physique nettement plus importante que les filles car celles-ci jouent moins intensément et moins souvent à l'extérieur.

Les jours d'école, filles et garçons ont une activité physique supérieure d'environ 20% à celle du week-end. Le week-end, ils jouent plus intensément mais n'accomplissent pas les trajets jusqu'à l'école – trajets qui contribuent largement à leur volume d'activité global. Près de 80% de ces trajets sont en effet accomplis à pied ou à vélo. Il y a dix ans, ce pourcentage était supérieur de 4%. Les enfants de 6 à 9 ans font un trajet sur dix en voiture, surtout ceux qui habitent dans des quartiers aisés.

Les enfants en surpoids s'activent moins que les autres, et les enfants dont les parents ont une formation scolaire peu élevée sont souvent plus sédentaires.

80% des enfants de 10 ans font partie d'un club de sport et s'entraînent entre 2,7 heures (filles) et 3,3 heures (garçons) par semaine. Toutefois, à cet âge, le temps passé à jouer librement diminue, et les heures passées devant des écrans augmentent. A partir de 11 ans, les filles surtout commencent à désertir les clubs de sport. Les filles de familles immigrées représentent une bonne part des enfants et des adolescents qui ne font pas de sport.

Bibliographie

Office fédéral du sport OFSPO, Office fédéral de la santé publique OFSP, Promotion Santé Suisse, Réseau suisse Santé et activité physique. **Activité physique et santé**. Document de base. Macolin: 3^e édition. OFSPO 2009

Activité physique et santé des enfants et des adolescents. Recommandations publiées en 2006 par l'Office fédéral du sport OFSPO, l'Office fédéral de la santé publique OFSP, Promotion Santé Suisse et le Réseau suisse Santé et activité physique (hepa.ch)

Jimmy, G. (2007). **Bewegungsförderung für 5- bis 10-jährige Kinder**. Macolin: OFSPO

Ces documents sont disponibles sur Internet à l'adresse www.children-on-the-move.ch.

Autres offres de l'OFSPPO pour les écoles

Du sport scolaire facultatif pour les 5-10 ans grâce à J+S-Kids

«Des yeux brillants, des joues rouges et un enthousiasme débordant», telle est la devise du programme J+S-Kids lancé par Jeunesse+Sport. La Confédération entend ainsi aider les écoles à introduire le sport scolaire facultatif au niveau jardin d'enfants/école primaire, voire à étendre l'offre déjà existante.

Les enfants doivent bouger pour se développer de manière optimale. Plus les activités sont diversifiées et régulières, plus elles ont un impact positif sur leur développement physique, psychique et social. En outre, les activités sportives adaptées aux enfants développent leur capacité de coordination et leur potentiel de condition physique.

Partant de ce postulat, le programme J+S-Kids propose aux enfants de 5 à 10 ans, au travers du sport scolaire facultatif, des activités physiques et sportives variées qui complètent à merveille l'éducation physique obligatoire.

Les formes de base du mouvement

Curieux et débordants d'énergie, les enfants sont avides de découvrir leur environnement et de l'expérimenter. Ils veulent tout essayer. Pour se développer globalement, ils ont besoin de multiplier les expériences et les activités physiques. C'est la raison pour laquelle J+S-Kids accorde une importance particulière aux formes de base du mouvement. Celles-ci garantissent aux enfants des bases solides pour améliorer par la suite de manière optimale les habiletés propres à des disciplines sportives spécifiques et pratiquer avec plaisir sport et activité physique leur vie durant.



Formes de base du mouvement

- Courir, sauter
- Lancer, attraper
- Lutter, se bagarrer
- Grimper, prendre appui
- Rouler, tourner
- Glisser, déraper
- Balancer, s'élaner
- Rythmer, danser
- Se tenir en équilibre
- Autres formes



Les nouveaux outils didactiques J+S-Kids

Jeunesse+Sport fait d'une pierre deux coups! Les moniteurs et experts J+S-Kids, ainsi que les enseignants qui dispensent des cours d'éducation physique à de jeunes enfants peuvent se référer depuis peu à deux précieux ouvrages. La brochure **J+S-Kids: Exemples pratiques** les soutient dans la planification et la réalisation de leurs leçons et entraînements. A travers les nombreuses idées de jeux et d'exercices qu'elle propose, elle les aide à mettre en place des leçons et des entraînements variés répondant aux besoins spécifiques des enfants. Les éléments théoriques sur lesquels les exercices pratiques se fondent figurent dans la brochure **J+S-Kids: Bases théoriques**.

