Zeitschrift: Mobile: la revue d'éducation physique et de sport. Cahier pratique
Herausgeber: Office fédéral du sport
Band: 4 (2002)
Heft: 5

Artikel: Vers une nouvelle culture du mouvement
Autor: Rothenfluh, Ernst / Hunziker, Andres / Hunziker, Ralph
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998923

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: 09.12.2025

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

mobile Cahier pratique
La revue d'éducation physique et de sport
5|02

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. Téléphone 032 327 64 18, fax 032 327 64 78. E-mail: mobile@ baspo.admin.ch www:mobile-sport.ch

Vers une nouvelle culture du mouvement

La santé est un thème récurrent de notre société. L'ASEP en a fait un de ses chevaux de bataille et publié, en complément au document didactique «Education sportive», une brochure destinée à promouvoir la santé au travers du mouvement. Ce cahier pratique en présente un extrait.

Ernst Rothenfluh, Andres Hunziker, Ralph Hunziker
Photos: Daniel Käsermann; dessins: Leo Kühne

«Empowerment!» Ce terme anglais lance la campagne destinée aux jeunes afin de les responsabiliser face à leur propre santé. Cette prise en charge individuelle, nouvelle dans son concept, représente un sacré défi pour tous les pédagogues du mouvement.

L'Association suisse d'éducation physique à l'école (ASEP) publie une brochure qui vise à guider les enseignants, entraîneurs et moniteurs sur les traces de la santé. Elle s'inscrit dans cette volonté d'encourager le mouvement et contient des éclairages scientifiques ainsi que de nombreux exemples d'applications pratiques. Elle envisage aussi sous un angle nouveau les transferts possibles avec d'autres branches scolaires. L'école, terrain propice pour vivre au quotidien le mouvement et par là promouvoir la santé des jeunes?

Un outil complémentaire

La brochure «Mouvement et santé» est conçue comme un complément au set didactique «Education physique». Elle contient une partie générale consacrée aux bases théoriques qui expliquent les nouveaux enjeux de la santé, ainsi qu'un fil rouge didactico-pédagogique. Suit une partie plus pratique qui regroupe les buts et contenus pour les différents niveaux scolaires, illustrés par les formes d'exercices et jeux correspondants. Le site Internet www.svss.ch ainsi que les modules de perfectionnement complètent le matériel imprimé et offrent des nouveautés au jour le jour.

Sommaire

Salutogenèse – une nouvelle perspective 2

Favoriser les ressources physiques
Endurance – le bon départ 4
Equilibre – le défi sensoriel 5
Cool-down – récupération active 6

Renforcer les ressources psychiques
Percevoir – la porte de la conscience 7
Mouvement – expérimenter sciemment 8
Récupérer – se relaxer et se sentir bien 9

Activer les ressources sociales
Toi et moi – bouger ensemble 10
Nous – une équipe gagnante 11
Ensemble – mais autrement 12

Utiliser les ressources écologiques
Loisir – actif et créatif 13
Ecole – saine et mobile 14
Nature – l'air libre naturellement 15

La brochure didactique «Mouvement et santé» est une publication de l'Association suisse d'éducation physique à l'école (ASEP). Elle bénéficie du soutien financier de la fondation Promotion Santé Suisse ainsi que de l'Association suisse d'assurances (ASA).

HELVETIA PATRIA

Salutogenèse – une nouvelle perspective

La santé est souvent décrite comme l'absence de maladie ou comme le résultat du renoncement aux facteurs qui la menacent. Le modèle salutogénétique la voit plutôt comme la conséquence des échanges dynamiques entre facteurs néfastes et facteurs protecteurs.

Qui ne connaît pas les facteurs à risques que sont la sédentarité, l'hypertension artérielle, le surpoids, le diabète, le mauvais cholestérol, le tabac, etc.? Qui les évite vit mieux et plus longtemps, pense-t-on communément. La médecine actuelle accorde encore une place très importante à ces facteurs et oriente son action vers la prévention des comportements à risques. Les nombreuses campagnes anti-tabac nous montrent cependant que cette stratégie seule ne suffit pas.

Maîtriser les facteurs déterminants

Le médecin sociologue Aaron Antonovsky a trouvé cette «théorie du déficit» insuffisante. Intrigué par l'observation d'anciens détenus de camp de concentration, qui, malgré de mauvais traitements, se trouvaient dans un état de relative bonne santé, il entreprit de savoir pourquoi des hommes même soumis à des conditions défavorables résistaient à la maladie. Ses réflexions donnèrent les premières notes à sa théorie de la salutogenèse. Pour lui, santé et maladie ne constituent pas un couple de contraires, mais reflètent le rapport dynamique d'exigences et de ressources qui les animent. Ainsi, l'homme est plus ou moins malade, et plus ou moins en bonne santé (voir illustration page 3)!

Le modèle de la salutogenèse met au centre la compétence individuelle qui consiste à comprendre et reconnaître les charges intérieures et extérieures qui nous assaillent pour ainsi mieux les maîtriser. Antonovsky part du principe que chaque homme détient le pouvoir d'influencer positivement sa santé.

Mouvement, source de connaissance

Le mouvement et l'activité sportive en général ont à bien des égards une influence positive sur la santé. L'exercice sportif améliore d'un côté les ressources physiques – force, endurance, souplesse, coordination. D'un autre, il renforce les différents circuits et organes – le système cardiovasculaire et le système immunitaire entre autre – et favorise la faculté de récupération.

A travers le mouvement, nous prenons connaissance de notre corps, de ses organes et de leurs fonctions. Nous le percevons par d'autres canaux. Nos ressources psychiques – conscience de soi, valorisation personnelle, confiance – s'enrichissent et se renforcent grâce à cette expérience.

