Zeitschrift: Mobile: la revue d'éducation physique et de sport. Cahier pratique
Herausgeber: Office fédéral du sport
Band: 3 (2001)
Heft: 5

Artikel: Activités ludiques pour jeunes enfants : le courage à l'épreuve...
Autor: Baumann, Hansruedi / Gautschi, Roland
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998840

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

mobile Cahier pratique
La revue d'éducation physique et de sport
5|01

Activités ludiques pour jeunes enfants

Le courage à l'épreuve...

Les enfants – généralement curieux et indépendants – aiment être confrontés à de nouvelles expériences. L'enseignement en général, et l'éducation physique à l'école en particulier, ne leur en donnent pas toujours la possibilité. Ce cahier pratique vous propose donc des situations destinées à élargir le champ des expériences motrices.

Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport. «mobile» paraît 6 fois par an.

Les lectrices et les lecteurs peuvent commander des exemplaires supplémentaires du cahier pratique au prix de 2 fr. 50 l'unité (frais d'envoi non compris) à l'adresse suivante: Rédaction de la revue «mobile», OFSPO, 2532 Macolin, Téléfon 032/327 64 18, fax 032/327 64 78. E-mail: mobile@ baspo.admin.ch www:mobile-sport.ch

Texte: Hansruedi Baumann et Roland Gautschi, Dessins: Eva Baumann

Les enfants sont plus hardis qu'on ne pense. D'où l'intérêt d'un enseignement ouvert, permettant aux enfants – âge préscolaire et premier âge scolaire confondus – d'explorer leurs limites. Pourtant, les enseignants hésitent souvent à s'engager dans cette voie, faute de connaissances et de documents pédagogiques sur lesquels ils pourraient s'appuyer. Raison pour laquelle notre fichier ne compte aujourd'hui, après deux années de travail, que 80 fiches ou stations.

Après une rapide interview avec Hansruedi Baumann, auteur de cette démarche pédagogique, et quelques réflexions d'ordre général sur la méthode de travail et les possibilités de mouvement, nous vous présentons 30 stations. Celles-ci ont été regroupées en différentes catégories correspondant à des besoins de mouvement précis.

Le cahier pratique s'inspire d'une publication en langue allemande éditée par l'Association suisse d'éducation physique à l'école (ASEP) en collaboration avec l'Association suisse d'assurances (ASS).

Sommaire

Interview avec Hansruedi Baumann 2
Stations: Equilibre 4
Stations: Musculature du haut du corps 6
Organisation / montage et démontage des engins 8
Stations: Roulé-boulé 10
Stations: Rythme 12
Stations: Objets volants et roulants 13
Stations: Emotions 14
«Mut tut gut» – une nouvelle publication de l'ASEP 16

HELVETIA PATRIA

Interview avec Hansruedi Baumann

Repousser ses limites!

A quoi ressemble pour Hansruedi Baumann, auteur du set didactique «Mut tut gut», un enseignement moteur intense, riche, varié et créatif? Quel est l'avantage des stations et qu'entend-on par un enseignement axé sur les besoins?

«Mobile»: Vous avez choisi de travailler avec l'Association suisse d'assurances alors que vous présentez parfois des situations «périlleuses». N'est-ce pas là une contradiction?

Hansruedi Baumann: Je suis très heureux que l'Association suisse d'assurances soutienne mon projet et fasse ainsi un geste en faveur d'un travail de prévention progressif. Des études menées par les assurances contre les accidents nous révèlent notamment que grâce à la promotion du mouvement, à l'amélioration de la perception et à la maîtrise de situations à risques adaptées, le nombre d'accidents dans la vie quotidienne a tendance à baisser. Pour ma part, je suis persuadé que l'engagement de l'Association suisse d'assurances peut servir non seulement à stimuler des enseignants «trop prudents» mais encore à les aider à vaincre leurs peurs, voire à dépasser leurs propres limites... la voie libre à un enseignement ouvert non dirigé!

Quels sont les garde-fous nécessaires à cette entreprise?

Trop souvent les garde-fous prennent la forme de règles et d'interdictions qui se révèlent superflues. En fait, les enfants savent très bien ce dont ils ont besoin et ce qu'ils sont à même de supporter. Un enseignement axé sur leurs besoins permet notamment d'éviter nombre de problèmes disciplinaires.

Qu'entendez-vous par un enseignement axé sur les besoins?

A l'âge préscolaire et à celui de la première scolarité, les habiletés motrices ne constituent pas la priorité. En revanche, le besoin naturel de mouvement des enfants doit être privilégié: grimper, sauter en contrebas, courir vite, rouler et tourner, glisser, jouer avec l'équilibre, rechercher des situations à risques, se mesurer, se cacher, etc.

Quel est l'avantage des stations?

Les enfants peuvent plus ou moins choisir eux-mêmes les stations. Ils ont en outre la possibilité de varier les degrés de difficulté et sont amenés à estimer eux-mêmes les risques. N'oublions pas que certains enfants de six ans se comportent comme des enfants de huit, ou alors de quatre ans. Le cas échéant, un enseignement frontal avec un seul enseignant n'offre pas des conditions optimales!

A quoi ressemble une leçon selon votre modèle pédagogique?

Une leçon peut avoir différentes facettes. Sa qualité repose avant tout sur son organisation (ndlr: cf. Organisation, pages 8 et 9). Rappelons ici certains principes essentiels en la matière: dessins et photos sont souvent plus parlants que de longues explications; la construction des engins – dirigée dans un premier temps – sera progressivement placée sous la responsabilité des élèves; les enseignants doivent laisser les enfants exprimer leur créativité, restant pour leur part en arrière-plan, prêts à intervenir en cas de besoin. Toutefois, l'enseignement du mouvement ne peut être uniquement conçu au travers des stations. Des séquences communes sous la forme de jeux, de danses, d'exercices de décontraction sont indispensables.

La qualité du mouvement n'a-t-elle pas tendance à baisser avec ce système d'autonomie et d'absence de contrôle?

Il ne s'agit pas ici d'acquérir en premier lieu des habiletés propres à la discipline sportive, mais plutôt de multiplier les expériences motrices et développer les qualités de coordination, les facteurs de condition physique ainsi que les facultés cognitives, sociales et émotionnelles, essentielles en matière de sport et dans la vie quotidienne. De ce point de vue, un enseignement ouvert, intense, riche et varié est recommandé.

