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: Grille-horaire mobile

Autor: Gautschi, Roland

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995669

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: 27.07.2025

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

Où la suspendre?

▶ **Parcours du combattant //** «Le soir, pas moyen de bouger plus. Une fois que j'ai terminé mes leçons et mes devoirs, il ne me reste plus de temps pour cela.» Ce commentaire émane d'une élève de l'Ecole cantonale de Saint-Gall en réponse à la question: comment mettre en pratique l'heure d'activité physique recommandée chaque jour? Et qu'en est-il à l'école?: «Dans notre établissement, aucun enseignant n'organise de pauses actives. Nous bougeons déjà assez en passant d'une classe à l'autre.» Sur le chemin de l'école, alors? «A vélo, les trajets me prendraient 20 minutes par jour.» L'emploi du conditionnel montre que l'élève en question continue à utiliser le bus...

En discutant avec les jeunes, on s'aperçoit que l'heure quotidienne d'activité physique préconisée par l'OFSPO et l'OFSP est, si ce n'est utopique, du moins difficile à concrétiser. Alors que chez les enfants il s'agit avant tout de mettre en place des offres et des espaces dévolus au mouvement, la situation se présente différemment chez les adolescents et les jeunes adultes. Fini le football pendant les récréations, le jeu de l'élastique ou les sorties à vélo avec les parents le week-end! Le sport et l'activité physique perdent de l'importance au profit des copains, de l'école, de la formation, etc. Pour Monika, 17 ans, le fait «d'être avec les autres» serait une bonne incitation à bouger davantage.

Durant cette phase, essayer, en tant qu'enseignant, d'obliger les jeunes à bouger n'apporte rien et produit souvent l'effet inverse. Même en expliquant avec la meilleure volonté du monde en quoi l'activité physique est bonne pour la santé, on ne pousse pas les adolescents à solliciter davantage leurs muscles ou leur système cardio-vasculaire. A 15 ans, quel jeune pense à entretenir sa santé pour plus tard, alors qu'il est déjà très occupé à trouver une place d'apprentissage ou à réussir son passage au gymnase?

«Où accrocherais-tu la cible pour qu'elle soit efficace?» A cette question, Laura, une élève du cours d'éducation physique de Willi Dahinden, répond: «Dans ma cham-

Grille-horaire mobile

Pratique // Pour répondre au besoin de mouvement des enfants et des adolescents, les enseignants doivent adapter leur horaire. Du pain sur la planche?

Roland Gautschi

▶ Dans sa salle de travail, l'écrivain allemand Bertolt Brecht avait installé plusieurs pupitres. On dit qu'il n'arrêtait pas de bouger, passant d'un endroit à l'autre pour écrire et rédigeant ses textes debout. L'image romantique du philosophe en train de déambuler dans un parc montre elle aussi qu'il vaut la peine d'inscrire l'exercice physique au programme non seulement pour entretenir sa santé, mais aussi pour stimuler la réflexion. Sans oublier qu'un apprentissage en mouvement est motivant et apporte un plus à l'enseignement. Du point de vue organisationnel, il faut bien admettre qu'il n'est pas toujours simple de faire bouger les élèves pendant les heures de cours. Différents exemples empruntés à des enseignants pleins d'initiatives attestent cependant qu'on peut y arriver, même dans des classes de taille normale (cf. «mobile» 1/05, page 14).

Stimulations en classe

Pour bouger, pas besoin de transformer sa classe en arène de cirque! Les enseignants peuvent notamment prévoir des pauses actives pendant les leçons habituelles, sans que cela leur demande un investissement supplémentaire en temps ou en matériel. La cible motrice (cf. page 17 de ce numéro) peut donner de précieuses idées. Les exemples suivants s'inspirent de la grille-horaire des écoles primaires du canton de Zurich. Il est tout à fait possible de bouger 60 minutes dans le cadre de l'école – pour autant que les élèves effectuent le trajet à pied ou à vélo et que celui-ci dure au moins dix minutes. Par ailleurs, on peut partir de l'idée qu'un certain nombre d'enfants et d'adolescents

Accrocher la cible en classe? Les adolescentes préféreraient l'avoir dans leur chambre pour se donner des idées de mouvement quotidien.

bre. Avant de sortir, je pourrais lancer les fléchettes pour savoir ce que je devrais faire durant la journée.» Aucun des élèves interrogés n'a eu l'idée de suspendre le disque en classe. «Pas pour des jeunes de notre âge; ça irait peut-être avec des élèves plus jeunes», estime quant à elle Rahel, 18 ans.

Pourtant, la cible constituerait un outil idéal en classe selon W. Dahinden, le maître d'éducation physique: «Les enseignants sont souvent empruntés pour aménager des cours en mouvement. Avec la cible et les cartes qui vont avec, il est très simple de mettre de la fantaisie dans les classes.» //

› *Roland Gautschi*

bougent aussi pendant leurs loisirs ou avec leurs parents et qu'ils arrivent ainsi sans peine à la dose d'exercice préconisée. Les statistiques montrent néanmoins que les élèves des couches sociales moins élevées – en particulier les filles étrangères de la deuxième génération – bougent moins durant leurs loisirs. L'école est par conséquent le seul lieu où on peut leur garantir un minimum d'exercice physique.