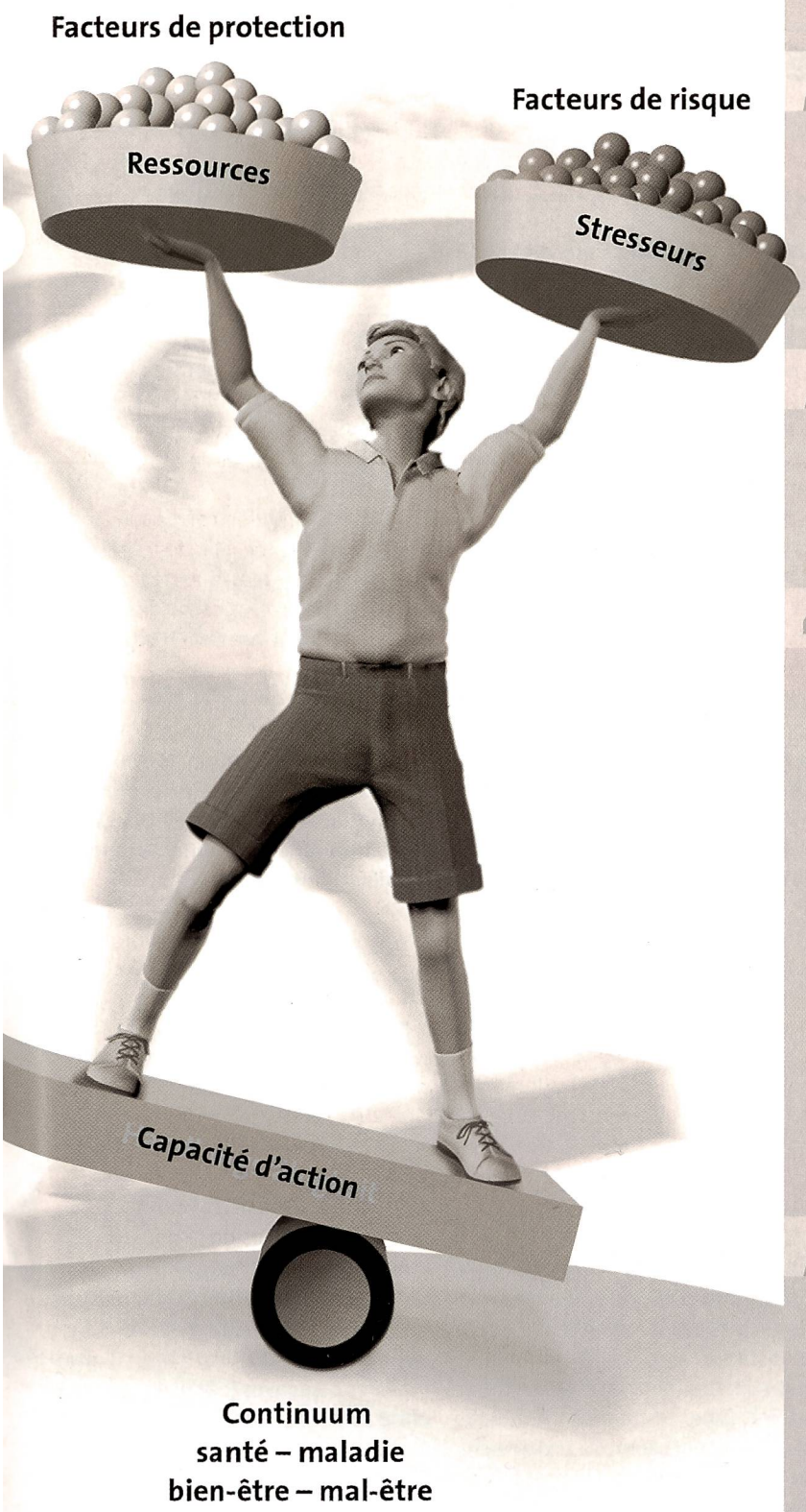
L'activité sportive revêt un caractère social indéniable. Elle permet aux homme de se rencontrer. Les sentiments d'appartenance et de sécurité forment les ressources dites sociales.

Et enfin, le sport nous rapproche de la nature et de l'environnement, espaces de régénération. Leur force stimulante et en même temps tranquillisante nous offre une ressource écologique.

Vers une nouvelle idée du mouvement

Ne nous demandons pas ce que nous pouvons faire contre la maladie, mais plutôt pour la santé. Renoncer à tout ce qui paraît malsain ne suffit pas à assurer une bonne santé. Nous devons surtout changer certaines habitudes et entreprendre des actions concrètes. La société de consommation qui cloue de plus en plus d'hommes dans leur fauteuil toute la journée a besoin d'une nouvelle culture du mouvement. Le vélo et la marche devraient dessiner les contours de ce nouveau paysage quotidien.

HELVETIA PATRIA



1 L'individu en équilibre

L'état de santé résulte d'un jeu d'équilibre entre bien-être et mal-être, autrement dit entre santé et maladie. Chaque individu se trouve au centre de l'échange dynamique qui anime ces deux pôles.

2 Gare aux stresseurs

La mauvaise santé résulte d'un côté des prédispositions génétiques et de l'adoption de comportements à risques (sédentarité, mauvaise alimentation, tabagie, manque de sommeil, etc.). Viennent s'ajouter à ce sombre cortège des perturbateurs momentanés comme le stress, le bruit, un problème relationnel, des soucis professionnels.

3 Les ressources protectrices

La quête individuelle de la santé passe par l'exploitation judicieuse des quatre ressources indissociables du bien-être. Les sources d'énergie physiques, psychiques, sociales et écologiques se dressent comme des remparts protecteurs pour chaque individu.

4 La confiance pour agir

La condition de base nécessaire à l'action repose sur une sorte de confiance originelle en ses propres forces et capacités, le sentiment ancré d'une certaine assurance qui renforce les facteurs protecteurs. L'entourage se charge de significations positives qui alimentent la capacité de contrôler et surmonter les obstacles. Trois composantes se distinguent:

- *Capacité de compréhension:* elle définit la capacité d'une personne à structurer, expliquer et anticiper les charges qui s'abattent sur elle au cours de sa vie.
- *Capacité de maîtrise:* elle qualifie la capacité d'une personne à résoudre les problèmes et défis au moyen des ressources mises à sa disposition.
- *Capacité d'interprétation:* elle décrit la capacité d'une personne à vivre de manière consciente ses émotions, à leur donner un sens et à s'engager pour des défis qui s'avèrent porteurs de changements positifs.

5 Le mouvement est vital

Le mouvement est positif sur tous les plans. Il améliore la santé et le bien-être par le renforcement des ressources. Mais pas seulement. Les améliorations engendrent confiance en soi et assurance, et influencent la capacité d'action de manière durable. L'activité physique mesurée diminue les facteurs de risques. Qui n'a pas vécu après une journée trépidante ces moments de détente et d'abandon dans le calme d'une forêt? Des gestes simples permettent de dissoudre les tensions et même d'atténuer certaines prédispositions génétiques peu favorables.