HELVETIA PATRIA

Prendre les besoins au sérieux

L'entretien avec Hansruedi Baumann nous apprend que les offres de mouvement ne doivent se plier ni à des théories ni à des objectifs d'apprentissage abstraits, mais plutôt permettre de multiplier les expériences motrices en vue de garantir une amélioration des qualités de coordination.

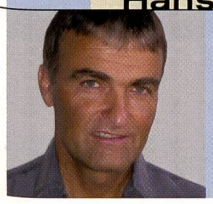
Les possibilités de mouvement sont innombrables: balancer, sauter, courir, rouler, lancer, se suspendre, pousser, attraper, glisser, voler, tomber, combattre, grimper, sautiller, porter, lever, tirer, conduire, lutter, culbuter, prendre appui, construire, se cacher, prendre des risques, jouer, danser, etc.

Ces mouvements répondent à des besoins précis que nous avons regroupés en différentes stations:

- Equilibre (balancer, glisser, osciller...)
- Musculature du haut du corps – souvent négligée dans le quotidien des enfants (grimper, se suspendre, prendre appui, tirer, pousser, lever, combattre...)
- Roulé-boulé – notamment en prévention des blessures dues aux chutes
- Rythme (sautiller, sauter, danser...)
- Objets volants et roulants (ballons, frisbees, cerceaux...)

Les stations seront visitées plusieurs fois, car seule la répétition permet de consolider les acquis!

Hansruedi Baumann ...



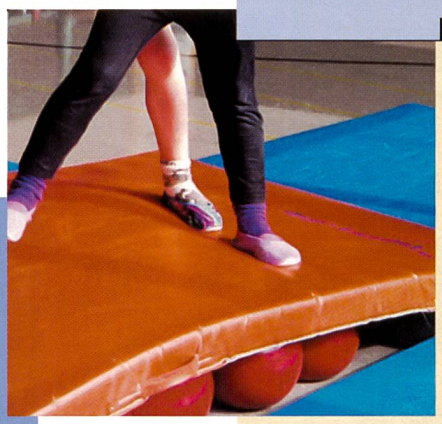
...enseigne depuis 1975 le mouvement et le sport aux enseignants argoviens (formation complémentaire axée sur la pédagogie par le vécu) et il travaille régulièrement avec des enfants en âge préscolaire.

Adresse: h.r.baumann@bluewin.ch

Equilibre

Une question d'aplomb!

Perdre l'équilibre pour mieux le retrouver – un besoin vital dans l'éducation au mouvement. Raison pour laquelle les enfants doivent sans cesse être confrontés à de nouvelles situations d'équilibre.



Le radeau

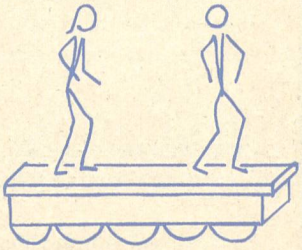
Rester en équilibre, seul ou à deux, sur un tapis qui bouge.

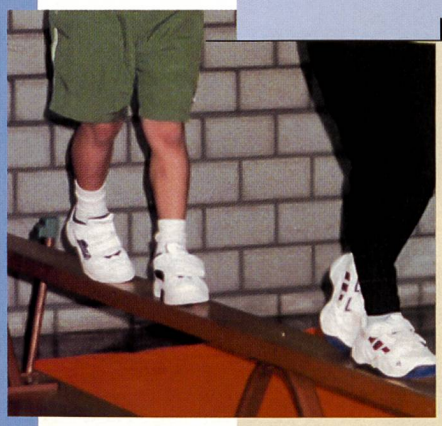
Plus difficile: d'autres enfants avancent et reculent le tapis situé dessous.
Matériel: 4 tapis, 1 tapis de réception, ballons de gymnastique ou de basket / ballons lourds.

Le bateau qui tangue

Avancer seul ou en groupe sur un caisson qui tangue sans perdre l'équilibre.

Matériel: élément supérieur d'un caisson, 6 ou 7 ballons de basket.

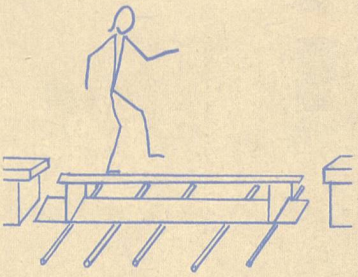




L'équilibriste

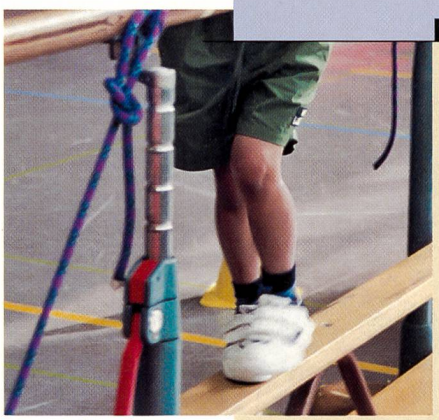
Expérimenter des revêtements peu stables.

Matériel: banc suédois, 3 à 6 bâtons de gymnastique
Variante: placer des tapis mousse ou une longue corde sous le banc suédois pour le rendre moins stable.



HELVETIA PATRIA

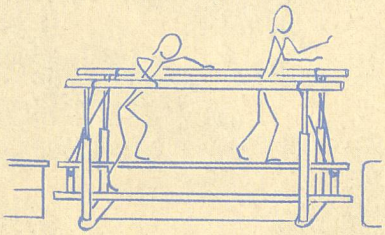
libre



Le pont suspendu

Avancer, seul ou à deux, sur le banc suédois et sauter.

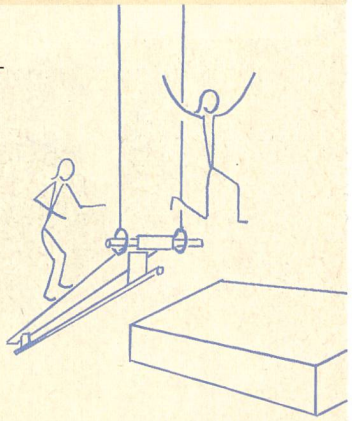
Matériel: 2 à 3 éléments de caisson, banc retourné entre les barres parallèles, tapis ou tapis mousse.
Conseil: fixer le banc aux barres avant de les monter.

