

**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:** 3

**Artikel:** Vive les courbatures!  
**Autor:** Vindret, Nicole  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995665>

#### 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:** 29.01.2026

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



# Vive les courbatures!

**Lausanne //** La capitale vaudoise est le théâtre d'un projet pilote de prévention du surpoids chez les élèves du secondaire et du primaire, le projet ALEX. «mobile» a rencontré deux protagonistes de ce programme.

Nicole Vindret

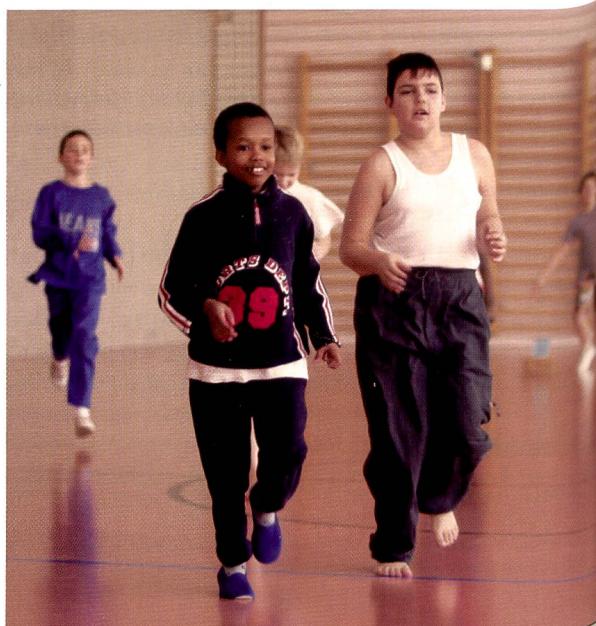
► Pourquoi Léa, 11 ans, Fabrice 12 ans et Jelica 14 ans se retrouvent-ils tous les lundis à midi dans la même salle de gymnastique de leur collège lausannois? Dans le cadre d'un cours à options de handball ou une initiation à l'escalade? Non, tout simplement pour bouger, pour retrouver le plaisir du mouvement et du dépassement de soi. Ces enfants sont en situation de surpoids et ils ont émis le désir de lutter contre ce problème. Non pas par des régimes absurdes ou des privations malsaines, mais par le mouvement et l'activité physique.

## Passage à l'action

Depuis le début de l'année scolaire 2004-2005, le collège de Béthusy offre la possibilité aux élèves qui le désirent de suivre le programme mis sur pied par Dimitri Grandjean, maître d'éducation physique et psychologue, en collaboration avec le Docteur Woringer, chef du service de santé des écoles de la ville de Lausanne. «A la rentrée 2004, je fus choqué d'observer plusieurs élèves en surpoids dans mes classes d'éducation physique», relève Dimitri Grandjean. «Après quelques discussions avec mes collègues, il nous a semblé que la situation devenait vraiment préoccupante.» L'enseignant décide alors de mettre sur pied un programme spécifique pour venir en aide à ces élèves. «Ce qui m'a alarmé, c'est bien sûr les risques encourus pour la santé de ces enfants, mais surtout la souffrance qui transparaît dans leur comportement au quotidien.» Les enfants éprouvent des difficultés durant les heures d'éducation physique, problèmes pour monter des escaliers, ils sont en souffrance physique, mais pas uniquement... Ils manifestent également une faible estime de soi qui va de pair très souvent avec un problème d'intégration dans la classe. Le Dr Woringer qui, de son côté, prônait depuis quelques années déjà la nécessité d'une prise de conscience face à l'obésité, eut vent de ce programme et décida alors de proposer son aide. «Le programme lui-même aurait pu commencer cinq ans plus tôt, mais l'intérêt du public était faible.» Les deux fondements du programme, activité physique et alimentation, se sont ainsi élaborés par le biais de l'investissement de ces deux hommes.

## Un problème, deux réponses

L'objectif principal du projet ALEX est d'aider les enfants à stabiliser leur poids. Pour mettre tous les atouts de leur côté, il faut combiner nutrition et activité physique: manger plus sainement mais sans se priver, et modifier les a priori négatifs que ces enfants ont envers l'activité physique. Pour mieux manger, les enfants doivent prendre conscience de l'importance de leur alimentation. Pour le Docteur Woringer, «il faut faire passer un certain nombre de messages auprès des enfants et des parents, tels que manger peu salé et moins gras au quotidien.» Durant les réunions sur l'alimentation avec les élèves – huit séances durant lesquelles sont abordés des sujets tels que l'évaluation des portions ou la composition des aliments – les enfants ont souvent beaucoup de questions: «qu'est-ce qui est riche, ou pourquoi a-t-on la sensation de faim?»



