

Zeitschrift:	Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber:	Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band:	9 (2007)
Heft:	2
 Artikel:	L'effort en première ligne
Autor:	Zahner, Lukas
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-995459

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: 07.02.2026

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

L'effort en première ligne

Lukas Zahner // Les parents doivent travailler main dans la main pour aborder efficacement le problème de l'obésité chez l'enfant. C'est l'avis du directeur de l'étude.

► «mobile»: Lors de la Journée de Macolin en décembre dernier, vous avez évoqué le fait que les enseignants sont «dépassés» pendant la leçon d'éducation physique. Pouvez-vous préciser? Lukas Zahner: J'ai sans cesse de nouvelles occasions de constater que le cours d'éducation physique est totalement dépourvu de fil directeur. Des enseignants ne se changent même pas pour la leçon ou alors il se contentent de lancer le ballon dans la salle de sport en guise de cours.

Ce constat est corroboré par une déclaration du Conseiller fédéral Samuel Schmid, selon laquelle il existe encore des enseignants qui n'ont jamais assisté à une seule leçon de sport pour enfants de toute leur formation.

► Une pédagogisation à outrance du cours d'éducation physique s'observe. ◀

Quelles lacunes méthodologiques constatez-vous? On s'aperçoit que les enfants consacrent bien trop peu de temps à l'activité physique pendant les leçons. Cela s'explique, d'une part, par le fait qu'en raison d'une mauvaise organisation, ils passent trop de temps à attendre. Ils doivent par exemple faire la queue devant les installations. D'autre part, seuls les élèves les plus forts – ceux qui ont une activité physique importante pendant leurs loisirs – profitent des sports collectifs, tandis que les moins habiles ne touchent quasiment jamais le ballon. C'est ainsi que le cours d'éducation physique est ressenti comme désagréable, associé à l'expérience de l'exclusion et qu'une certaine aversion pour l'activité physique commence à se développer. Une «pédagogisation à outrance» du cours d'éducation physique s'observe. Les élèves font un beau cercle, l'enseignant veille à ce qu'ils se traitent bien mutuellement, etc. C'est certainement une bonne chose d'un point de vue social et organisationnel. Mais l'étude KISS avait une autre priorité, à savoir la qualité et l'intensité de l'activité physique.



Sauter, c'est rigolo, et ça renforce les os!

Le retour à la performance donc? Oui, mais je ne préconise pas pour autant un cours à la baguette. Au contraire: c'est de manière ludique qu'il faut éveiller le goût de la performance chez les enfants. Il peut paraître étonnant que les enfants aiment les efforts intensifs. Mais l'endurance et le sprint font tout autant partie de leurs besoins de base que les sauts et les extensions. A l'enseignant de faire preuve d'imagination pour rendre son cours plus intensif.

Quelle serait la solution: des enseignants d'éducation physique licenciés en sport de l'université à tous les échelons? Pas forcément. Mais l'étude a montré que les deux leçons données par des «professionnels» ont eu un impact sur les autres leçons. Ces enseignants deviennent immédiatement des interlocuteurs et peuvent intervenir comme «professeurs de secours» ou encore conseiller leurs collègues.

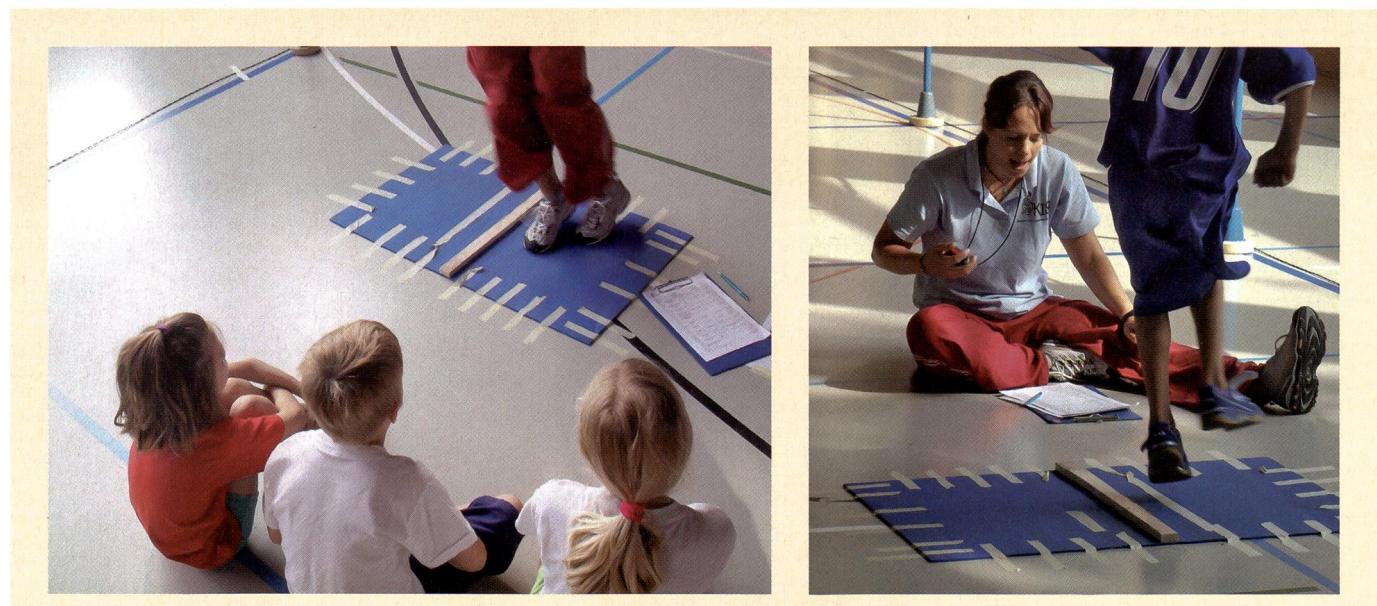
La réaction des enseignants a donc été positive? Oui. A leurs propres dires, beaucoup ne reconnaissaient plus leurs élèves en les voyant «mouiller ainsi le maillot». Les enseignants de sport ont pu montrer, à travers leurs cours, que l'activité physique pouvait aussi être un plaisir, malgré la fatigue qui en découle.