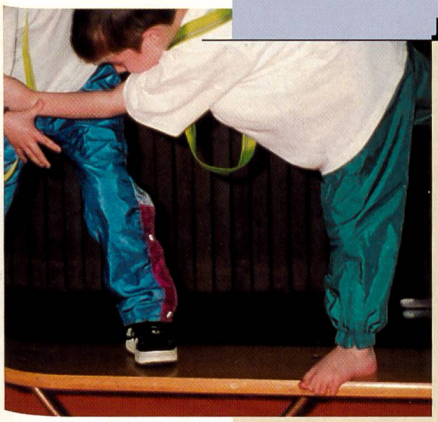


Exercice de pompiers

Grimper, se balancer et sauter en contrebas.

Matériel: banc suédois ou échelle fixée au trapèze ou aux anneaux balançants (plusieurs possibilités), tapis ou tapis mousse (selon la hauteur).

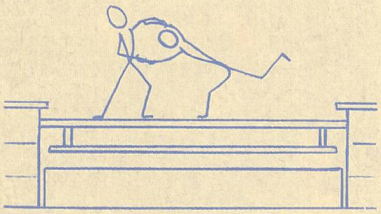




J'étais là avant!

Se battre loyalement et faire perdre l'équilibre à son adversaire.

Matériel: 2 caissons, un banc suédois, 2 tapis mousse.
Variante: donner un ballon à chaque enfant qui essaie alors de pousser son adversaire hors du banc.



Musculature du haut du corps

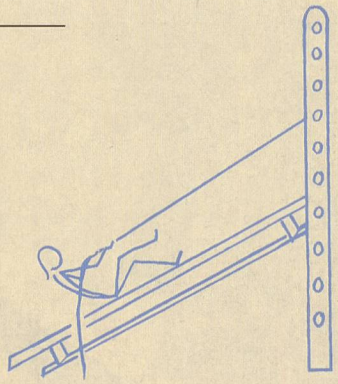
Se renforcer en jouant!

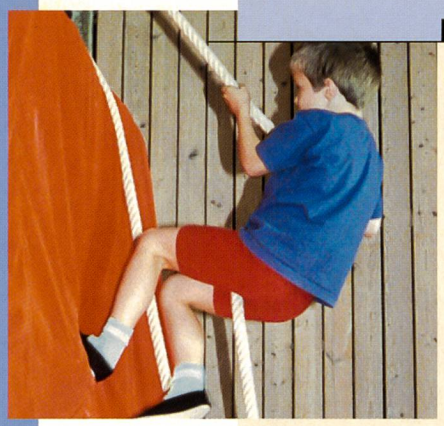
La musculature du haut du corps – bras, ceinture scapulaire et tronc – a tendance à être de plus en plus souvent négligée de nos jours. Les jeux de lutte et de combat figurent parmi les nombreuses possibilités ludiques pour la renforcer.

L'ascenseur

Se hisser en position assise, couchée ou debout.

Matériel: banc suédois fixé aux espaliers, à la barre fixe, aux barres parallèles ou à un caisson, corde.

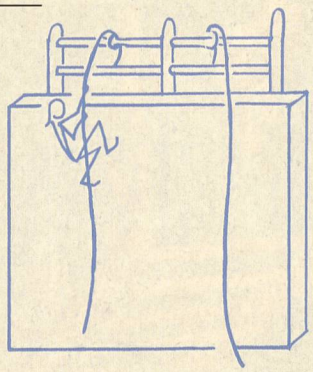


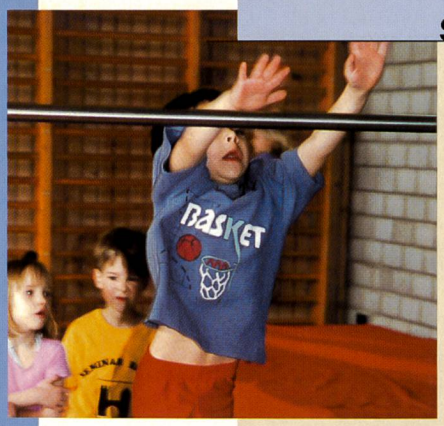


La face nord de l'Eiger

Grimper des parois raides à l'aide de cordes.

Matériel: tapis mousse fixé aux espaliers, cordes.
Variante: possible également à une installation de grimpe ou à une échelle de corde.