Bon pour la tête

Dans les exemples ci-après, distinction est faite entre «enseignement en mouvement» (en bleu) et «pauses actives» (en vert). Les enseignants devraient exploiter ces deux possibilités. Laisser le soin de faire bouger les élèves aux seuls maîtres des branches artistiques ou des degrés primaires ne rime à rien. Des intermèdes de mouvement se révèlent très bénéfiques dans les disciplines qui impliquent un effort intellectuel, comme les mathématiques ou les langues étrangères. Les enseignants devraient analyser les possibilités pour introduire du mouvement dans leurs cours afin de trouver des solutions adaptées aux différents degrés. Ils tiendraient ainsi mieux compte de la né-

enseignement en mouvement
pauses actives

Degré inférieur

▶ *Exemple de grille-horaire pour une classe de 2e année (24 périodes).*

Leçons	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	Trajet 10'	Trajet 10'	Trajet 10'	Trajet 10'	Trajet 10'
1	Français: répéter l'alphabet en mouvement 15'	Allemand	Education physique 40'	Allemand: Salutations (jeu de rôles) 10'	Education physique 40'
2	Mathématiques: renforcer les os 5'	Education physique 40'	Connaissance de l'environnement	Mathématiques	Français
3	Activités créatrices manuelles	Musique: chant en cercle 10'	Mathématiques: renforcer les muscles 5'	Musique: jeux de rythme en marchant 5'	Environnement: renforcer les os 5'
4		Maths	Français		Maths: souplesse 5'
Pause de midi					
5	Connaissance de l'environnement: rallye 30'	Arts visuels		Français: Habileté 5'	
6	Arts visuels	Connaissance de l'environnement: souplesse 5'		Histoire	
7		Activités créatrices manuelles			
	Trajet 10'	Trajet 10'	Trajet 10'	Trajet 10'	Trajet 10'

Degré moyen

▶ *Exemple de grille-horaire pour une classe de 5e année (28 périodes).*

Période	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	Trajet 10'	Trajet 10'	Trajet 10'	Trajet 10'	Trajet 10'
1			Sciences	Allemand	
2	Français	Allemand: répéter des mots en gardant son équilibre 10'	Sciences: rallye 30'	Education physique: 40'	Français
3	Français: Habileté 5'	Géographie	Français	Mathématiques	Sciences endurance: courir 5' sans montre
4	Education physique 40'	Education physique 40'	Mathématiques: renforcer les os 5'	Français	Mathématiques
5		Mathématiques	Histoire		Géographie: souplesse 5'
Pause de midi					
6	Histoire	Activités créatrices manuelles		Histoire	Arts visuels
7	Mathématiques: calcul mental en bougeant 10'	Activités créatrices manuelles: renforcer les muscles 5'		Musique: rythme en mouvement 10'	Arts visuels: peindre simultanément avec les deux mains 20'
8	Musique				
	Trajet 10'	Trajet 10'	Trajet 10'	Trajet 10'	Trajet 10'

Degré supérieur

▶ *Exemple de grille-horaire pour une classe de 7e année (34 périodes).*

Période	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	Trajet 10'	Trajet 10'	Trajet 10'	Trajet 10'	Trajet 10'
1	Français		Education physique 40'	Allemand	Education physique 40'
2	Français: souplesse 5'	Allemand	Allemand	Mathématiques: renforcer les os 5'	Education physique 30'
3	Mathématiques	Anglais: renforcer les muscles 5'	Français	Français Deutsch	Anglais
4	Musique: chant avec travail de la posture 10'	Mathématiques	Anglais: habileté 5'	Géographie: rallye 30'	Allemand
5	Géographie	Français: souplesse 5'	Mathématiques	Géographie	Mathématiques: habilité 5'
Pause de midi					
6	Activités créatrices manuelles: limer une lame en acier 20'	Histoire		Musique	Histoire
7	Activités créatrices manuelles	Arts visuels: 10 croquis de différents objets du bâtiment scolaire 30'		Sciences: tension-décontraction 5'	Histoire
8		Arts visuels			
	Trajet 10'	Trajet 10'	Trajet 10'	Trajet 10'	Trajet 10'

cessité de mettre en place différents types d'apprentissage. Dans les grilles-horaires présentées ici, on ne trouve pas d'exemple pour le degré secondaire II. Pourtant, c'est justement dans les gymnases et les écoles professionnelles que l'on devrait multiplier les séquences actives en introduisant ainsi une nouvelle méthode didactique. Au niveau du contenu, on relève peu de différences avec le degré secondaire I.