Ces leçons supplémentaires ne sont évidemment pas gratuites... Bien sûr que non. Mais d'après les estimations, le problème de l'obésité nous coûte chaque année 2,7 milliards de francs. Comme l'a déclaré à juste titre Rainer Huber, Conseiller d'Etat du canton d'Argovie, rien ne saurait justifier que l'on n'investisse pas dans la prévention à la base. Si nous ne parvenons pas à fournir très tôt de la qualité à la base, ces problèmes ne feront qu'empirer.

Mais le problème de l'obésité n'est-il imputable qu'au manque d'activité physique? Un problème est toujours le résultat d'un ensemble de facteurs. Mais nos propres études montrent que la véritable cause de la surcharge pondérale des enfants auxquels nous nous sommes intéressés est plutôt le manque d'activité physique que les habitudes alimentaires.

► C'est de manière ludique qu'il faut éveiller le goût de la performance chez les enfants. ◀

Petits défis, grande motivation. Les enfants aiment comparer leurs résultats.



Un objectif souvent mis en avant est la santé osseuse. **Quel rôle joue l'activité physique à cet égard?** Les os d'un enfant doivent être sollicités pour connaître un développement optimal. Or, aujourd'hui, les enfants ont perdu le sens de l'effort. Ils profitent allègrement du penchant des adultes pour le confort en prenant la voiture, les escaliers roulants, les ascenseurs. Pourtant, le besoin de sauter et de s'agiter dans tous les sens n'est pas une invention de notre part. Il s'agit bel et bien d'un besoin de base. Nous avons effectué un grand nombre de sauts en tous genres avec les enfants de l'étude KISS. Les premiers résultats montrent que la densité osseuse des plus actifs est plus élevée.

Les parents ont aussi une grande influence sur le comportement de leurs enfants en matière d'activité physique. Comment les atteindre? Les enseignants doivent insister auprès des parents sur la nécessité d'une activité physique pour leurs enfants. S'il est de plus en plus dangereux de sortir et que les espaces de jeu s'amenuisent, des solutions de remplacement doivent être trouvées. Il faut aussi agir de manière ciblée sur l'environnement social des enfants, par exemple en leur proposant des exercices à faire à la maison ou en informant mieux leurs parents. Car nombreux d'entre eux ne sont pas conscients du problème. Ils ne remarquent pas que leurs enfants copient et intérieurisent leur style de vie. //

Commentaire

Plus de temps pour la formation

Qualité, fréquence, intensité // Dans son interview, Lukas Zahner se montre critique envers les compétences des enseignants généralistes. Que pense Nicolas Voisard, maître-formateur à la HEP BEJUNE des résultats de l'étude?

► En premier lieu, je tiens à souligner ce qui fait l'intérêt de cette importante recherche: elle porte sur un objet essentiel, l'efficacité de l'enseignement de l'EPS. Elle s'inscrit dans une démarche d'étude longitudinale de terrain impliquant de nombreux acteurs du système éducatif et produit des résultats tangibles, scientifiquement fondés. De plus, Lukas Zahner et son équipe exploitent de manière optimale les médias pour sensibiliser l'opinion publique et la classe politique. Une recherche en tous points exceptionnelle qui montre que l'on peut obtenir des résultats si on y met les moyens.

Maintenant, les résultats ne me surprennent pas. Ils viennent étayer une fois encore les connaissances antérieures selon lesquelles une EPS bien conçue et bien conduite, orientée vers des objectifs de développement moteur, peut produire des effets mesurables. L'intérêt de la recherche est de rendre visibles aux yeux du plus grand nombre les variables qui favorisent l'apprentissage: la qualité de l'intervenant, la fréquence des séances et leur intensité, ces deux derniers dépendant étroitement de la première.

Mais cette recherche n'aura vraiment d'utilité que si elle peut contribuer à faire changer les choses. Pour cela, deux éléments me paraissent incontournables: premièrement, des enseignants bien formés en EPS, motivés et prêts à œuvrer en priorité au développement moteur (et non à des finalités socio-éducatives) et deuxièmement, du temps dans l'horaire pour l'activité physique. Si la situation est devenue alarmante, c'est aussi parce que nous n'avons ni l'un ni l'autre, sauf à des échelles très locales.

En définitive, c'est aux politiques (Confédération, CDIP) d'agir sans tarder en faveur de la qualité de la formation en EPS dans les HEP. Former un enseignant généraliste en EPS avec 4-5 crédits ECTS, comme c'est les cas actuellement, relève de la plus pure utopie. //

► **Nicolas Voisard est maître-formateur à la HEP BEJUNE**
Contact: nicolas.voisard@hep-bejune.ch