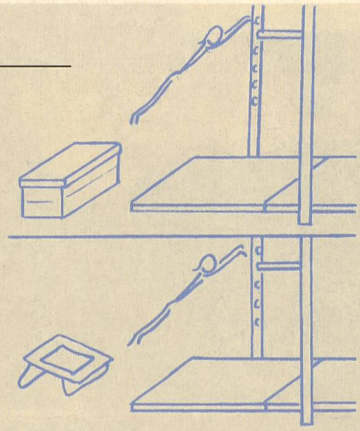




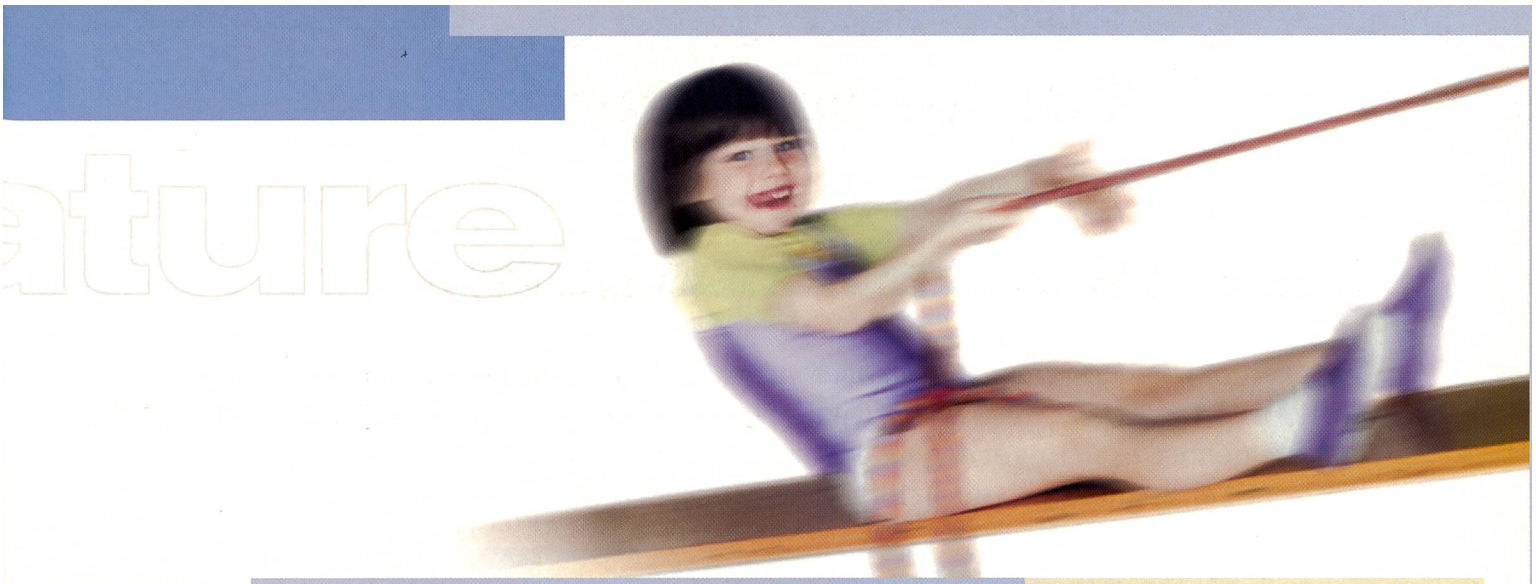
Salut l'artiste

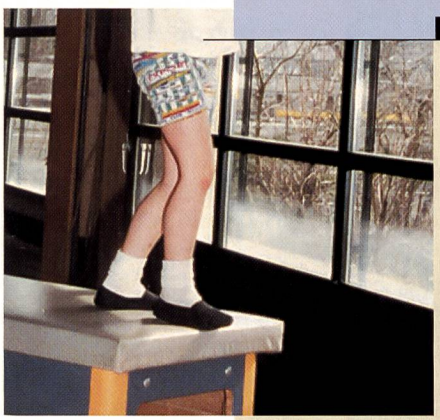
S'élancer, se balancer, atterrir.

Matériel: 2 éléments de caisson, mini-trampoline ou banc suédois, barre fixe, tapis.
Variante: s'élancer depuis le mini-trampoline (pour les chevronnés) – ce dernier est incliné en direction de la barre fixe.



HELVETIA PATRIA

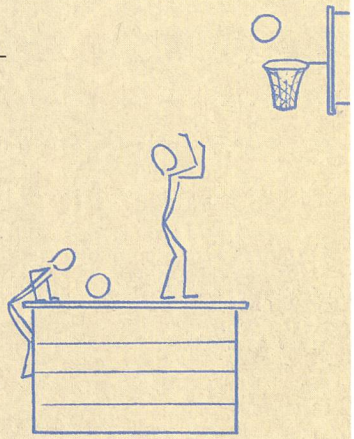




Michael Jordan

Grimper, lancer le ballon dans le panier et sauter en contrebas ou tout simplement dribbler le ballon au sol et tirer.

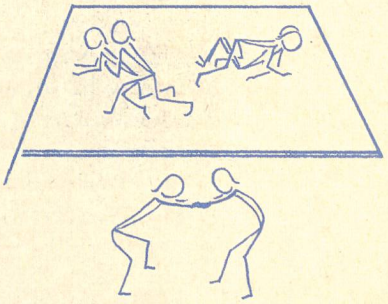
Matériel: caisson, tapis, panier de basket, ballons de volley ou de basket.



Combat de coqs

Se battre loyalement en partant de la position à genoux ou debout; choisir soi-même son partenaire.

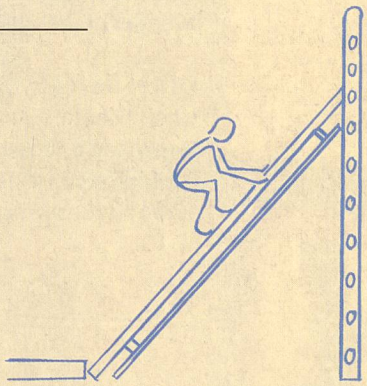
Matériel: tapis de réception (ou autre).



Escalade

Proposer différents degrés de difficulté.

Matériel: fixer le banc suédois aux espaliers, à la barre fixe ou au trapèze.



Organisation

L'enseignant architecte!

Le nombre de stations et le choix des formes d'organisation dépendent de plusieurs paramètres: nombre d'enfants, temps à disposition, expérience de l'enseignant et des enfants, genre d'exercices et degré de difficulté, intensité. En général, trois à six stations suffisent. L'enseignant, promu architecte, supervisera le chantier et les formes d'organisation!

Changement de stations par groupe à intervalles réguliers
Convient à presque toutes les offres de mouvement, plus particulièrement aux travaux de groupes et aux tâches demandant plus de temps.
Exemple: prévoir plusieurs passages à deux ou trois stations.

Stations à degrés de difficulté variables
Changement identique à la forme précédente, mais chaque station comprend deux ou trois possibilités de mouvement différentes choisies par les enfants et avec des degrés de difficulté variés.

Offres de mouvement à choix
Liberté de choix au niveau de l'offre, de sa durée et de la composition des groupes. Possibilité, pour faciliter l'organisation, d'indiquer le nombre maximal de participants recommandés à chaque station.

Le dé
Le chiffre obtenu en lançant le dé correspond au numéro de la station. Le chiffre 6 fait office de joker: l'enfant peut alors se rendre à la station de son choix. Les exigences aux différentes stations doivent être identiques, tout comme la durée. Il convient ici de spécifier le début et la fin de l'exercice. Attrayants, les exercices doivent être adaptés à tous (prévoir différents degrés de difficulté). L'enseignant se procurera un nombre suffisant de dés et indiquera clairement les stations; il saura réagir en cas d'embouteillages (aménager une station supplémentaire).

Circuit
Les stations sont disposées le long d'une piste circulaire. Certaines tâches difficiles peuvent entraîner des embouteillages (prévoir des bifurcations conduisant à différents degrés de difficulté). Envisager des possibilités de dépassement.

HELVETIA PATRIA

Matériel lourd? Pas de problèmes!

Le montage et le démontage des engins revêtent une importance primordiale dans la préparation de la leçon. Vous trouverez ci-après une multitude de conseils ayant fait leurs preuves dans la pratique et destinés à faciliter le travail de l'enseignant.

Faire un dessin
- Dessiner un plan de situation.
- Réduire au minimum les déplacements.
- Adapter la grandeur / la composition des groupes.

Distribuer le dessin
- Faciliter ainsi la compréhension par un bon schéma.

Installer d'abord les engins les plus simples
- Commencer par les engins les plus simples: bancs suédois, caissons, tapis, etc.
- Utiliser les engins fixes: installation de grimpe, espalier, etc.

