

Zeitschrift:	Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber:	Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band:	8 (2006)
Heft:	2
 Artikel:	Pour une école forte
Autor:	Conz, Christoph
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-995637

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: 05.02.2026

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

Pour une école forte

Panorama // La Conférence suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique demande plus de mouvement dans le quotidien scolaire. Mais quels avantages les écoles peuvent-elles retirer si elles appliquent ce précepte?

Christoph Conz

► Selon la Conférence suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique (CDIP), la leçon d'éducation physique ne doit plus être le seul moment dédié au mouvement dans le cadre de l'école. Dans sa déclaration du 28 octobre 2005 sur l'éducation au mouvement et la promotion de l'activité physique à l'école, la CDIP demande que l'école accorde à l'avenir une plus large place à l'activité physique. Et ce non seulement par le biais des cours d'éducation physique obligatoires, mais aussi dans le cadre des autres branches et des activités scolaires quotidiennes. Cette revendication a rencontré un écho favorable dans de nombreux établissements. De plus en plus de directeurs d'école, d'enseignants et de parents reconnaissent aujourd'hui l'importance du sport et de l'exercice physique pour le développement moteur, cognitif, émotionnel et social des enfants et des adolescents et donc la nécessité d'intégrer l'exercice dans le quotidien scolaire. La KMK, le pendant allemand

de la CDIP, avait déjà affirmé en 2004: «A travers ses tâches, contenus et formes d'organisation spécifiques, le sport scolaire (cours d'éducation physique obligatoires et sport scolaire dispensé hors du cadre normal) doit contribuer encore davantage à remplir la mission formatrice et éducative de l'école.» (KMK, 2004).

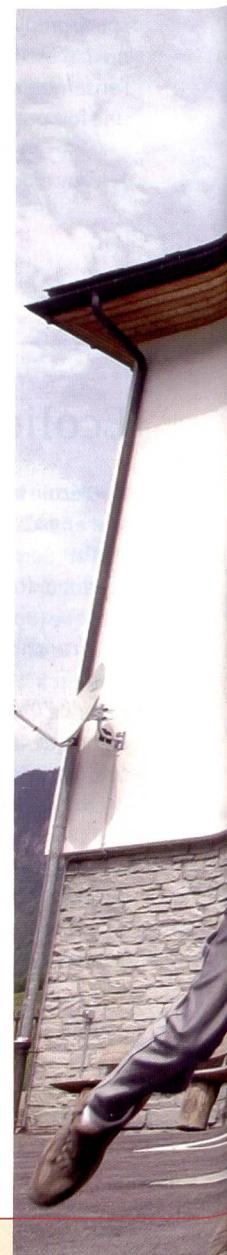
Améliorer sans peindre le diable sur la muraille

Nos considérations s'appuient sur les résultats de l'atelier «Argumentaire pour une école en mouvement – une aide à la mise en œuvre» de la 2^e Conférence suisse sur l'éducation physique ainsi que sur les expériences tirées des projets «Enfance active» et «l'école bouge». Notons toutefois que l'état des connaissances n'est pas le même dans tous les domaines et qu'il reste donc beaucoup à faire dans le secteur de la recherche appliquée.

L'article qui suit présente les principaux arguments destinés à convaincre parents, directeurs d'école et milieux politiques de l'importance du mouvement à l'école. Il devrait aussi faciliter la mise en œuvre de certaines mesures concrètes. Les sélections et les subdivisions opérées peuvent parfois simplifier une matière très complexe. Au lecteur de peser – voire d'adapter – chaque argument en fonction de l'environnement scolaire et de l'interlocuteur en présence. //

Par souci de clarté

► **Intensité et durée //** Les recherches les plus récentes tendent à montrer que les effets bénéfiques pour la santé se font véritablement sentir à condition que les enfants et les adolescents s'adonnent à une activité physique intensive pendant au moins une heure chaque jour. Jouer au football, monter des escaliers quatre à quatre, faire de petites estafettes sont donc des activités qui entrent dans ce créneau. En introduisant des séquences de mouvements de ce genre durant la journée, à différents moments, on peut espérer atteindre la durée souhaitée. Par la suite, lorsque nous parlerons d'exercice ou de mouvement au quotidien, nous entendrons des activités physiques d'une certaine intensité.