Favoriser les ressources physiques
Problèmes de coordination, déficits au niveau du système cardiovasculaire, dysbalances musculaires résultent de notre mode de vie. Des exercices adaptés selon l'âge dans les domaines conditionnels, coordinatifs et régénératifs (exercices présentés aux pages 4 à 6) assurent un meilleur équilibre général.

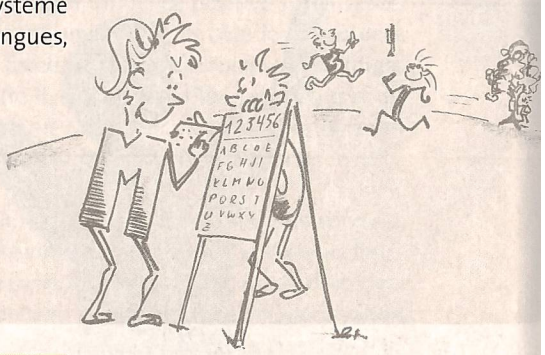
Endurance – le bon départ

1ère – 4e année scolaire

Course aux lettres

Des chiffres de 1 à 6 sont accrochés à des piquets (ou des arbres). Chaque chiffre correspond à un groupe de lettres défini par le maître. Les écoliers partent à la récolte des lettres qui forment leurs nom et adresse en touchant le piquet correspondant. Ils reviennent à chaque fois au point de ralliement pour les noter sur une feuille. Le jeu s'achève lorsque tous les élèves ont relevé leurs coordonnées.

Indication santé: la course aux lettres se déroulera plutôt à l'extérieur. Les trajets se prêtent mieux à l'activation du système cardiovasculaire (distances plus longues, moins d'interruptions).



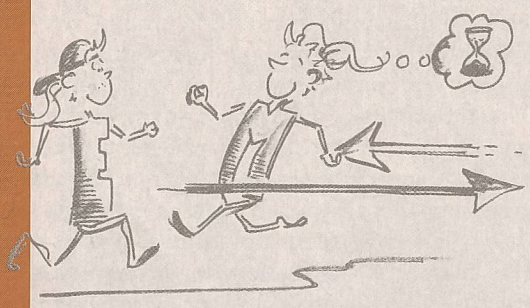
5e – 9e année scolaire

Atout cœur

Quatre groupes: les cartes sont disposées au milieu d'un terrain de jeu. Chaque groupe attend derrière un des quatre piquets situés à chaque angle du terrain. Au signal, le premier coureur de chaque équipe s'élance sur une longueur, puis oblique en direction du centre (le changement de direction est le signal pour le départ du suivant). Arrivé au milieu, il saisit une carte et la porte au point de départ. A la fin du jeu (environ 10 minutes), le groupe qui aura récolté le plus grand nombre de cartes ou de points a gagné.
Indication santé: la course se déroule de manière ininterrompue.

10e – 13e année scolaire

Aller-retour



L'élève parcourt une distance de son choix (minimum 2 km) et mémorise son chrono. Il essaie ensuite de reproduire au retour la même distance si possible au même tempo. Il veillera à régulariser son rythme respiratoire (une respiration complète pour quatre pas par exemple). Il essaie ensuite de transcrire ses sensations internes (par exemple les processus physiologiques) et ses impressions extérieures (la nature, le paysage, les couleurs, etc.).

Indication santé: reconnaître l'importance aussi bien des sensations subjectives (avec l'aide de l'échelle de Borg par exemple, «mobile» 3/02 page 11) que des mesures objectives (calcul des pulsations entre autres).

HELVETIA PATRIA

Equilibre – le défi sensoriel

1ère – 4e année scolaire

La rue étroite

Par deux: A et B se tiennent face à face, chacun à une extrémité du banc suédois retourné (ou sur un tronc d'arbre). Ils essaient de se croiser de toutes les manières possibles (en arrière, les yeux fermés, l'un passant par dessus l'autre, etc.).

Indication santé: l'aide d'un autre élève est souhaitable pour la traversée les yeux fermés.

5e – 9e année scolaire

Jardin d'escalade

Deux groupes: un jardin d'escalade (espaliers, bancs, cordes, barres ou arbres, troncs) est construit dans la salle ou dans le bois. Le groupe A fixe une corde à l'extrémité d'un engin et l'enroule autour des autres engins (ou arbres). Sans toucher le sol, le groupe B dénoue la corde et la fixe à son tour à d'autres supports. La corde ne doit pas être lâchée. Un élève au sol peut aider ses coéquipiers aux passages difficiles.

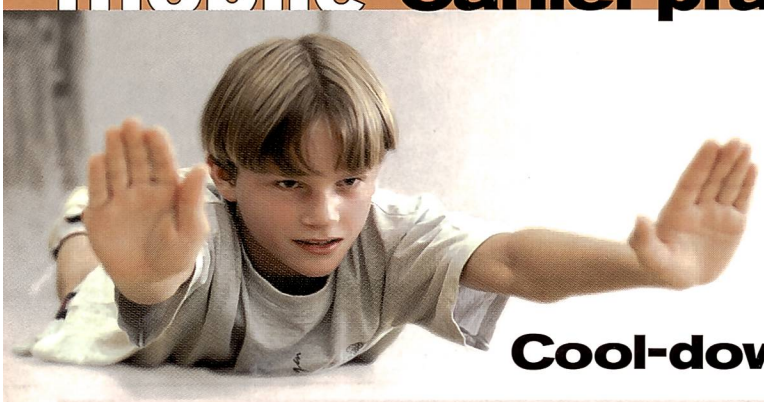
Indication santé: tous les engins sont bien assurés. Des tapis de protection recouvrent les endroits stratégiques.

10e – 13e année scolaire

L'équilibriste

Par deux: A essaie d'avancer et reculer sur un grand ballon ou sur un monocycle. B se tient à ses côtés pour l'assurage. Peu à peu, le soutien diminue.

Indication santé: utiliser d'abord des engins simples, comme le ballon lourd ou le cylindre.