Essayer avant
- Se familiariser préalablement avec les techniques de montage des différents engins.
- Régler auparavant les engins (barre fixe, barres parallèles, espaliers, etc.) et les tester.

Concevoir le montage sous la forme de jeux
- Intégrer le montage à des formes de jeux ou l'associer à d'autres tâches.
- Garder une moitié du terrain pour jouer et utiliser l'autre pour monter les engins.
- Eviter de faire attendre les enfants (ils accaparent sinon l'enseignant).

Se mettre d'accord
- S'accorder avec les autres enseignants (ranger ou non les engins, demander aux élèves plus âgés d'aider à démonter les engins, etc.).

Ranger
- Veiller à entreposer le matériel pour qu'il soit accessible aux enfants.
- Mettre à profit les récréations: on arrive ainsi très souvent à plus de 60 minutes de mouvement par jour.

Adapter l'horaire
- Veiller à regrouper les leçons des classes de même niveau (réserver p. ex. une demi-journée pour le jardin d'enfants / les niveaux inférieurs).
- Demander au début l'aide des parents pour le jardin d'enfants.

Roulé-boulé

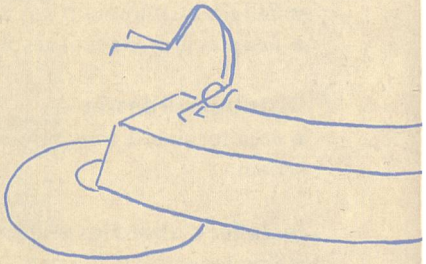
La tête qui tourne!

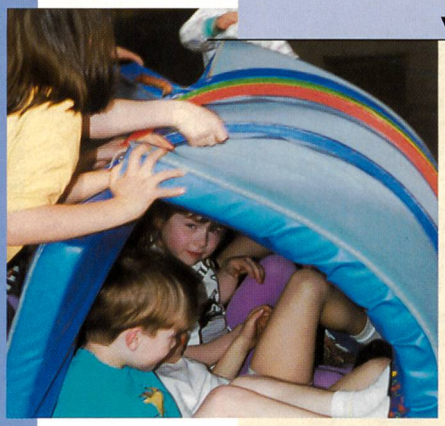
Souvent contraints d'attendre l'âge de 8 ou 9 ans pour pouvoir s'adonner au plaisir des roulades, les plus jeunes bénéficient ici de stations d'exercices adaptées.

La chambre à air

Prendre son élan en courant / sautant sur la chambre à air et rouler, faire une culbute sans poser la tête, etc.

Matériel: chambre à air de camion, tapis mousse.

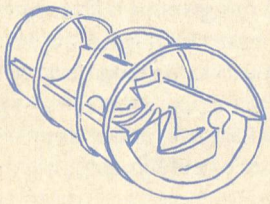




Valse

Se balancer et rouler en avant, en arrière, de côté.

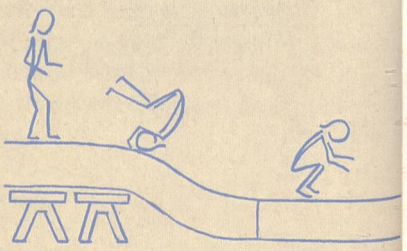
Matériel: 3 à 5 cerceaux en bois (diamètre 80 cm) fixés autour de 1 ou 2 tapis.



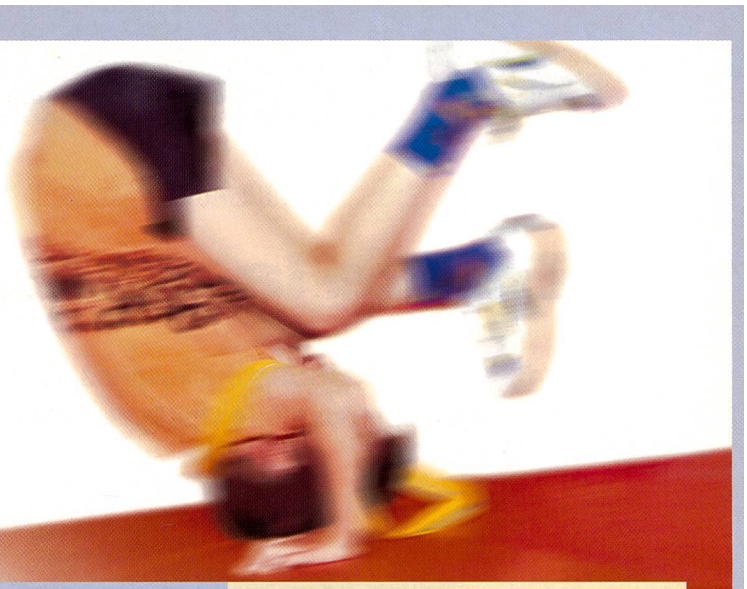
Lauberhorn 1

Rouler librement (en avant, en arrière et de côté) sur un plan incliné.

Matériel: 2 bancs suédois, tapis mousse.



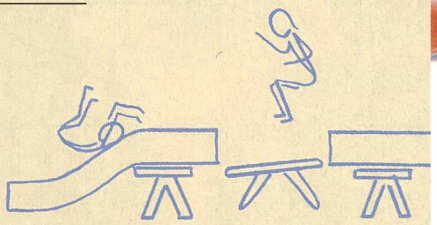
HELVETIA PATRIA



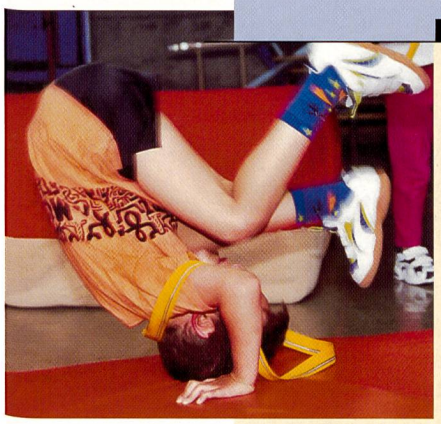
Lauberhorn 2

Courir, sauter / sautiller plusieurs fois, rouler.

Matériel: 2 bancs suédois, un mini-trampoline (à plat ou incliné vers l'avant), 2 tapis mousse.



Aucun risque de surcharge au niveau de la colonne vertébrale pour les enfants de cet âge avec les exercices proposés.