► L'éducation au mouvement et la promotion de l'activité physique relèvent du mandat d'éducation de l'école. L'éducation physique et toutes les activités du quotidien scolaire qui font une large place au mouvement dans un environnement propice en font partie intégrante également.

Les directrices et directeurs cantonaux de l'instruction publique s'engagent en faveur d'une éducation au mouvement qui vienne compléter les cours d'éducation physique. A l'avenir, la promotion de l'activité physique et l'éducation au mouvement devront bénéficier d'une plus large place au sein de l'enseignement. De ce fait, le soutien apporté par des partenaires extrascolaires et par leurs activités est à la fois nécessaire et bienvenu.

Les objectifs de l'éducation au mouvement et de la promotion de l'activité physique sont vastes. Ils comprennent le plaisir de bouger, l'acquisition de compétences sociales, d'aptitudes motrices, de compétences cognitives, d'adresse, et bien d'autres choses encore. Le sport et l'activité physique favorisent la santé et concourent ainsi de manière non négligeable à limiter les coûts de la santé. Ils offrent la possibilité d'apprendre à gérer pacifiquement les conflits (en développant et encourageant l'esprit d'équipe et la sportivité) et sont de nature à faciliter l'intégration des personnes de culture différente. ◀◀

Déclaration de la CDIP, 28.10.05, www.cdip.ch



1] Améliorer son potentiel

► **Aptitudes motrices** // Une éducation au mouvement et au sport variée et intensive améliore les capacités de coordination.

- **Apprentissage du mouvement:** ce sont les mouvements déjà acquis qui permettent d'en assimiler de nouveaux. Donc, plus son répertoire est important, plus le sujet apprendra rapidement de nouveaux mouvements et de nouvelles techniques sportives.
- **Capacité de performance:** l'entraînement et l'exercice quotidien ont un impact positif sur les facteurs de condition physique.
- **Coordination:** grâce à des expériences motrices variées, on améliore l'équilibre, la capacité de réaction, l'orientation dans l'espace, la capacité de différenciation et le sens du rythme. Un entraînement régulier de la coordination permet d'acquérir des mouvements plus sûrs et de mémoriser des mouvements-types dans le cervelet, ce qui soulage le cerveau. Les mouvements quotidiens s'améliorent eux aussi: ils deviennent plus rapides, plus précis, plus sûrs et plus économiques.

► Les aptitudes motrices des enfants ayant suivi un programme d'entraînement varié sont meilleures que celles des enfants non entraînés. L'entraînement favorise également l'apprentissage du mouvement. (Yan, 1998)



► L'auteur Christoph Conz dirige le service Sport à l'école et dans la formation et s'occupe des affaires relatives à la politique du sport à l'OFSPo.

Contact: Christoph.Conz@baspo.admin.ch

✿ Un grand merci à Nicola Bignasca, Roland Gautschiet et Lorenz Ursprung pour l'élaboration de ce dossier et à Alain Dösserger, Patricia Steinmann, Marilen Matter, Walter Mengisen, Martin Jeker, Brian Martin, Kees de Keyzer et Max Stierlin qui ont participé à sa conception.

2] Pour un bien-être durable

► **Santé //** L'exercice quotidien favorise le développement physique et peut contribuer à prévenir les maladies de civilisation liées à la sédentarisation.

- **Facteurs de risque:** l'exercice quotidien contribue à prévenir les problèmes cardio-vasculaires et les troubles du métabolisme tels que pression trop élevée, taux de cholestérol excessif ou diabète.
- **Poids:** le nombre de jeunes souffrant d'obésité a doublé ces dix dernières années. Un enfant sur cinq âgé de six à douze ans souffre de surpoids. L'exercice régulier équilibre le bilan énergétique et favorise la digestion.
- **Ostéoporose:** rien de tel que de pratiquer régulièrement une activité physique dans sa jeunesse pour éviter les problèmes d'ostéoporose à l'âge adulte. L'exercice, surtout les activités avec impacts au sol (sauts, course, etc.) favorise en effet la croissance et la densité des structures osseuses.
- **Mauvaise tenue:** l'exercice contribue à la constitution d'une musculature équilibrée et de ligaments solides. Il permet aussi de prévenir les dysbalances musculaires et les maux de dos occasionnés par les mauvaises postures.
- **Qualité de vie:** l'exercice entretient et développe les capacités physiques et mentales, donc la santé. Il renforce également le système immunitaire, d'où une meilleure résistance générale et une qualité de vie meilleure (sommeil, récupération, détente, etc.). //

► L'exercice quotidien, surtout pendant la jeunesse, est un excellent moyen de prévenir les maladies de civilisation que sont les maladies cardio-vasculaires, le surpoids et l'obésité, le diabète, l'ostéoporose et les mauvaises postures. (Zahner et al., 2004)

Etat des lieux

Une école en mouvement...

