

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 7 (2005)  
**Heft:** 1  
  
**Rubrik:** Ma journée en mouvement

### **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**

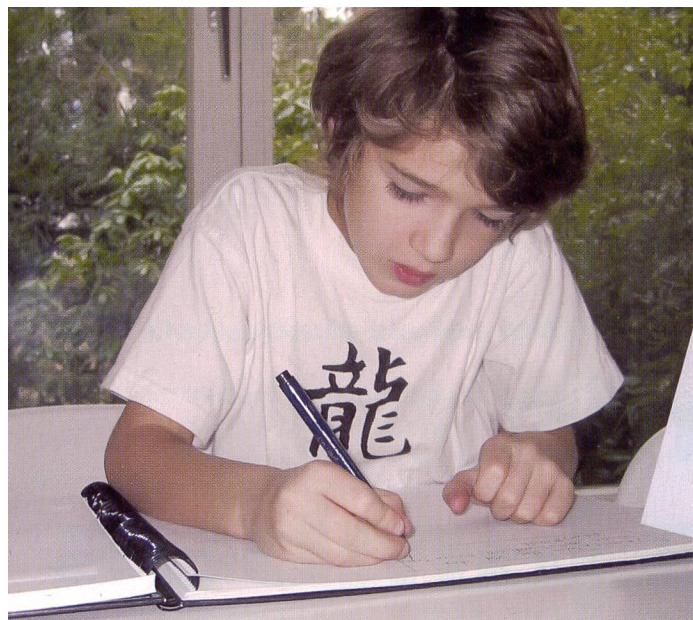
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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**

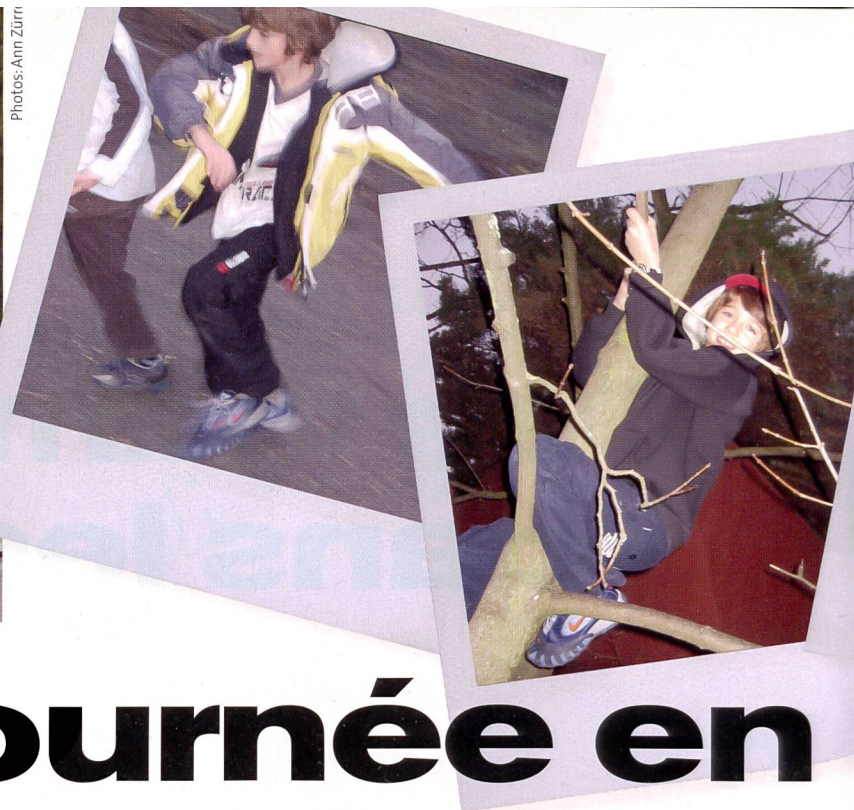
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

**Download PDF:** 12.01.2026

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



Photos: Ann Zürn



# Ma journée en

## 7 h 00 – Lever

Je ne sais pas pourquoi, mais aujourd'hui, j'ai eu du mal à me réveiller. J'ai eu beau bâiller et m'étirer, rien à faire! Du coup, j'ai «fait la crêpe». Comment ça? C'est très simple: je m'appuie sur les avant-bras et m'étire, une fois le ventre en bas, une fois le ventre en haut. Certains jours, je fais encore la chandelle ou le gros dos. Mais aujourd'hui, j'ai laissé tomber et j'ai préféré prendre un bon petit déjeuner.

## 7 h 30 – Brossage des dents

Se laver les dents est une des choses les plus ennuyeuses que je connaisse! Pour que le temps passe plus vite, je me tiens sur une jambe, je monte sur la pointe du pied, puis je ferme les yeux et m'imagine que je suis un flamant rose. Je suis assez fort à ce jeu là!