Rouler vers le bas

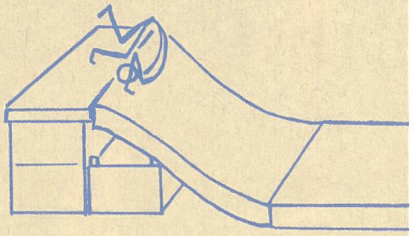
Rouler (en avant, en arrière et de côté) sur un plan incliné.

Matériel: tremplin, 2 à 3 tapis.

Court mais raide!

Rouler (en avant, en arrière et de côté) sur un plan incliné.

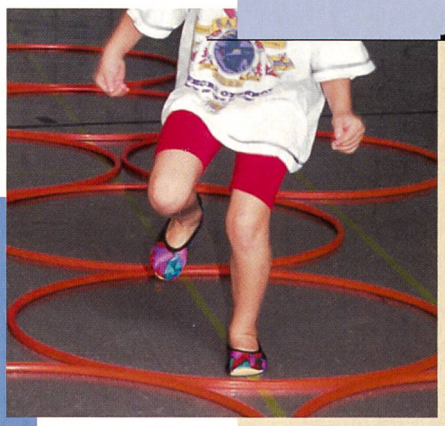
Matériel: éléments de caisson (3/2 ou 2/1), tapis de réception.



Rythme

Battre la mesure!

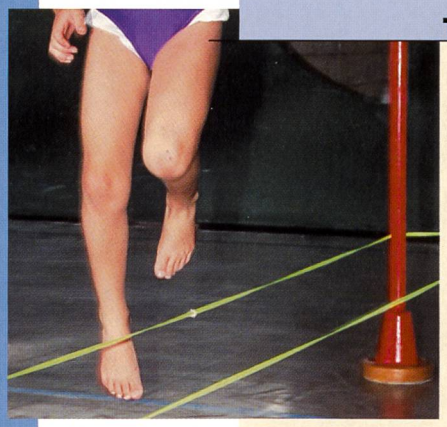
Tout mouvement appris obéit à un certain rythme. Les stations suivantes sont l'occasion pour les enfants de découvrir assez tôt les cadences de mouvement.



Jeux de pieds

Sautiller / sauter en rythme sur un pied, sur deux pieds ou en alternant pied droit / pied gauche sur un fond musical ou en donnant soi-même le rythme.

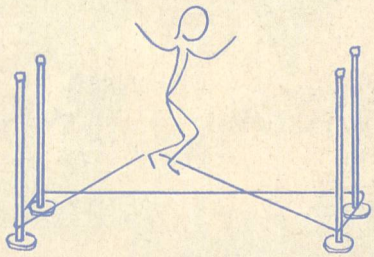
Plus difficile: bouger également les bras (saut à droite – lever le bras droit, saut à gauche – lever le bras gauche, saut à pieds joints – bras croisés, etc.).
Matériel: morceaux de tapis, cerceaux, etc. posés à intervalles réguliers.



Twist à l'élastique

Imaginer différentes manières de sauter.

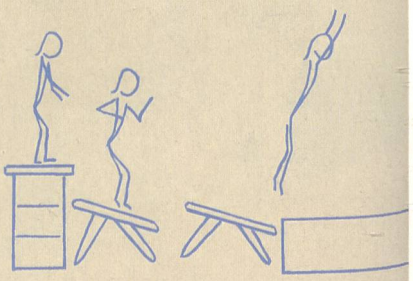
Matériel: grand élastique, piquets de démarcation ou éléments de caisson.



Le kangourou

Sautiller plusieurs fois avant de sauter d'un engin à l'autre ou sauter directement (pour les plus téméraires).

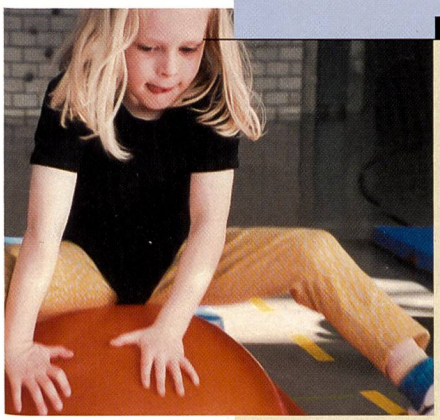
Matériel: 3 éléments de caisson, 2 mini-trampolines (posés à plat ou inclinés vers l'avant), tapis mousse.



HELVETIA PATRIA

Oh! Hisse!

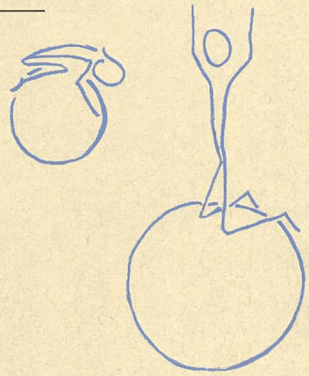
Les balles ne sont pas les seuls objets susceptibles de rouler ou de voler. On en trouve bien d'autres dans le local à matériel qui peuvent s'avérer ludiques et sans danger.



Ballon de gymnastique

Rester en équilibre le plus longtemps possible dans diverses positions; sauter par-dessus le ballon; rouler en avant par-dessus le ballon sur le tapis.

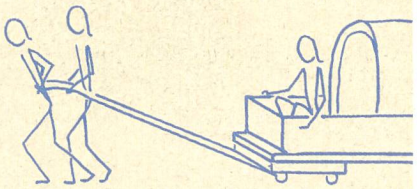
Matériel: ballons de gymnastique, tapis.



Tirer la charrue

Tirer et se laisser tirer, dans un espace délimité ou non, voire autour d'objets.

Matériel: 2 planches «flizzis» (environ 30 sur 40 avec des roues articulées), élément supérieur d'un caisson, cordes, éventuellement tapis.



Attention, priorité!

Circuler couché, à genoux, assis, debout, seul ou avec un partenaire.

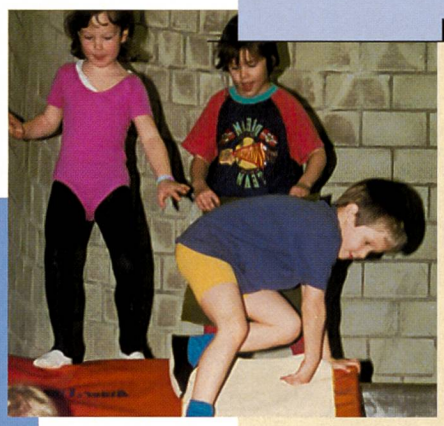
Matériel: pédalos, planche à roulettes, planches «flizzis».

Station idéale pour inculquer les règles de la circulation routière!