L'activité physique quotidienne ne remplace pas les leçons d'éducation physique; elle les complète. Certaines habiletés, comme le saut à la corde ou l'équilibre, peuvent être acquises durant les cours d'éducation physique, de manière à ce que chacun puisse les mettre en pratique lors des pauses actives. Un des éléments clés formulés dans les recommandations, à savoir stimuler le système cardio-vasculaire, est plus difficile à mettre en œuvre pendant les cours ou lors des courtes pauses actives. C'est donc pendant les leçons d'éducation physique qu'il faut s'attaquer à cet objectif. //

Bibliographie et liens

L'école bouge: destinée à inciter les écoles et les classes du pays à faire chaque jour de l'exercice en plus des leçons d'éducation physique, cette campagne se poursuit jusqu'en été 2007. Les classes intéressées peuvent s'inscrire via le site Internet où elles trouveront de nombreux conseils pour mettre en pratique le moment quotidien d'activité physique. La page d'accueil comporte également toute une série de liens sur la question: www.écolebouge.ch.

Pauses actives: Müller, U.; Baumberger, J.: Bewegungspausen: konzentriert und leistungsfähig dank bewegten Pausen. Zurich, Lehrmittelverlag des Kantons Zürich, 2004.109 pages.

mobileplus: en février 2006, «mobile» a consacré son cahier spécial à la campagne «l'école bouge». On y trouve des descriptions de projets et des exemples pour mettre en pratique le moment quotidien d'activité physique dans le cadre de l'école, de même que de nombreuses idées d'animations présentées par des classes pour des classes.

Brochure «Bewegte Schule»: les étudiants de la Haute école pédagogique de Suisse centrale à Lucerne ont réuni plus de 70 formes de jeux pour «doper» le mouvement dans les salles de classe; avec leur maître, Stephan Zopfi, ils les ont réunies dans une petite brochure qui s'adresse en premier lieu aux enseignants du primaire.
Commandes: info@luzern.phz.ch (Fr. 21.– port compris).

Deux temps trois mouvements

Renforcer les muscles

Sur une jambe: pose un gros livre par terre. Place un pied dessus (sans chaussure) de manière à ce que le talon repose sur le livre et la pointe par terre. Lève l'autre jambe à la hauteur du genou et essaie de garder ton équilibre. Fixe un objet à la hauteur des yeux et reste bien stable. Change de jambe au bout d'une minute. Fais la même chose en fermant les yeux. Idem, mais avec la pointe du pied sur le livre et le talon par terre.

La table: prends appui sur les mains et les pieds, ventre vers le haut, comme si tu voulais imiter la forme d'une table. Pose ta gomme dans le creux du nombril. Prends différentes positions sans la faire tomber.

Consolider les os

Les escaliers: sors de la classe et monte dix marches d'escalier sur un pied puis redescends-les. Tiens-toi à la rampe si nécessaire.

La toile d'araignée: fixe des élastiques (ceux que tu utilises pour jouer) entre les tables et sautille à travers la classe sans les faire bouger. Un camarade montre le parcours, l'autre le suit.

Améliorer l'habileté

Flamant rose: en équilibre sur une jambe, prends différentes positions avec la jambe libre. Change de jambe après une minute.

Variante: idem, mais en balançant la jambe libre et le corps aussi souplement que possible et en faisant tourner un objet autour du corps.

Jonglage I: lance une balle de la main droite dans la main gauche. Quand la balle est tout en haut de sa trajectoire, lance la deuxième balle avec la main gauche.

Jonglage II: prends deux balles dans la main droite et une dans la main gauche. Lance une balle de la main droite pour commencer (1), puis celle de la main gauche (2) et, pour finir, la deuxième balle de la main droite (3).

Entretenir la souplesse

Le chat: prends légèrement appui sur les genoux avec tes mains. Arrondis le dos depuis le bas en essayant de bien sentir le mouvement.

La tête: assieds-toi bien droit au bord de la chaise, pieds parallèles. Ferme les yeux et tourne doucement la tête à droite puis à gauche en respirant régulièrement.

Le haut du corps: mains derrière la tête, tourne-toi à droite, puis à gauche en veillant à bien étirer la colonne vertébrale et en respirant régulièrement.

Toujours plus loin: debout bien droit, jambes écartées à largeur de hanches. Lève les bras de côté, regarde le dos de ta main droite et tourne-toi aussi loin que tu peux à droite. Reviens à la position de départ et détends-toi.

Stimuler le système cardio-vasculaire

L'horloge vivante: l'enseignant fixe un laps de temps, par exemple deux minutes, durant lesquelles tu peux sortir de la classe et courir, sans montre. Essaie, en te fiant à ton feeling, de rallier l'arrivée à la fin du temps imparti.

Le serpent : en file indienne, courez dans l'école ou la cour de récréation. L'élève qui ferme la marche slalome entre ses camarades pour venir en tête. Ou l'inverse: l'élève en tête de la colonne se laisse dépasser et cède sa place au suivant. //