- introduit des éléments d'activité physique dans l'enseignement de toutes les branches (en tant que thème ou méthode);
- prend des mesures visant à intégrer l'activité physique au quotidien scolaire (pauses animées, encadrées ou libres), journées sportives, programmes scolaires, cours de formation complémentaire pour enseignants, soirées des parents, etc.);
- met sur pied des activités sportives en dehors de l'enseignement obligatoire (sport scolaire facultatif);
- organise des excursions, des voyages d'études, des sorties et des camps prévoyant des activités physiques;
- propose régulièrement des jeux, des manifestations sportives, des compétitions et autres événements similaires;
- aménage des locaux scolaires pour qu'ils puissent servir à des activités physiques (salles de classe, couloirs, cour de récréation, etc.);
- veille à ce que les élèves puissent utiliser librement les locaux scolaires et les infrastructures sportives pendant leur temps libre;
- s'engage à aménager un cadre scolaire faisant la part belle à l'activité physique;
- collabore avec les clubs sportifs locaux;
- défend un enseignement du sport de qualité. //

Deux instruments pour un objectif

► **Complémentarité //** L'exercice quotidien peut-il remplacer les cours d'éducation physique? Evidemment non! Mais les deux activités se complètent. Même si cet article se concentre surtout sur les effets positifs du premier, il est impossible de les dissocier totalement. En effet, l'enseignement de l'éducation physique contribue à la formation sportive et éducative de l'élève, alors que l'exercice quotidien représente une application possible dans le cadre scolaire.

Le projet allemand «école propice au mouvement» décrit cette complémentarité de la façon suivante: «L'exercice quotidien (...) inclut les

cours d'éducation physique et le sport scolaire pratiqué en dehors du programme normal. Sa finalité dépasse de loin les buts du sport scolaire, notamment par sa volonté de rythmer la vie et l'apprentissage à l'école par le biais du mouvement et d'aménager des plages consacrées à l'exercice et à la détente dans le cadre de l'ensemble des branches et des domaines de l'enseignement.» (Kottmann, 2005). Les projets «Qualité dans l'enseignement du sport» décrits sur le site www.qeps.ch et «Harmos» présenté sur le site www.edk.ch permettent d'approfondir le débat sur la complémentarité entre cours d'éducation physique et exercice quotidien. //

3] Fort et plus sûr de soi

► **Personnalité //** La pratique régulière de l'exercice physique favorise le développement psychique des enfants et des adolescents et régule leur humeur, des effets bénéfiques durables.

- **Découverte de soi:** l'activité physique permet de se découvrir soi-même et conduit au développement harmonieux de la personnalité. Elle contribue à valoriser l'individu et à renforcer sa confiance.
- **Aggression – stress:** l'activité physique contribue à équilibrer les charges émotionnelles, à augmenter la résistance au stress et à établir un rapport idéal entre tension et relâchement musculaires.
- **Prévention des dépendances:** l'activité physique est un moyen de prévention efficace de la toxicomanie et des autres formes de dépendance, notamment la consommation de tabac.
- **Le sport de 7 à 77 ans:** les enfants habitués à bouger beaucoup pendant leurs loisirs ont plus tendance à faire du sport lorsqu'ils sont adultes.