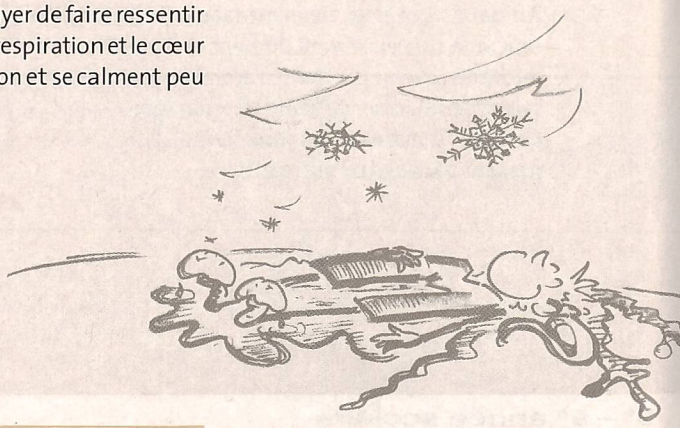
Cool-down – récupération active

1ère – 4e année scolaire

La fonte des flocons

L'enseignant raconte une histoire de neige à ses élèves. Ces derniers se meuvent à travers l'espace (salle ou extérieur) comme des flocons; le vent capricieux les entraîne parfois dans un tourbillon, puis le calme revient. Les flocons tombent doucement sur le sol. Le soleil transperce les nuages; les flocons fondent peu à peu et s'étendent sur le sol, plats et tranquilles.

Indication santé: essayer de faire ressentir aux élèves comme la respiration et le cœur se mettent au diapason et se calment peu à peu.



5e – 9e année scolaire

King Kong

Les élèves se tiennent debout. Ils mobilisent tout leur corps, serrent les poings, plient les avant-bras en tirant les épaules vers le haut et inspirent vigoureusement. Après 2–3 secondes, ils se relâchent en criant «King Kong» ou un autre mot libérateur.

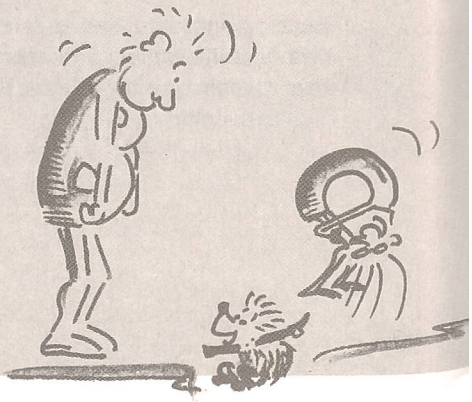
Indication santé: l'enseignant demande ensuite comment les élèves se sentent (libérés, soulagés, détendus, etc.) et s'ils pensent qu'ils peuvent ainsi laisser sortir leur trop plein d'énergie.

10e – 13e année scolaire

Le hérisson

De la position debout, l'élève enroule lentement ses vertèbres l'une après l'autre (comme un hérisson) jusqu'à la position accroupie. Il saisit ses cuisses, tend les jambes et étire ainsi sa musculature dorsale (pendant 15 secondes). Il refait le dos rond et se laisse rouler en arrière. Peu à peu il s'étire de toute sa longueur et se relaxe durant une minute.

Indication santé: l'enseignant explique brièvement les éléments du cool-down avec ses trois phases: petite course, étirement et régénération.



HELVETIA PATRIA

Renforcer les ressources psychiques
Un développement psychique sain passe par l'estime de soi et la confiance en ses capacités. Savoir reconnaître les signaux du corps et les sensations qui s'y rattachent revêt une importance capitale. Illustration avec les exercices des pages 7 à 9.

Percevoir – la porte de la conscience

1ère – 4e année scolaire

Les observateurs

Les élèves se déplacent librement dans la salle (évent. avec musique). Après un signal acoustique (arrêt de la musique par exemple), chacun dirige son regard vers les pieds des autres camarades. Aux signaux suivants, le regard se porte sur les jambes, puis le tronc et enfin la tête. A la fin de l'exercice, le maître questionne les élèves sur différents points de leurs observations: couleur des yeux de A, du t-shirt de B, détails particuliers, etc.

Indication santé: l'enseignant explique ensuite de manière simple et imagée la fonction des parties du corps observées et étend ces connaissances dans le domaine de l'homme et l'environnement (en comparant par exemple les articulations avec les bras d'une machine).

5e – 9e année scolaire

La vache aveugle

Par deux (avec changement de rôles): A ferme les yeux et se laisse guider par B au moyen d'indications acoustiques à travers une forêt d'obstacles (troncs d'arbres, petits ruisseaux, etc.). A la fin du parcours, A essaie les yeux ouverts, de refaire le même chemin. B pose aussi des questions telles que: Quels sentiments as-tu éprouvés? Où t'es-tu senti en danger ou peu sûr de toi?

Indication santé: les élèves plus peureux tendent les bras devant eux.

10e – 13e année scolaire

Percevoir et reproduire

L'enseignant, ou un élève, montre trois fois de suite un enchaînement simple (pas de danse, dribbles, etc.). Les élèves s'imprègnent de ce mouvement (déroulement, rythme, forme). Ils disposent ensuite de deux minutes pour s'exercer et enfin reproduire le plus fidèlement possible l'enchaînement.
Variante: présenter en groupes (filmer évent. avec la vidéo).

Indication santé: à la fin, une discussion essaie de rendre les élèves conscients de leur manière de percevoir. Par quels canaux ont-ils intégré la démonstration? L'enseignant explique les différents processus d'apprentissage.

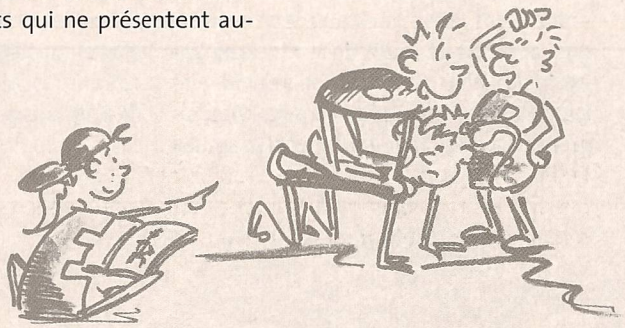
Mouvement – expérimenter sciemment

1ère – 4e année scolaire

Pantomime

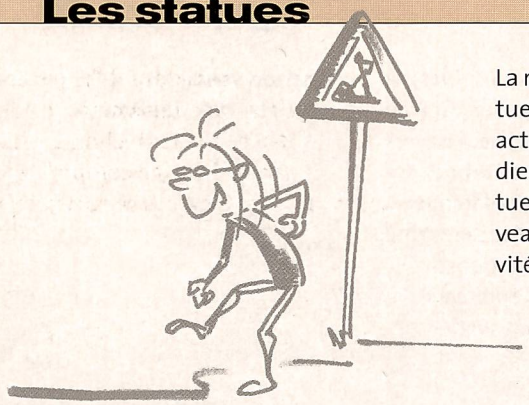
Un petit groupe d'élèves choisit une image issue d'un livre (livre sur les animaux, de sport) qui illustre une forme de mouvement. Ils conviennent ensemble de la forme de représentation pour cette séquence et la montrent ensuite au reste de la classe qui essaie de retrouver dans le livre l'image correspondante (évent. sous forme de concours).

