

**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:** 4

**Artikel:** Le plein de points à chaque tir!  
**Autor:** Dössegger, Alain  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995668>

#### 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](#)

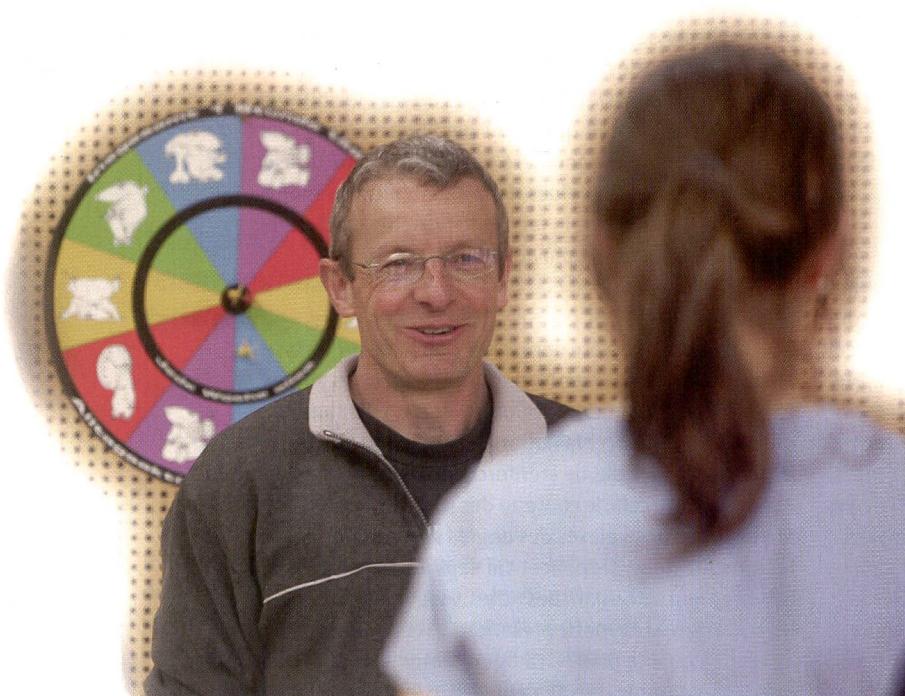
#### Terms of use

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:** 15.02.2026

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

Willi Dahinden, maître de sport: «La cible et les éléments qui l'accompagnent facilitent la mise en place d'activités physique en classe.»



### Habileté ou coordination?

Une présentation bidimensionnelle semble être plus facile à comprendre; par ailleurs, elle plaît davantage que le dé. Mais comme les segments de couleur n'avaient pas la même longueur dans l'arc de cercle, on avait l'impression que les différents facteurs n'avaient pas la même importance, ce qui replaçait les experts devant le problème de la pyramide! On a toutefois très vite trouvé une solution: si, au lieu d'utiliser un arc de cercle, on représentait un éventail, toutes les surfaces auraient la même taille. L'éventail a été dessiné à titre d'essai sous forme de cercle fermé – un disque rappelant la forme d'une cible. La cible motrice était née! (cf. Fig. 2)

Comme dans le test précédent, les notions proposées n'ont pas convaincu totalement. Parmi les experts, les avis divergeaient quant à l'emploi de la notion de coordination ou d'habileté. Pour définir lequel de ces deux termes était le mieux compris, on a soumis deux courts textes à 130 élèves, filles et garçons, de 13 à 18 ans qui n'avaient participé à aucune des évaluations précédentes. Dans ces textes, on expliquait les notions de coordination/d'habileté; les documents ne se différenciaient que par l'emploi de ces deux termes. 76% des élèves ont trouvé le texte sur l'habileté facile à comprendre; pour le texte – semblable sur le fond – où le terme de coordination remplaçait celui d'habileté, ce pourcentage s'éle-

## Le plein de points à chaque tir!

► **«mobile»: Finalement, qui est l'inventeur de la cible motrice? Alain Dössegger:** c'est le fruit d'une collaboration. Les étudiants de la HEFSM ont développé le concept il y a quelque temps déjà avec Ellen Leister dans l'idée de mettre du mouvement dans les salles de classe. J'ai approfondi leur prototype – un cadran composé de différents champs de couleur (relaxation, coordination, renforcement, étirement) avec une aiguille mobile et des cartes d'exercices. J'avais dans l'idée de lancer des balles velcro sur la cible et de tirer une carte correspondant au champ indiqué. A l'évidence, je n'étais pas le seul à réfléchir sur la question, et c'est comme cela que Thomas Wyss et moi avons associé nos concepts.

**Quelle est l'utilité d'un tel objet?** Avec la cible, on peut expérimenter par le jeu les différents aspects d'une activité physique

bénéfique pour la santé. Quand la fléchette se fiche sur la cible, on tire une carte de la couleur correspondante, on lit la tâche motrice à effectuer et on la réalise ensemble.

**Qui va utiliser la cible?** Un maître de primaire, une élève du degré moyen ou un collègue de bureau. L'idée peut être mise en pratique dans tous les environnements imaginables. Le but avoué de l'inventeur, c'est qu'on se serve de la cible dans les salles de classe, les salles de sport, les salles des maîtres, de réunions, les bureaux ou même chez soi!

**Tout le monde peut donc faire les mêmes exercices?** Les cartes sont conçues en fonction des lieux d'utilisation. Selon que l'enseignant souhaite introduire une pause active ou programmer un parcours dans la salle de sport, il utilisera une autre série de cartes. Si une entreprise veut reprendre l'idée pour

l'utiliser avec ses collaborateurs, il est tout à fait possible de creuser le concept avec les inventeurs des cartes. //

► **Maître d'éducation physique et de sport, Alain Dössegger est l'un des auteurs du projet «Enfance active – vie saine». Il travaille à l'Office fédéral du sport de Macolin. Contact: alain.doessegger@baspo.admin.ch**

#### → Commande

La cible en métal est livrée avec trois fléchettes aimantées et 25 cartes d'exercices appelées à être complétées régulièrement. Prix: Fr. 58.00.

→ **Adresse pour les commandes** (valable aussi pour le manuel «Tippfit»): schulverlag blmv AG, Güterstrasse 13, 3008 Berne, tél. 031 380 52 00, fax 031 380 52 10, info@schulverlag.ch, www.schulverlag.ch