Ces deux publications se complètent; elles contiennent des renvois chaque fois qu'il existe un lien direct entre elles. Elles sont distribuées gratuitement dans les cours de moniteurs J+S-Kids et peuvent aussi être commandées à l'adresse suivante: www.basposhop.ch > **Jeunesse+Sport**



J+S-Kids offre aux écoles de multiples opportunités. Les avantages en un coup d'œil:

- Les cours J+S-Kids, organisés par des moniteurs J+S-Kids reconnus, reçoivent un soutien financier de la part de Jeunesse+Sport.
- J+S-Kids propose aux enseignants un cours d'introduction de deux jours spécialement conçu pour eux en vue de les familiariser avec un large éventail d'idées et d'outils pour la mise en pratique. Au terme de cette formation, ils reçoivent la reconnaissance de moniteur J+S-Kids et sont ainsi aptes à proposer et à organiser eux-mêmes des cours *ad hoc*.
- J+S-Kids est idéal pour lancer des offres d'activités physiques et sportives dans le cadre des structures d'accueil journalières et des écoles à journée continue.
- Les moniteurs J+S-Kids reconnus peuvent annoncer les offres via leur coach scolaire J+S.

L'école bouge et J+S-Kids font la paire

Complémentaires, les programmes J+S-Kids et l'école bouge peuvent être mis en œuvre en parallèle dans les établissements scolaires pour augmenter l'activité physique quotidienne des enfants et favoriser ainsi leur développement harmonieux.

Pour en savoir plus sur le programme J+S-Kids et sur les cours d'introduction proposés aux enseignants, veuillez consulter: www.jeunesseetsport.ch > **J+S-Kids**

Children on the Move – a Project Inventory (COMPI)

COMPI offre un aperçu des projets et des programmes réalisés en Suisse auprès des enfants et des adolescents dans le domaine de l'activité physique et de la santé. Cette plateforme propose des informations de fond et montre des possibilités pour mettre les projets en réseau.

A ce jour, plus de 80 projets et programmes figurent dans la banque de données. Visitez le site **www.children-on-the-move.ch** et jugez-en vous-même! Si votre école envisage de lancer un projet ou se trouve en pleine phase de réalisation, enregistrez-vous! Cela améliorera votre visibilité et vous permettra de développer votre réseau.

Qeps.ch: une plus-value dans l'enseignement du sport

La Suisse attache une grande importance à la qualité. Dans notre pays comme à l'étranger, les produits suisses de qualité représentent une plus-value. «Qeps.ch – Qualité dans l'éducation physique et sportive» va dans ce sens. Ce projet a été lancé conjointement par l'Office fédéral du sport, l'Association suisse d'éducation physique à l'école (ASEP) et la Commission fédérale du sport (CFS), avec le soutien de la Conférence suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique (CDIP).

En tant qu'enseignant, êtes-vous satisfait de vos cours d'éducation physique? Savez-vous ce dont vos élèves doivent être capables? Vos élèves sont-ils motivés durant les cours de sport? Qeps.ch met à votre disposition des instruments pour analyser votre heure de cours de plus près, vous permettre de vous situer par rapport aux objectifs et développer votre enseignement.

Profitez de cette possibilité pour donner une plus-value à vos cours d'éducation physique! Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site **www.qeps.ch**.

Les partenaires de «l'école bouge»

«l'école bouge» est un programme dirigé par l'Office fédéral du sport en partenariat avec plusieurs institutions: la Conférence suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique (CDIP), le Bureau suisse de prévention des accidents (bpa), Rivella et Sport Heart. Nous profitons de cette publication pour leur exprimer notre gratitude et les remercier de leur précieuse collaboration! Ci-après, ces partenaires se présentent brièvement en expliquant pourquoi la promotion de l'activité physique à l'école leur tient à cœur et pourquoi ils ont choisi de soutenir «l'école bouge».

Rivella fait bouger les enfants et les ados



L'engagement de Rivella en faveur du sport suisse est légendaire: non seulement elle parraine des fédérations du sport d'élite depuis de nombreuses années, mais elle soutient aussi chaque année de très nombreux événements sportifs: près de 400 manifestations sportives lors desquelles elle mobilise ses propres collaborateurs, et 1500 autres événements pour lesquels elle fournit diverses prestations.

La firme helvétique a soutenu «l'école bouge» dès le départ, saluant cette action qui non seulement fait découvrir le plaisir de s'activer dès l'enfance, mais qui tire aussi parti d'un fait avéré: les périodes d'activité physique augmentent la capacité de concentration. En 2010-2011, Rivella sera à nouveau de la partie et se réjouit de voir bouger un maximum d'écoliers!

Rivella s'associe d'autant plus volontiers à «l'école bouge» qu'elle a toujours tenu à encourager la relève sportive. En 2010-2011, de nombreuses visites de champions sont à nouveau prévues dans les écoles en collaboration avec l'Office fédéral du sport: une personnalité connue du monde du sport ou de la culture partagera une tranche d'activité avec les enfants et leur offrira un gobelet de Rivella pour éteindre leur soif.

Sport Heart, le club qui a le sport à cœur



**SPORT
HEART**

Créé par Marco Schlatter et René Schnüriger, Sport Heart s'engage activement depuis 2004 en soutenant des disciplines marginales. Les contributions versées par la septantaine de membres du club permettent à des athlètes de se préparer de manière optimale aux Jeux olympiques; des manifestations sportives peu médiatisées peuvent également bénéficier d'un soutien. Depuis la création du club, un million de francs a été octroyé au sport helvétique. Les athlètes et les manifestations sont sélectionnés selon des critères prédéfinis par un comité de parrainage composé de personnalités de la politique, de l'économie et du sport.