► Malgré l'aisance matérielle dans laquelle nous vivons, les enfants ont de moins en moins d'opportunités de découvrir leur environnement au moyen de leurs cinq sens, de satisfaire leur besoin inné de se dépenser physiquement, de tester leurs limites physiques ou plus simplement de faire les fous, de courir, de se balancer ou de faire un tour en vélo. ◀ (www.bundeselternrat.de, prise de position)



Photo: Beatrice Fleischmann

A l'école, autour de l'école et sur le chemin de l'école

► **Conditions cadres //** L'activité physique quotidienne nécessite un environnement propice. Aménager un tel espace est l'affaire des enseignants et surtout des directeurs d'école, qui doivent se pencher sur la question, intégrer l'exercice au quotidien dans les programmes scolaires et chercher des solutions avec d'éventuels partenaires. Le projet de l'exercice au quotidien doit être porté par l'ensemble du corps enseignant qui doit être convaincu de ses avantages, sans quoi les actions risquent d'être progressivement abandonnées. Durant la phase de lancement, les nouveaux projets nécessitent souvent des ressources supplé-

mentaires, en personnel et en infrastructures. Il faut donc bien informer et mettre ces investissements en rapport avec les effets positifs de l'exercice au quotidien dans le cadre de l'école.

Les parents sont les principaux partenaires de l'école, car c'est en famille qu'on organise les loisirs et les déplacements pour se rendre à l'école. Il leur incombe de juger s'ils estiment prioritaire pour eux que leurs enfants fassent de l'exercice quotidien ou non. Les clubs sportifs locaux et les prestataires actifs dans le domaine du sport sont aussi des partenaires bienvenus; ils possèdent en effet les ressources et le savoir-faire pour

mettre en œuvre certaines idées. Ils sont par ailleurs intéressés à recruter de nouveaux membres. Il est donc judicieux que les écoles et les clubs coopèrent de façon plus étroite, pour mettre par exemple sur pied des offres spéciales telles que des séances d'initiation à une discipline. Dans cette optique, le sport scolaire facultatif peut jouer un rôle de passerelle important entre l'école et le club et occuper une place de choix dans le programme de loisirs des enfants (voir aussi www.reseaudesport.ch). //

4] Mieux apprendre

► **Cognition** // L'exercice quotidien permet un apprentissage plus diversifié qui sollicite tous les sens. Le cerveau est mieux activé et irrigué, les facultés mentales augmentent.

■ **Climat d'apprentissage et disponibilité:** l'activité physique – suivie d'une phase de détente – favorise une ambiance de travail à la fois motivante et détendue. Les élèves sont plus réceptifs, ce qui facilite le processus d'apprentissage.

■ **Capacités cognitives:** une meilleure irrigation du cerveau contribue à assurer un équilibre neurohormonal et provoque une stimulation des connexions synaptiques. Les facultés mentales s'en trouvent améliorées.

■ **Capacité d'apprentissage:** les différents types de mouvements sollicitent plusieurs canaux sensoriels. Les élèves retiennent ainsi plus longtemps la matière apprise. L'apprentissage sensorimoteur permet par ailleurs d'expérimenter physiquement des contenus didactiques abstraits et donc de mieux les comprendre.

■ **Capacité de concentration:** les petites pauses destinées à l'activité physique favorisent le calme et la concentration, ce qui a pour effet de réduire le nombre de fautes.

► Une activité physique régulière, pratiquée sur une longue durée, permet d'améliorer de façon significative les compétences cognitives. ◀ (Meta-Analyse Etnier, 1997)

5] Les jambes et la tête

► **Formation complète** // L'exercice physique permet d'expérimenter des points de vue multiples. Son apprentissage doit être une expérience qui enrichit le vécu.

■ **Formation holistique:** comme celle des compétences cognitives, émotionnelles et sociales, l'acquisition des aptitudes motrices fait partie intégrante d'une approche holistique de la formation mettant l'individu et son développement au cœur des préoccupations pédagogiques.

■ **Besoins:** grâce à l'activité physique, les enfants découvrent l'espace qui les entoure. Ils en repoussent les frontières, expérimentent des sentiments, nouent des premiers contacts (non verbaux) et modèlent activement «leur monde». Ils satisfont ainsi aux besoins fondamentaux d'expériences physiques et émotionnelles qui sont l'apanage d'individus en développement.

■ **Expérimentation personnelle:** le jeu et le sport ont des implications physiques, sociales et matérielles.

■ **Confrontation à l'environnement:** la découverte de son environnement et la confrontation directe à celui-ci jouent un rôle important dans le processus de développement individuel et de maturation de la personnalité.