Emotions

Une salle de sport revue et corrigée!

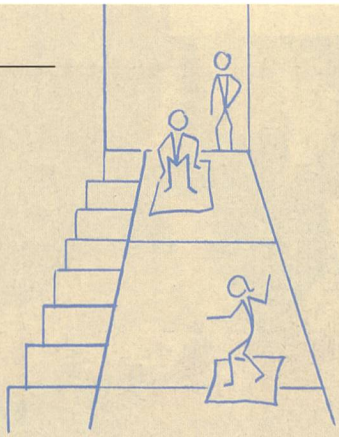
Le facteur risque, si minime soit-il, pimente toute activité et la rend plus attractive. Détournés de leur but initial, les engins de la salle de sport laissent libre cours à l'imagination des enseignants.



Le toboggan

Glisser en position assise, couchée ou debout, seul ou avec un partenaire.

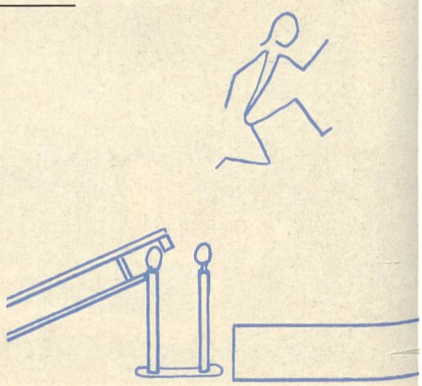
Matériel: escalier, tapis de gymnastique, morceaux de tapis.



Par-dessus le fossé

Escalader le banc, sauter en hauteur et en longueur sur le tapis mousse; réception en douceur et roulade.

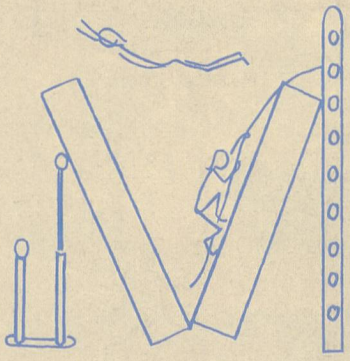
Matériel: banc suédois fixé aux barres parallèles, tapis mousse.



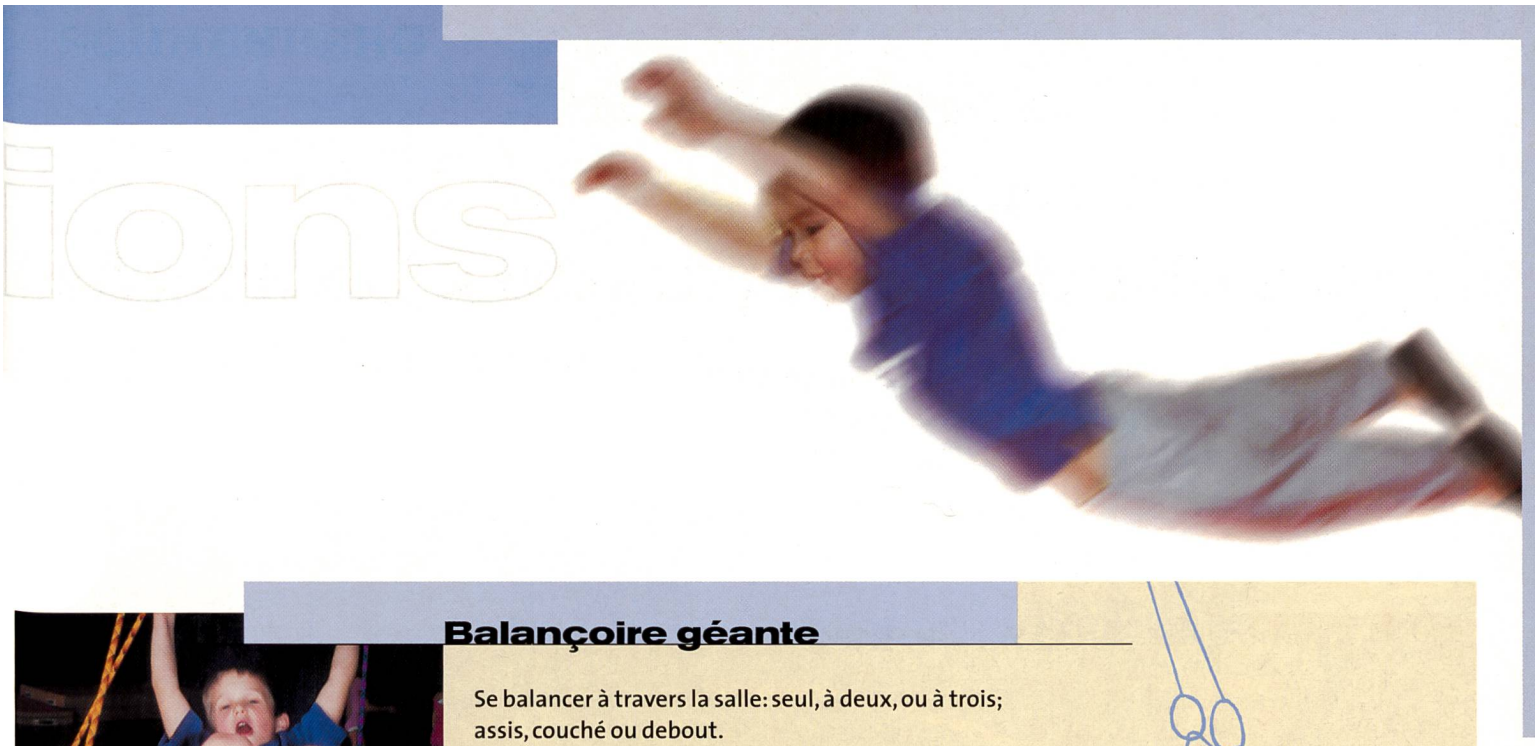
La crevasse

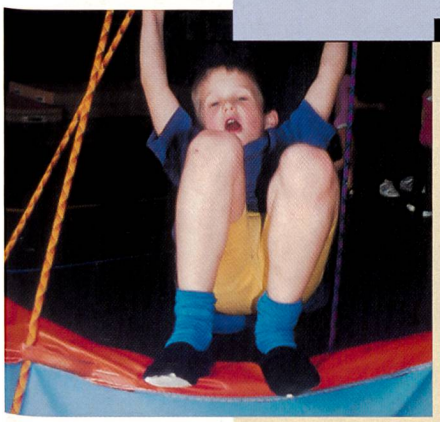
«Voler» de tapis en tapis; après une chute, remonter à l'aide d'une corde.