## 7 h 45 – Sur le chemin de l'école

Sur le chemin de l'école, je ne m'ennuie jamais. Je fais toujours le trajet avec mon meilleur copain. Par chance, il n'y a pas beaucoup de circulation; souvent, nous prenons notre planche à roulettes ou notre trottinette. En été, il nous arrive aussi d'y aller en rollers. Cette année, notre classe a participé à un concours de corde à sauter. J'ai fait près de 10 000 sauts, dont une bonne partie sur le chemin de l'école. Certains de mes camarades se font déposer à l'école en voiture. Je trouve ça bête. Le chemin n'est pas si dangereux que ça, et puis... ils ratent plein de choses!

## 8 h 00 – Avant les cours

Je suis souvent en avance à l'école. Du coup, avec des copains, on entame une partie de foot ou de basket. Des fois, je suis le premier dans la cour et le dernier en classe, parce que je m'entraîne jusqu'à la dernière!

## 8 h 20 – 10 h 00 – En classe

Avec notre maîtresse, nous ne sommes pas obligés de rester assis toute la matinée. Nous pouvons aussi bouger. La journée commence toujours par une chanson. Nous nous déplaçons dans la classe en tapant des mains et des pieds pour marquer le rythme. Des fois, la maîtresse organise aussi un jeu pendant les cours. Par exemple, elle nous envoie dans un coin de la salle pour

## Un simple rêve?

**L**a journée décrite ici est purement fictive et ne restera peut-être qu'un rêve. Mais dans bien des écoles, ce rêve est en marche. Pour le réaliser, il faut avant tout des enseignants entrepreneurs qui, par exemple, aménagent la cour de récréation pour qu'elle encourage l'envie de bouger des enfants ou encore qui mettent du matériel à disposition. Ils peuvent aussi introduire du mouvement dans leurs cours et rythmer ainsi la journée scolaire. Bien que l'on connaisse aujourd'hui les effets positifs d'une «école en mouvement», celle-ci n'en est encore qu'à ses débuts (voir aussi page 14). Les enseignants peuvent influencer positivement les loisirs de leurs élèves en leur donnant des «devoirs de sport» à faire à la maison, en incitant les parents à ne pas déposer leurs enfants en voiture à l'école ou en nouant des contacts avec les clubs de la région.



# mouvement

faire nos calculs ou notre lecture en équilibre sur une planche. Nous sommes aussi déjà sortis de la classe pour faire des maths sur les escaliers, et je ne sais pas pourquoi, mais c'est entré beaucoup plus vite que d'habitude! Quand nous avons de la lecture, nous pouvons choisir où et comment nous voulons nous installer. Moi, j'aime bien me mettre à plat ventre.

## 10h00 – 10h15 – Grande récréation

Pendant la récréation, chaque classe dispose d'une caisse remplie de balles, de cordes à sauter, de frisbees, de raquettes de ping-pong, etc., que nous pouvons utiliser librement. Chaque semaine, la maîtresse désigne deux élèves pour s'occuper de la caisse; ils doivent vérifier que tout est bien rangé à la fin de la récréation. Nous avons aussi deux tables de ping-pong dans la cour. Comme tout le monde a envie de jouer, nous faisons des tables tournantes. Des fois, il y a 20 élèves qui jouent en même temps! Il y a aussi des échasses, des balles de jonglage et d'autres accessoires du même style.

## 11h50 – Fin des cours

Dix minutes avant la sonnerie, nous rangeons nos livres et nos cahiers et nous nous mettons en cercle. Puis nous faisons toujours quelque chose de spécial pour marquer la fin des leçons. En ce moment, deux élèves doivent montrer un exercice que les autres essaient d'imiter. Parfois, nous chantons. Il nous arrive aussi d'aller dans la cour pour faire un jeu, une partie de cache-cache, par exemple.

## 14h00 – Devoirs à domicile

Quand j'ai congé l'après-midi, comme le mercredi, je commence toujours par faire mes devoirs. De temps en temps, nous avons aussi des devoirs d'éducation physique, avec des exercices à entraîner: une roulade en avant, sautiller sur un pied en carré ou faire le pantin 10 fois. Mais c'est facile! Quand j'ai fini, je vais souvent dans la cour de l'école: il s'y passe toujours quelque chose!

## Infos pratiques

**V**ous cherchez des aides concrètes pour la pratique, voire des indications toutes prêtes pour bouger au quotidien avec votre classe? Vous trouverez tout cela et bien d'autres informations sur le projet «L'école bouge» sur le site:

**[www.sport2005.ch](http://www.sport2005.ch)**

Vous pouvez également vous inscrire au concours à la même adresse!