Indication santé: les élèves choisissent des mouvements qui ne présentent aucun danger.



5e – 9e année scolaire

Les statues



La moitié de la classe prend la pose de statues qui accomplissent un travail ou une activité quelconque de l'homme au quotidien. Les autres élèves considèrent les statues et proposent des améliorations au niveau de la tenue du corps pour que l'activité n'entrave pas la santé.

Indication santé: des exemples extrêmes peuvent servir de base d'information pour la constitution de la colonne vertébrale.

10e – 13e année scolaire

La meilleure façon de marcher...

Les élèves se promènent pieds nus sur le pré: tempo normal, puis plus lent, encore plus lent, au ralenti – Quels changements s'opèrent? Ou bien: reprendre une allure normale, puis accélérer, encore plus vite – Jusqu'où peux-tu accélérer sans courir? Expérimenter différentes façons de marcher: Sur les orteils, sur les talons et dérouler, en appui sur tout le pied, sur l'arête intérieure, puis extérieure, en arrière, de côté, etc.

Indication santé: verbaliser les expériences corporelles: sur quelle partie du pied as-tu mis la pression (talon, orteils, plante)? Quels muscles as-tu sentis? Comment se comporte ton centre de gravité lorsque tu changes de pied d'appui par exemple? Ces différentes façons de marcher peuvent être comparées aux styles de course en athlétisme. Chaque style induit des conséquences biomécaniques différentes.

HELVETIA PATRIA

Récupérer – se relaxer et se sentir bien

1ère – 4e année scolaire

L'orage gronde

Par deux à tour de rôle: A est étendu sur le ventre et se relaxe pendant que le maître raconte une histoire d'orage. B exécute les mouvements suivants au-dessus de A. Par grand soleil: se frotter les mains et les poser sur A d'abord sur le dos, puis les bras et la tête. Lorsque le vent souffle: effleurer le dos avec les mains, puis frotter un peu plus fort avec le vent qui augmente. La pluie arrive: tambouriner avec les doigts sur le dos. Viennent les éclairs: tapoter vigoureusement avec la main ou les doigts sur tout le corps. Le tonnerre gronde: frapper (pas trop fort!) avec la paume de la main. La pluie tombe sur le sol: pétrir. L'orage se calme: exécuter des mouvements de plus en plus doux sur le dos.

Indication santé: être attentif aux sensations et à l'état de relaxation de l'élève détendu.

5e – 9e année scolaire

Voyage imaginaire

Les élèves sont étendus confortablement sur un tapis ou un petit matelas. Les yeux sont clos, les bras reposent décontractés le long du corps et les jambes sont posées à plat sur le sol. Les élèves se laissent imprégner par une douce mélodie ou les paroles d'une histoire. Ils imaginent une plage de sable chaud, les rayons de soleil qui les enveloppent. Pendant qu'ils écoutent le murmure des vagues, leur souffle s'adapte peu à peu à ce rythme. Le corps devient lourd et chaud, la respiration sereine et fluide. A la fin de la musique ou de l'histoire, les élèves se détendent et ouvrent doucement les yeux.

Indication santé: avant de proposer des méthodes de relaxation méditatives, commencer par des techniques orientées sur le corps (voyage corporel, relaxation musculaire progressive par exemple).

10e – 13e année scolaire

Puiser l'énergie

Les élèves sont debout sur un tapis ou dans un pré, les jambes légèrement fléchies, largeur de hanches. Les bras – paumes de mains vers le haut – s'élèvent progressivement sur les côtés jusqu'à ce que les mains se rencontrent au-dessus de la tête. Les paumes sont tournées vers le bas et les bras descendent doucement, entraînant avec eux l'énergie déjà utilisée. Les pensées négatives, sentiments et douleurs s'écoulent sur le sol par les talons. L'exercice est répété plusieurs fois.

Indication santé: inspirer lors de la montée des bras et expirer à la descente. L'exercice se déroule dans une ambiance méditative.

Activer les ressources sociales
Les hommes – jeunes et moins jeunes – éprouvent le besoin de sécurité et d'appartenance. Des activités sportives communes, avec des accents coopératifs, nourrissent ce sentiment. Les exercices des pages 10 à 12 s'y rapportent.

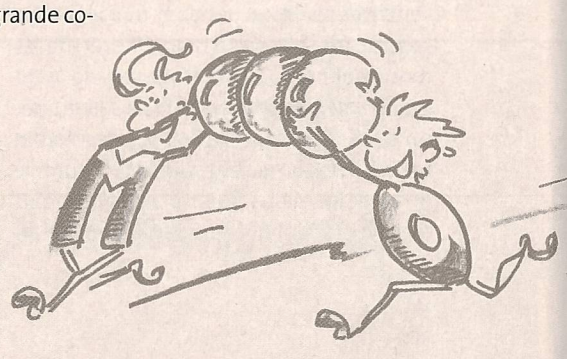
Toi et moi – bouger ensemble

1ère – 4e année scolaire

Sandwich

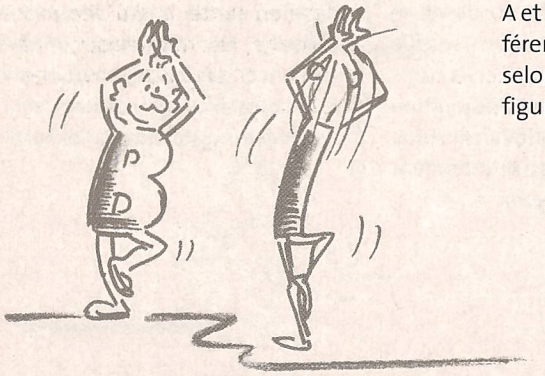
Deux écolières tiennent chacune une balle entre les mains et coincent une troisième entre elles. Elles se déplacent ainsi dans la salle. Différentes estafettes avec obstacles viennent corser la tâche.

Indication santé: cet exercice demande une bonne coordination et une grande coopération entre les partenaires.



5e – 9e année scolaire

Le miroir dansant



A et B se tiennent face à face. A prend différentes poses de statue, éventuellement selon la musique. B l'imite et reproduit les figures de A. Changer les rôles.