Matériel: espaliers, 2 tapis mousse, barres parallèles ou caisson, corde.



HELVETIA PATRIA

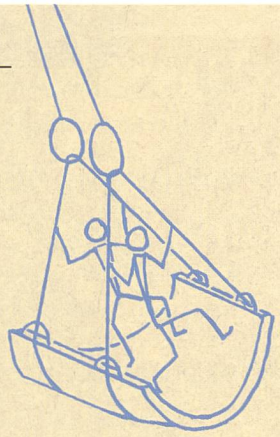


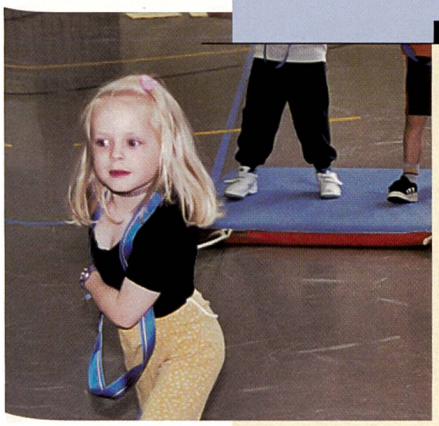


Balançoire géante

Se balancer à travers la salle: seul, à deux, ou à trois; assis, couché ou debout.

Matériel: un tapis fixé aux anneaux balançants à l'aide de 2 cordes (les cordes doivent passer sous le tapis et dans les anneaux).

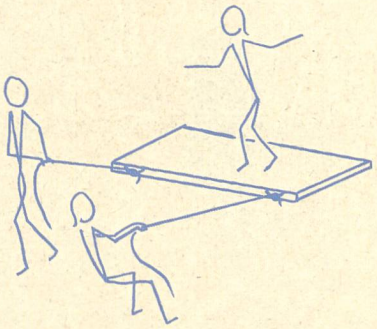


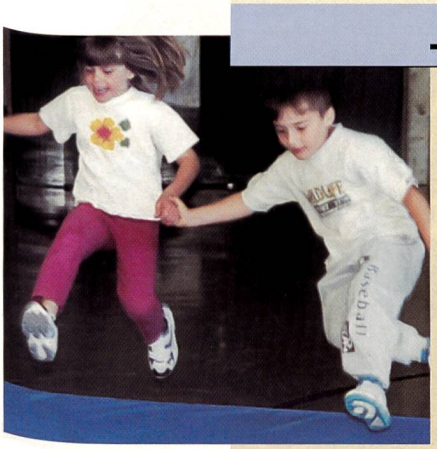


La diligence

Essayer, debout, de garder l'équilibre pendant que les autres enfants tirent le tapis.

Matériel: tapis (protection anti-glisse en haut) attaché à 2 cordes.

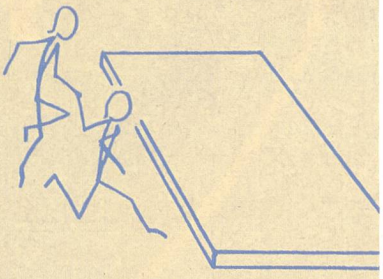




Tapis rampant

Prendre son élan, à deux ou à trois, sauter sur le tapis et le faire avancer.

Matériel: tapis mousse fin ou épais (protection anti-glisse en haut).



Une nouvelle publication des Editions de l'ASEP

Set de cartes

Ce cahier pratique a donné un avant-goût de l'outil pédagogique que constitue le set de cartes «Mut tut gut!» d'Hansruedi Baumann, disponible en allemand mais facilement accessible grâce à ses nombreuses illustrations.

Voici résumés les avantages de cette collection d'exercices:

- Large éventail de possibilités grâce aux 80 exercices du set.
- Grand espace créatif pour les enseignants à travers des stations modulables.
- Simplification grâce aux illustrations, notamment sur le plan de l'organisation du matériel.
- Marge de manœuvre plus grande des enseignants pour l'observation et les corrections individuelles.
- Plus de possibilités de développement pour les enfants, car les stations visent à donner de véritables impulsions.

L'ASEP et l'ASS vous offrent un poster!
Avec votre cahier pratique, vous trouvez un poster de set «Mut tut gut». Même s'il n'existe qu'en allemand, ses illustrations parlent d'elles-mêmes et vous invitent à redoubler d'imagination pour offrir le plus vaste champ d'expériences aux jeunes enfants. Nous sommes sûrs que vous en ferez bon usage!

Perfectionnement ASEP sur le thème:

Nouvel outil pédagogique pour les niveaux préscolaire et primaire

«Mut tut gut – Bewegen, riskieren, erleben auf der Basisstufe» est le nouvel outil pédagogique sous forme de cartes proposé par l'ASEP et Hansruedi Baumann. Découvrez ce produit qui allégera et facilitera vos préparations. Celui qui cherche des idées propres à dynamiser et colorer les heures d'éducation physique trouvera sa place dans ce cours dispensé en allemand, mais accessible à chacun.

Méthode: Petits exposés, vidéos, discussions et beaucoup de pratique.

Frais d'inscription: *membre ASEP:* Fr. 60.–.
Non membre: Fr. 120.–.

Direction du cours: Hansruedi Baumann, Wylgasse 2, 5600 Lenzburg, Téléphone 062/891 34 61, e-mail: h.r.baumann@bluewin.ch

Dates et lieux:

- Cours 1 (801): samedi, 3 novembre 2001 à Brugg, 09.00 – 16.30.
- Cours 2 (1001): samedi, 10 novembre 2001 à Berne, 09.00 – 16.30.

Délai d'inscription: vendredi, 5 octobre 2001.

☐ Set didactique «Mut tut gut – Bewegen, riskieren, erleben auf der Basisstufe»
  ☐ Lecteurs/lectrices Fr. 48.– (port et emballage non compris)
  ☐ Membres ASEP Fr. 38.– (port et emballage non compris)

☐ Cours «Nouvel outil pédagogique pour le jardin d'enfant et le niveau primaire»
  ☐ Cours 1 (801)
  ☐ Cours 2 (1001)

Prénom/Nom _____

Rue _____

CP, lieu _____

Date, signature _____

Envoyer à: Secrétariat ASEP, Neubrückstrasse 155, 3000 Berne 26. Téléphone 031/302 88 02, fax 031/302 88 12, e-mail: svssbe@access.ch

HELVETIA PATRIA