Sport Heart officie comme partenaire de «l'école bouge» depuis le 1^{er} juillet 2008. Il a ainsi élargi son champ d'activité à l'encouragement de l'activité physique dans les écoles. Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site www.sportheart.ch

Bureau suisse de prévention des accidents: la sécurité avant tout



 **bpa**

Le bpa a pour mandat légal d'accroître la sécurité dans le domaine non professionnel. En tant que centre national de compétences pour la prévention des accidents, il fait de la recherche dans les domaines de la circulation routière, du sport, de l'habitat et des loisirs et diffuse son savoir en officiant comme consultant, en mettant sur pied des formations et en informant particuliers et milieux spécialisés.

Le bpa s'est engagé comme partenaire dès le lancement de «l'école bouge» en 2005. Depuis la rentrée 2008/09, il complète l'offre dans le cadre du module «Chemin de l'école». Pour le bpa, la prévention des accidents de sport et la sécurité font partie intégrante de la promotion de l'activité physique et sportive. Convaincu que le chemin de l'école – effectué à la force des mollets – constitue une possibilité idéale pour bouger pendant vingt minutes (ou plus) en toute sécurité, il espère que les classes seront nombreuses à opter pour ce module. La sécurité dans la circulation routière lui tenant à cœur, il a réuni pour vous toute une palette d'outils didactiques.

Conclusion

L'OFSPPO au service d'un encouragement durable de l'activité physique et sportive enfantine

Le principal programme suisse d'encouragement de l'activité physique et du sport pour les 10-20 ans, Jeunesse+Sport (J+S), existe depuis 1971. En quarante années d'existence, J+S est devenu une pièce maîtresse du système du sport suisse. Chaque année, quelque 550 000 jeunes bénéficient d'un éventail extrêmement riche et varié de cours J+S; et plus de 60 000 personnes suivent tous les ans les formations de cadres J+S – cadres dont la mission est de veiller à la qualité pédagogique des cours et à leur bonne organisation.

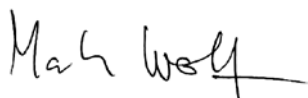
L'abaissement de l'âge J+S à 5 ans en 2008 a constitué un véritable jalon en vue d'un encouragement généralisé du sport dans notre pays. La devise du programme J+S-Kids, **«Des yeux brillants, des joues rouges et un enthousiasme débordant»**, le dit bien: pour que les enfants et les adolescents aient envie de pratiquer régulièrement et durablement une activité physique, il leur faut des moniteurs à l'enthousiasme communicatif, capables d'éveiller en eux le plaisir de bouger et l'envie de se dépasser. Objectif: sensibiliser les enfants à l'importance des loisirs actifs. C'est à cela, entre autres, que se mesurera le succès de J+S-Kids ces prochaines années.

Quant au programme «l'école bouge», il s'est considérablement développé depuis son lancement en 2005, année internationale du sport et de l'éducation physique. Cette expansion est à mettre au crédit de la multitude d'enseignants qui s'engagent chaque année dans ce cadre. Près de 3000 classes – soit 60 000 élèves – y participent ainsi tous les ans et goûtent aux joies d'une vie scolaire en mouvement.

Ces trois programmes permettent aux jeunes de vivre l'exercice physique, le jeu et le sport comme des activités «nourrissantes» et porteuses. En outre, la sensibilisation précoce et la variété des expériences motrices et sportives proposées permettent une découverte individualisée du plaisir de bouger. Ainsi, chaque enfant acquiert des bases qui lui permettront de s'activer selon ses goûts tout au long de sa vie.

Avec ces programmes, l'OFSPPO – et à travers lui la Confédération – s'efforce de créer les conditions nécessaires à une activité physique suffisante chez les 5-20 ans. La bonne collaboration qu'il entretient à cet effet avec les cantons et les fédérations sportives, ainsi que l'énergie considérable déployée par les experts, les moniteurs et les enseignants, le prouvent de manière éclatante: si nous mettons en commun nos forces, cela vaut la peine d'investir dans l'avenir.

Un grand merci, donc, à chacune et chacun d'entre vous pour votre magnifique engagement au service de l'activité physique et du sport!



Markus Wolf
chef de l'unité Sport des jeunes et des adultes à l'OFSPPO



Editeur: Office fédéral du sport OFSPO
en collaboration avec la Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM

Rédaction: Katharina Ackermann et Stefan Wyss

Traduction: Evelyne Carrel et Service linguistique français de l'OFSP

Photos: Daniel Käsermann, Ueli Känzig

Mise en pages: Médias du sport HEFSM

Edition: 2010

Source: Office fédéral du sport OFSPO, «l'école bouge», 2532 Macolin

Courriel: info@ecolebouge.ch

www.ecolebouge.ch