Le même programme est traité lors des réunions des parents, quatre soirs durant. «Les connaissances nutritionnelles que je transmets suscitent une réflexion chez l'enfant. Cette réflexion est positive, elle favorise une meilleure alimentation dans la vie quotidienne.» A ce jour, les établissements scolaires lausannois secondaires de Béthusy, de l'Elysée, de Belvédère ainsi que l'école primaire de Floréal ont mis en place un programme de prévention du surpoids. Le Docteur Woringer signale que dans l'agglomération lausannoise «si l'on se base sur la statistique, dix à douze enfants dans chaque établissement auraient besoin d'un tel programme.»

### Détection précoce

A Béthusy, Dimitri Grandjean a établi son programme afin d'agir sur trois points: l'estime de soi, le rapport à l'activité physique et les problèmes à caractère social engendrés par le surpoids. Le recrutement des élèves se fait durant les heures d'éducation physique au début de l'année, mais également par les collègues, ainsi que par l'infirmière scolaire. Dimitri Grandjean rappelle que la majorité des élèves ont entre 11 et 13 ans et souffrent d'un surpoids plus ou moins prononcé. Le recrutement est totalement facultatif. L'enseignant de Béthusy rencontre ensuite chaque élève. Il faut que l'enfant émette le désir d'entrer dans ce parcours, qu'il soit le plus possible impliqué lui-même dans cette démarche. Les cours se composent de trois parties: l'écoute, durant laquelle les élèves expriment leur souffrance et leurs soucis auprès de l'enseignant, l'activité physique et la discussion concernant l'alimentation au quotidien.

### Plaisir du jeu retrouvé

L'activité proposée est de haute intensité. Pour Dimitri Grandjean, les élèves sont fiers s'ils ont des courbatures. «Cela signifie pour eux qu'ils ont bien travaillé!» Ces leçons constituent un réapprentissage de l'effort pour ces enfants qui avaient fait une croix surtout activité physique, source de souffrance physique, mais aussi d'humiliation. Les enfants en surpoids sont souvent les derniers à être choisis dans les équipes, on leur fait sentir qu'ils sont responsables des défaites de l'équipe. «Je n'intègre pas d'endurance douce, les enfants doivent retrouver le plaisir du jeu, du mouvement.» Les jeux traditionnels sont aménagés par Dimitri Grandjean pour augmenter l'intensité et le rendement. Tout le monde joue en même temps, personne ne peut se cacher. «Mon rôle est celui de coach, de motivateur. Ces cours renforcent leur estime de soi, ils entendent leur prénom pour souligner leur bon investissement, pour féliciter un bel effort. Tout cela change

leur rapport au mouvement.» Le cours se termine par la partie discussion. L'enseignant ou son collègue Francisco Alvarez examinent avec les enfants comment bouger plus au quotidien. L'alimentation est également abordée de manière concrète. «Nous concluons avec eux des petits contrats afin de changer les comportements alimentaires. Tout cela se fait petit à petit, nous leur lançons un petit challenge à chaque fois, par exemple remplacer leurs trois croissants de la récréation par deux fruits.» La philosophie des cours est simple: pas de balance, jamais de régime. «Nous nous battons contre les idées reçues véhiculées par les magazines ou dans les familles. Nous leur expliquons clairement les dangers des régimes», souligne encore l'enseignant de Béthusy qui illustre parfois ses propos par des séances vidéo sur le sujet.

### L'école ou les parents?

Le surpoids est-il un problème que l'école doit prendre en charge? Si l'école ne le fait pas, qui le fera réellement? Ceci est une des illustrations du débat de fond qui interpelle le monde scolaire. Où s'arrête la responsabilité de l'école auprès des élèves? Pour le Docteur Woringer, «il est absolument nécessaire de faire une détection précoce et d'organiser sans délai une prise en charge efficace. 20% seulement des enfants en surpoids pris en charge avant la puberté le resteront à l'âge adulte, mais 80% si l'on attend l'adolescence pour agir!» Dimitri Grandjean réagit simplement aux termes du débat. Il a vu quelques-uns de ses élèves en souffrance et a estimé qu'il pouvait les aider. A Béthusy, c'est ce qui se fait semaine après semaine. Incontestablement un exemple à suivre. //

#### ► Contacts

*Dimitri Grandjean, maître d'éducation physique et spécialiste en psychologie au Collège de Béthusy, Lausanne, dimitri\_grandjean@yahoo.fr*

*Docteur Virgile Woringer, chef du service de santé des écoles de la ville de Lausanne, virgile.woringer@lausanne.ch*

Sourire retrouvé pour des enfants souvent mis à l'écart.



Photos: Daniel Käsermann