Indication santé: la communication non verbale et la capacité de perception occupent un rôle central.

10e – 13e année scolaire

La meilleure performance

A et B déterminent leur poids corporel. Ils essaient d'escalader ensuite une paroi (mur de grimpe, arbre, barre) en différents temps. Ils calculent le travail effectué et la performance qui correspond. Qui a obtenu la meilleure performance? Que peut-on en déduire?

Indication santé: l'enseignant explique la notion physique de travail et ses applications pratiques en sport (bilan énergétique). Combien d'étages doit-on escalader pour éliminer la barre de chocolat que l'on vient de manger (équivalents énergétiques)?

HELVETIA PATRIA

Nous – une équipe gagnante

1ère – 4e année scolaire

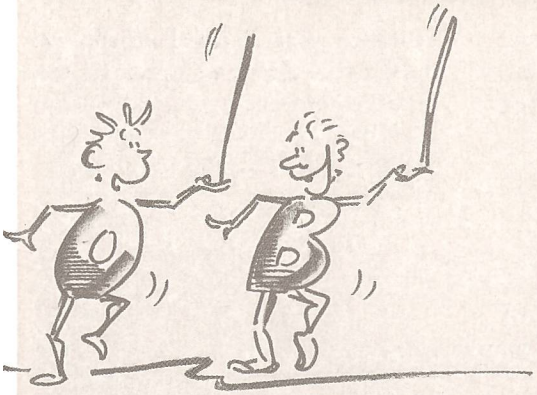
Balle-drap

Des groupes de quatre à cinq élèves sont dispersés dans la salle. Chaque groupe tient ensemble un drap ou un grand linge de bain bien étendu. Une balle est mise en jeu. Les groupes essaient de se la passer sans la laisser tomber au sol. Variante: balle au-dessus de la corde.

Indication santé: La coopération tient le rôle principal dans cet exercice.

5e – 9e année scolaire

Le ballet de bambous



Les élèves reçoivent une tige de bambou de 50 cm à 1 m de long (disponible dans tous les magasins de fleurs). Chacun essaie de faire tenir le morceau de bois en équilibre sur le doigt. Les élèves se regroupent peu à peu jusqu'à former un cercle avec tous les bambous en équilibre. D'abord sans musique, puis avec.

Indication santé: la réussite de la chorégraphie dépend de la capacité des élèves à se mettre au diapason les uns des autres.

10e – 13e année scolaire

Heptathlon moderne

Former des groupes de sept élèves. La première relayeuse parcourt un circuit plat à vélo. Elle passe le relais à sa coéquipière qui effectue son trajet dans l'eau. La troisième s'élance à la course, la quatrième en VTT, la cinquième en rollers inline. L'avant-dernière, en trottinette, passe enfin le témoin à sa camarade qui termine par un tour de piste (terrain d'athlétisme).

Indication santé: port du casque pour le vélo, VTT, roller et trottinette, avec pour ces deux derniers engins les coudières, genouillères et protège-poignets. Les circuits empruntés sont balisés et sécurisés.

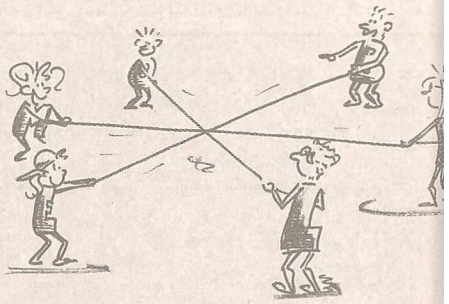
Ensemble – mais autrement

1ère – 4e année scolaire

L'étoile de cordes

Deux élèves forment une paire. Chacun se tient à une extrémité d'une corde. Toutes les paires croisent leur corde au milieu de manière à former une étoile. Chaque élève doit se trouver plus ou moins à la même distance du centre de l'étoile (du nœud donc). Les participants se déplacent en avant, en arrière, dans toute la salle, en veillant à ce que le centre de l'étoile ne se déplace pas.

Indication santé: les élèves essaient de sentir, tous ensemble, la fragilité de l'étoile.



5e – 9e année scolaire

La pyramide

Des groupes de six à dix élèves érigent une pyramide selon ces critères: la hauteur, la stabilité, l'esthétique et l'originalité. Chacun y est impliqué activement.

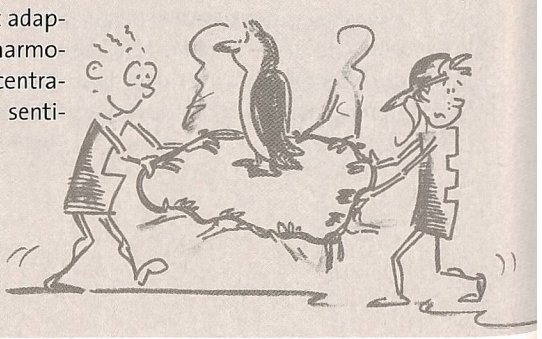
Indication santé: disponibilité pour la coopération et esprit d'équipe dominent dans cet exercice. Exercer au préalable des éléments d'acrobatie à deux ou en petits groupes (prises d'assurage, techniques de montage, appuis).

10e – 13e année scolaire

La plaque de glace

Une corde est enroulée autour d'un cercle imaginaire au sol qui représente les bords d'une plaque de glace. Un groupe de quatre à six élèves passe les mains sous la plaque de glace et la soulève délicatement pour ne pas la casser. Ils la transportent d'un autre côté de la salle en veillant à ce que les mains restent toutes à même hauteur, sinon la glace se brise.

Indication santé: chacun doit faire attention aux mouvement des autres et adapter son comportement jusqu'à l'harmonie. Cela demande une grande concentration et une prise en compte des sentiments des autres.



HELVETIA PATRIA

Utiliser les ressources écologiques
Le bien-être passe par un environnement sain et accueillant qui invite à sortir et s'aérer. Les exemples présentés aux pages 13 à 15 redessinent d'une certaine manière l'espace.