► Dans le cadre du sport scolaire, les priorités pédagogiques se transmettent d'abord à travers l'exercice, ce qui fait de ce dernier un domaine didactique particulier et irremplaçable. Le sport scolaire joue un rôle pédagogique important mais ne doit pas se limiter à la dimension physique et motrice du développement des enfants et des adolescents; il doit constituer une étape essentielle dans une approche holistique de la formation et de l'éducation. Car le jeu et le sport, c'est aussi et surtout un vécu mettant continuellement en présence des rapports sociaux, des motivations, des émotions, des incitations, des processus d'apprentissage et des valeurs. ◀ (KMK, 2004)





Photo: Photopress/Jürg Müller

6] Jouer ensemble

► **Compétences sociales** // L'activité physique, le jeu et le sport permettent d'accumuler des expériences importantes pour la collectivité: le renforcement de la confiance, la responsabilité à l'égard des autres et le développement de qualités de leader.

■ **Apprentissage de la vie sociale:** pour les jeunes, le sport collectif constitue un terrain idéal pour expérimenter différentes formes d'interaction sociale et découvrir des valeurs telles que le fair-play, le respect des règles, l'entraide, la compréhension et le respect du sexe opposé, l'esprit de groupe qui prend le pas sur l'individualisme forcené.

■ **Intégration sociale:** les enfants qui évoluent dans les milieux sportifs ont plus d'opportunités de rencontrer des camarades du même âge, surtout pendant leurs loisirs. Ces rencontres favorisent l'intégration. L'aménagement de plages réservées à l'activité physique dans les programmes scolaires favorise l'intégration des membres de cultures différentes et incite à mieux accepter les différences sur le plan des résultats scolaires.

■ **Prévention de la violence:** on observe que les enfants fréquentant des écoles adeptes de l'exercice au quotidien sont moins enclins à la violence. Une activité physique suffisante contribue en effet à réduire l'agressivité.

■ **Gestion des conflits:** les jeux et les sports collectifs enseignent la coopération et la communication. Les jeunes apprennent à accepter les règles, à respecter l'adversaire, à négocier et à passer des compromis dans le but d'apaiser les conflits.

► On passe trop volontiers sous silence le fait que l'école génère elle-même de la violence, qu'elle est à l'origine de nombre d'actes de violence qui se déroulent en son sein et qu'elle peut et doit donc régler elle-même ces problèmes en interne. Dans le cadre des mesures structurelles et socio-pédagogiques prises pour prévenir la violence, les projets d'intégrer des plages d'activité physique dans les programmes scolaires, à l'image du projet «l'école bouge», prennent de plus en plus d'importance. ◀ (Pilz, 2000)

7] Sécurité au quotidien

► **Prévention des accidents** // De nombreux accidents pourraient être évités si les élèves disposaient de meilleures capacités motrices et d'un sens plus aiguisé de la perception dans l'espace. Elargir leur répertoire moteur apporte une contribution importante à la prévention des accidents.

■ **Adresse:** les exercices de coordination apprennent à mieux tomber, à éviter les obstacles et à mieux réagir aux situations imprévues.

■ **Vision périphérique:** rester les yeux rivés sur un écran d'ordinateur pendant des heures réduit la vision périphérique. Grâce aux jeux en mouvement, cette capacité se voit sollicitée et entraînée avantageusement.

■ **Anticipation:** jouer permet d'évaluer le temps que nécessitent certaines situations: trajectoire de balles, déplacements des coéquipiers ou de l'adversaire, etc.). L'élève apprend à adapter ses mouvements en conséquence. La capacité d'anticipation est primordiale pour réussir en sport. Et pour évoluer dans le trafic routier, aussi!

► Au jardin d'enfants, programmer un quart d'heure d'activité physique par jour permet de réduire le risque d'accidents de 50 % et d'améliorer l'adresse de 40 % (...). ◀ (Kunz, dans Zahner et al., 2004)

8] Vers une école plus saine

► **Evolution //** L'école est un espace de vie et d'apprentissage. Quand l'activité physique fait partie intégrante de la culture scolaire, enfants, adolescents et enseignants s'y rendent avec plus de plaisir.