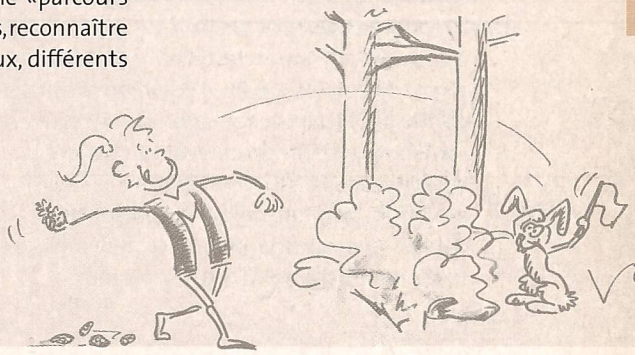
Loisir – actif et créatif

1ère – 4e année scolaire

Robin des bois

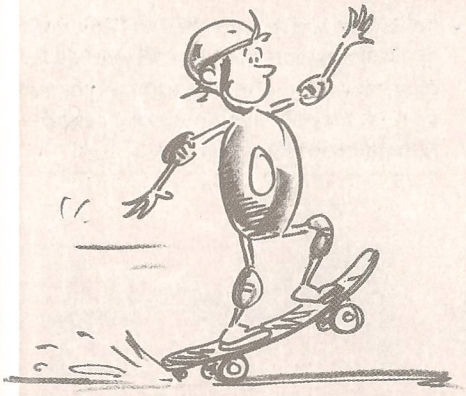
Organiser un grand jeu dans la forêt en famille, avec pique-nique à la clé. Idées de jeux: rallye, police et voleurs, tirs de précision avec pives, cache-cache, etc.

Indication santé: penser à des jeux qui développent la perception, style «parcours des sens» (marcher à pied nus, reconnaître des odeurs, des cris d'animaux, différents bruits, etc.).



5e – 9e année scolaire

Mon sport préféré



Chaque élève présente – par exemple durant l'heure de français – son sport préféré. Il énonce les avantages et désavantages, les effets sur la santé, les risques de blessures, etc. Pendant l'heure d'éducation physique suivante, chacun propose un ou deux exercices typiques de sa discipline sportive.

Indication santé: l'enseignant complète les informations en insistant sur les effets de telle activité sur la santé et les qualités qu'elle requiert.

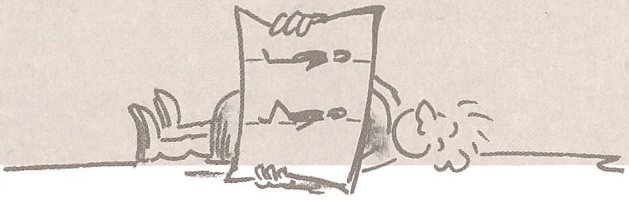
10e – 13e année scolaire

Fitness et wellness

Durant une semaine à thème – éventuellement en collaboration avec d'autres branches comme la biologie ou les arts graphiques – les élèves réfléchissent sur le sujet du fitness et du wellness. Ils reportent leurs résultats sur un poster géant.

L'heure d'éducation physique permettra à chaque groupe de présenter son travail et de mettre en pratique certains aspects (massage sportif, training autogène, relaxation, etc.).

Indication santé: l'enseignant attire l'attention des élèves sur les possibilités régionales qui existent dans le domaine du fitness et du wellness.



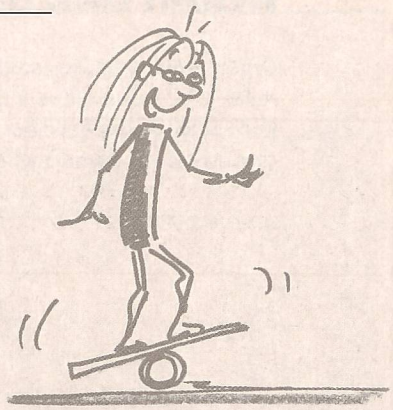
Ecole – saine et mobile

1ère – 4e année scolaire

Pause active

Les élèves organisent en classe (dans le cadre d'un projet pluridisciplinaire par exemple) différents ateliers de jeux et d'activités physiques destinés à animer la pause. Exemples: jardin d'équilibre, d'escalade, petits jeux de balle, parcours d'obstacles. Ils préparent et éventuellement construisent le matériel destiné à leur projet. Ils peuvent même organiser une course sponsorisée pour récolter des fonds en vue d'achat d'engins spéciaux.

Indication santé: la place de récréation est bien délimitée pour éviter des incidents avec les autres élèves. Chaque activité est soigneusement assurée contre les risques de chutes ou autres.



5e – 9e année scolaire

Enseignement mobile

Les élèves s'activent auprès de leur professeur d'éducation physique pour donner une plus grande place à la relaxation et la régénération durant le cours. D'un autre côté, ils rendent attentifs les enseignants des autres branches de l'importance d'introduire un peu d'exercice durant les cours. Avec l'aide du maître d'éducation physique, ils préparent à cet effet des posters qui présentent des exercices simples à effectuer en classe.

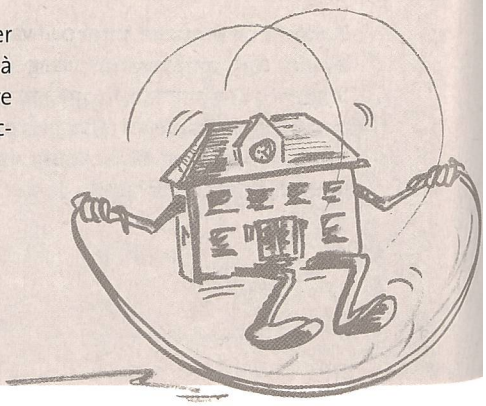
Indication santé: pour freiner l'épidémie de douleurs dorsales chez les jeunes, les cours devraient être interrompus chaque 20 minutes pour quelques exercices d'étirement et de relaxation.

10e – 13e année scolaire

Ecole active

Chaque classe est responsable durant un mois d'organiser quatre offres d'activités sportives pour l'école ou une partie de l'école (selon la grandeur du collège!): tournois interclasses à midi, activités durant la pause, séances de relaxation, informations sur la diététique, etc.

Indication santé: s'efforcer d'aménager une place extérieure ou un local propice à l'exercice et au mouvement. Chaque élève devrait pouvoir bénéficier d'une heure active durant la journée.



HELVETIA PATRIA

Nature – l'air libre naturellement

1ère – 4e année scolaire

Danse des feuilles

Les enfants observent attentivement les feuilles qui tourbillonnent dans l'air et s'imaginent dans leur rôle. Un groupe reproduit la danse des feuilles qui tombent, se balancent, hésitent, repartent au loin soufflées par le vent. Le deuxième groupe accompagne ce ballet avec des bruitages issus de leur imagination. Les danseurs disposent de chiffons, feuilles de papier pour mieux improviser leur prestation. Une musique peut accompagner l'ensemble.