- **Déroulement:** pour être équilibrée, une journée d'école doit proposer un programme varié, avec des plages de détente et de mouvement.
- **Cadre de travail et d'étude:** l'exercice brise la monotonie de la position assise, ce qui permet d'éviter les mauvaises postures et de rythmer les cours. Cela signifie que l'école peut créer un cadre propice à la santé.
- **Sérénité:** l'activité physique augmente le bien-être physique et psychique et réduit le nombre de perturbations pendant les cours.
- **Modèles:** les enseignants peuvent améliorer l'ambiance générale au sein du corps enseignant, par exemple en organisant des cours de gymnastique, des activités dans le cadre du sport scolaire facultatif ou des actions promouvant l'activité physique sur le chemin du travail.
- **Programme scolaire:** en prônant l'activité physique au quotidien, l'école se donne un profil propre qui améliore son image de marque et rend ses objectifs plus transparents.

► Les élèves qui fréquentent une «école qui bouge» ont une meilleure opinion de leur établissement et de leur classe, ce qui se répercute positivement sur la satisfaction générale. ◁ (Gröbert 2002)

9] Effets en cascade

► **Action globale //** Une école qui bouge présente des avantages, pour les élèves bien sûr, mais aussi pour les enseignants, les parents, les communes et les autres partenaires.

- **Coûts de la santé:** l'exercice quotidien est une condition importante pour mener une vie active et saine. Un facteur d'une valeur inestimable au vu de l'explosion des coûts de la santé.
- **Parents, enseignants et maîtres d'apprentissage:** depuis que l'exercice au quotidien est devenu un sujet de discussion, les responsables de l'éducation sont plus sensibles à la nécessité de programmer des activités physiques quotidiennes.
- **Coopération:** la collaboration avec des partenaires externes sera renforcée et permettra de mieux exploiter les synergies (utilisation des salles, échange de matériel de sport, manifestations communes, etc.).
- **Enseignement du sport:** l'exigence d'adapter les objectifs de la leçon aux besoins de tous les élèves et, de manière plus générale, aux devoirs interdisciplinaires de l'école, rend la fonction de l'éducation physique encore plus importante, dans la perspective de l'évolution de l'école.
- **Perfectionnement réciproque:** l'exercice au quotidien peut constituer un excellent sujet de réflexion interdisciplinaire, pour la formation continue à l'intérieur de l'école.

► Avec son potentiel en termes de prévention, de compensation et d'effet bénéfiques pour la santé, l'activité physique doit devenir un sujet prioritaire pour les écoles que préoccupent les questions de sécurité et de santé. Une école saine doit donc toujours être une école qui bouge. ◁ (Kottmann, 2005)



La balle est dans notre camp

► **Bilan //** On l'a vu, l'activité physique quotidienne déploie toute une série d'effet positifs: elle contribue au développement harmonieux des enfants et des adolescents, lutte contre la tendance à la sédentarisation, améliore la concentration, stimule les compétences sociales, augmente l'estime de soi et la confiance, contribue à la prévention de la toxicomanie et de la violence, facilite l'accès à l'exercice, au jeu et au sport.

Panorama récapitulatif des neuf domaines abordés:

- | | |
|-------------------------|-----------------------------|
| 1. Aptitudes motrices | Améliorer son potentiel |
| 2. Santé | Pour un bien-être durable |
| 3. Personnalité | Fort et plus sûr de soi |
| 4. Cognition | Mieux apprendre |
| 5. Formation complète | Les jambes et la tête |
| 6. Compétences sociales | Jouer et apprendre ensemble |
| 7. Sécurité | Sécurité au quotidien |
| 8. Evolution | Vers une école plus saine |
| 9. Action globale | Effets en cascade |

Pour que les mesures soient efficaces et bien accueillies par le milieu scolaire, il faut des enseignants et des directeurs d'école prêts à prendre des initiatives personnelles et à montrer l'exemple, en remettant en question leurs habitudes quotidiennes en matière d'activité physique. S'ils constatent des insuffisances dans leur propre comportement, l'exercice peut constituer un excellent remède: «s'il pouvait s'acheter en pharmacie, ce médicament universel, capable d'entraîner le système cardio-respiratoire et les muscles, d'améliorer la transformation des hydrates de carbone et des graisses, de renforcer les os, de réguler le poids, de rendre de meilleure humeur, de prévenir les dépressions et d'exercer une fonction sociale d'intégration, connaîtrait un succès comme nul autre produit avant lui.» (Marti, 2000). //



Photo: Daniel Käsemann

Bibliographie

- Liens // Vous trouvez idées, liens et documents sur le site www.ecolebouge.ch, rubrique «Downloads».
- OFSPo, OFSP, SSMS, SGPG, hepa (2004).** «Sport, mouvement et santé des jeunes en Suisse». Mise à jour scientifique.
- Brettschneider W.-D. (2003).** «Sportliche Aktivität und jugendliche Selbstkonzeptentwicklung». Dans W. Schmidt, I. Hartmann-Tews & Brettschneider, W.-D. (éditeur). La première étude sur le sport chez les enfants et les adolescents réalisée en Allemagne: pp. 211-234, Schorndorf: Hofmann.
- Dörner S. (2002).** «Kann eine fünfminütige aktive Bewegungspause Motivation und Effektivität von Grundschülern der ersten Klasse bei der Erledigung der Hausaufgaben fördern?» Macolin, travail de diplôme. Haute école fédérale de sport Macolin.
- Etner J.L., Salzar W., Landers D.M., Petruzzello S.J., Han M., Nowell P. (1997).** The influence of physical fitness and exercise upon cognitive functioning: a meta-analysis. *Journal of Sport Exercise Psychologie* (19): pp. 249-277.
- Gröbert D., Kleine W., Podlich C. (2002).** «Zufriedener durch «Bewegte Schule»». *Pédagogie sportive* (26) 3: pp. 38-42.
- KMK (2004).** Décision de la Conférence des ministres du culte allemand des différents Länder. Sport scolaire: perspectives dans le cadre de l'évolution générale de l'école (16.09.2004, 15 pages).
- Kottmann L., Küpper D., Pack R.P. (2005).** «Bewegungsfreudige Schule. Schulentwicklung bewegt gestalten – Grundlagen, Anregungen, Hilfen. Bertelsmann Stiftung, Barmer und Gemeindeunfallversicherungsverband (GUUV) Westfalen-Lippe.
- Illi U., Breithecker D., Mundiger S. (1998).** «Bewegte Schule – Gesunde Schule. Aufsätze zur Theorie». Zürich, Wiesbaden-Graz.
- Marti B. (2000).** «Du général au particulier et inversement!», dans «mobile» 3/00.
- Pilz G.A. (2000).** «Bewegte Schule – Ein Beitrag zur Gewaltprävention der Schule». Compte rendu.
- Groupe de projet Regensburger (2003).** «Bewegte Schule – Anspruch und Wirklichkeit». Schorndorf: Karl Hofmann. 3-7780-1811-6.
- Stibbe G. (2004).** «Schulsport und Schulprogrammwicklung». Aachen: Meyer & Meyer. 3-89899-096-6.
- Thiel A., Teubert H., Kleindienst-Cachay C. (2004).** «Die Bewegte Schule auf dem Weg in die Praxis». Analyses théoriques et empiriques d'une innovation pédagogique. Baltmansweiler: Schneider. 3-89676-793-3.
- Yan J., Thomas J. et al. (1998).** «Children's Age Modulates the effect of practice Variability: A quantitative Review». Méta-analyse. *Research Quarterly für Exercice & Sport* 69(2): pp. 210-215.
- Zahner L., Pühse U., Stüssi J., Dössegger A. (2004).** «Enfance active – vie saine». Manuel pour les spécialistes. OFSPo, Institut du sport et des sciences du sport de l'Université de Bâle, Fondation de la Winterthur Assurances pour la prévention des sinistres. 3-907963-37-7.

Ça fait du bien.

Burgerstein Vitamines

En vente dans votre pharmacie ou droguerie

Pour des informations complémentaires sur les nutriments visitez: www.burgerstein.ch



familia Champion.
Fournisseur officiel d'aliments énergétiques à Alinghi.

Pour exploiter toutes vos capacités, à tout moment de la journée: les nouveaux Champion PowerPacks de familia, des coussins de céréales croquants avec la nouvelle formule Energy Plus. Pour une énergie saine et un savoureux plaisir chocolaté, avec du magnésium, 50% moins de matière grasse mais 50% plus de protéines que le chocolat au lait. Découvrez le champion qui est en vous.



familia

Il y a un plus en toi.