Indication santé: cette petite pièce de théâtre met en relation étroite les trois éléments mouvement, son et santé.

5e – 9e année scolaire

Sentier suspendu

Choisir des terrains variés (prairie, pierriers, troncs d'arbres, arbres, obstacles divers). Pour chacun des parcours, déterminer le départ et l'arrivée. Chaque élève ou groupe d'élèves essaie de maîtriser la distance sans toucher le sol avec les pieds. A chaque erreur, recommencer au début.

Indication santé: aménager le terrain de manière à limiter les risques de chutes ou de blessures.

10e – 13e année scolaire

Slalom VTT

Les élèves parcourent un circuit varié avec traversée de ruisseaux, passages sur le sable, sur des pierres, slalom à travers les arbres, en équilibre sur une planche, etc. Une fois le parcours bien exercé, organiser une estafette par équipes.

Indication santé: casque obligatoire, éventuellement autre matériel de protection pour l'estafette.

Littérature

Le document didactique «Mouvement et santé» peut être commandé à l'adresse suivante: Secrétariat ASEP, Neubrückstrasse 155, CP 124, 3000 Berne 26. Téléphone 031 302 88 02, fax 031 302 88 12, e-mail: info@svss.ch. www.svss.ch

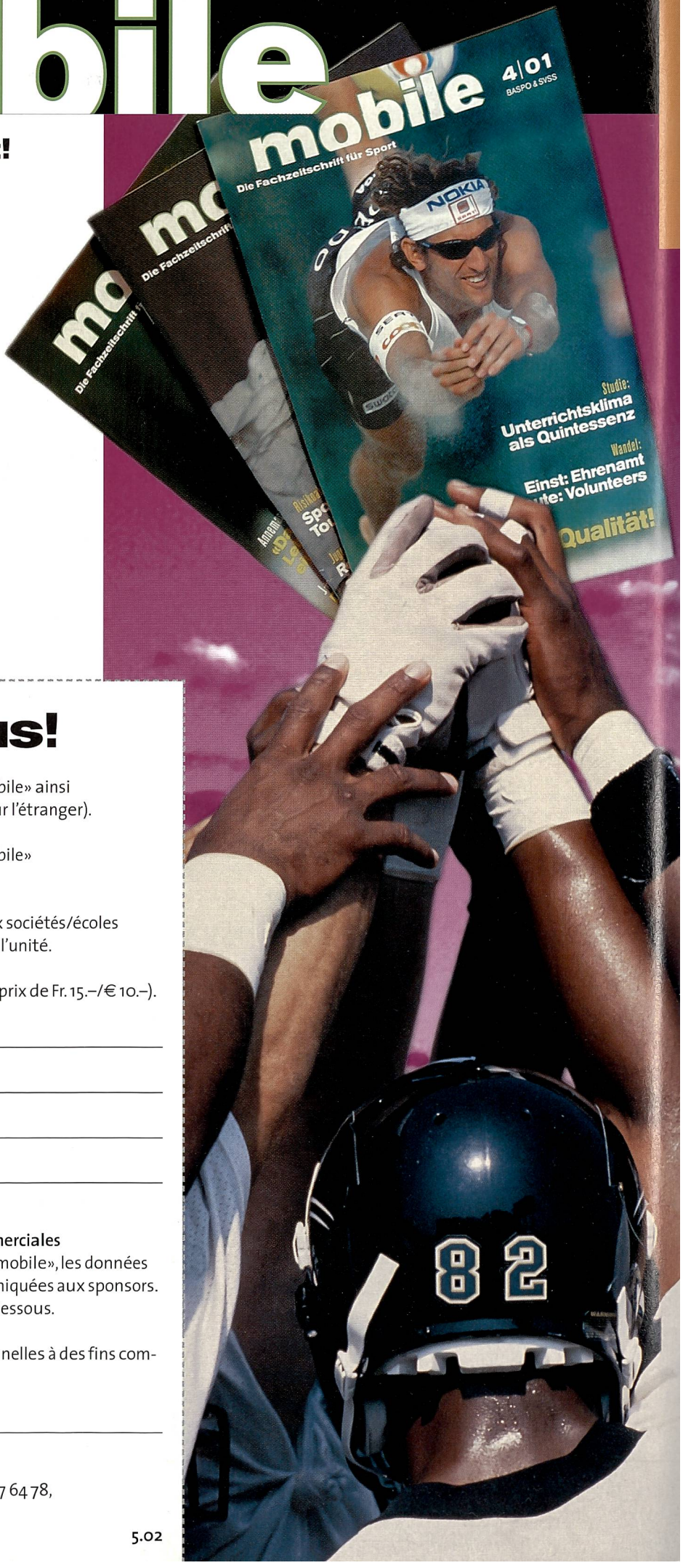
Vous trouvez en plus un coupon de commande dans le programme annexé des manifestations et cours «Formation continue de l'ASEP 2003».

mobile

La pratique avant tout!

Prochainement:

- Sports de neige avec les enfants («mobile» 6/02)
- Jeux d'équilibre («mobile» 1/03)
- Renforcement («mobile» 2/03)
- jeux d'eau («mobile» 3/03)



Abonnez-vous!

☐ Je souscris un abonnement annuel à la revue «mobile» ainsi qu'au mobile*club* (Fr. 50.– pour la Suisse, € 41.– pour l'étranger).

☐ Je souscris un abonnement annuel à la revue «mobile» (Fr. 35.– pour la Suisse, € 31.– pour l'étranger).

☐ Je souhaite profiter de l'offre spéciale destinée aux sociétés/écoles et je commande 5 abonnements groupés à Fr. 30.– l'unité.

☐ J'aimerais un abonnement à l'essai (3 numéros au prix de Fr. 15.–/€ 10.–).

Nom/prénom _____

Adresse _____

NPA/localité _____

Téléphone _____ Fax _____

Utilisation des données personnelles à des fins commerciales
Dans le cadre du concept de sponsoring de la revue «mobile», les données personnelles concernant les abonnés seront communiquées aux sponsors. Si vous ne le souhaitez pas, veuillez cocher la case ci-dessous.

☐ Je ne veux pas que l'on utilise mes données personnelles à des fins commerciales.

Date et signature _____

A adresser par poste ou par fax à:
Rédaction «mobile», OFSPO, 2532 Macolin. Fax 032/327 64 78,
www.mobile-sport.ch

5.02