

**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  
  
**Rubrik:** Propager le virus

### **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>**

# Propager le virus

► En plus des deux leçons supplémentaires de sport, l'étude a misé sur d'autres moyens encore pour inciter les jeunes à bouger davantage dans le cadre scolaire. Une évaluation intermédiaire réalisée auprès des élèves sur chacune des interventions a montré que le résultat était plus positif lorsque les enseignants étaient partie prenante.

## Pauses bienvenues

Pendant la période sur laquelle a porté l'étude, les enseignants se sont engagés à introduire de brefs intermèdes d'activité physique durant les leçons. Outre les bienfaits escomptés par un surcroît de mouvement, ils attendaient une amélioration de la capacité de concentration. Le projet «apprendre en mouvement» n'a toutefois pas été promu en parallèle, les responsables de l'étude étant d'avis que le déroulement des cours s'en trouverait par trop perturbé. Les exercices accomplis durant les intermèdes étaient choisis grâce à la cible et aux cartes «dartfit» (voir mobile 4/06 ou le site [www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)).

## Et les parents?

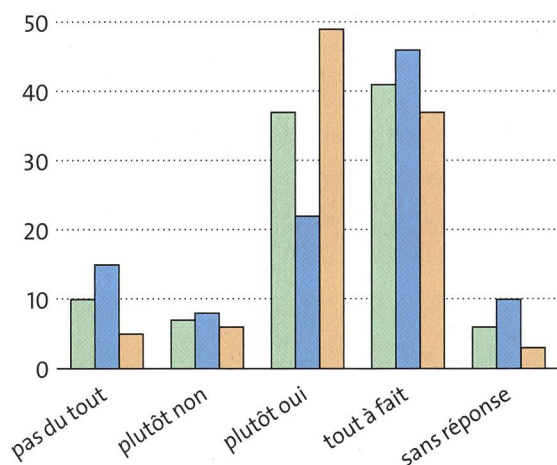
L'étude comprenait aussi des petits devoirs d'activité physique. Ces tâches motrices devaient pouvoir être maîtrisées par les enfants et ne pas nécessiter trop de temps ni trop d'espace, tout en étant intensifs. Il s'agissait d'exercices de renforcement osseux – sauts et sautilllements – et musculaire. Si les écoliers les plus jeunes ont préféré les sauts, ceux de cinquième année avaient un penchant pour la musculation. Deux tiers des élèves ont accompli leurs devoirs «souvent» ou «toujours». Malheureusement, seuls 10% d'entre eux l'ont fait en compagnie de leurs parents.

## Aménager la cour de récréation

Créer autour de l'école un espace de mouvement est un thème à l'ordre du jour depuis longtemps. Voilà plus de dix ans en effet que, dans le cadre du projet l'école bouge, des idées sont émises et réalisées: presque chaque école dispose aujourd'hui de caisses à jouets, abondamment utilisées. Les responsables de l'étude ont collaboré avec la Fondation Cleven Becker («Fit4Future»), qui propose



## Concentration

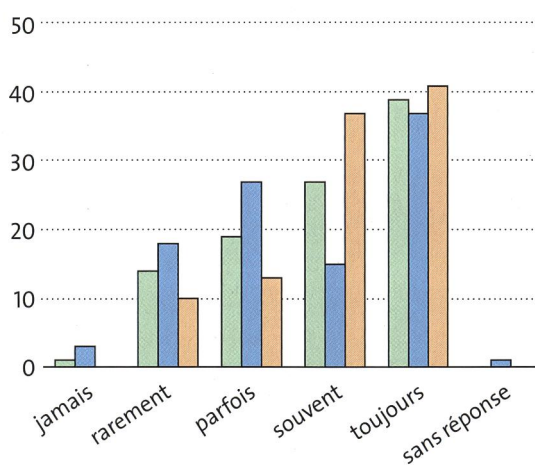


Après un intermède d'activité physique, j'arrive mieux à me concentrer.

■ Total (n = 175)  
■ 1<sup>ères</sup> années (n = 79)  
■ 5<sup>èmes</sup> années (n = 96)

Fig. 6: Perception personnelle de la capacité de concentration après un intermède d'activité physique chez les élèves des classes primaires

## Devoirs à la maison

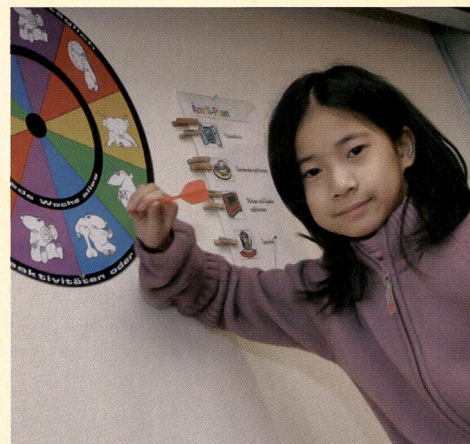


Combien de fois as-tu fait tes exercices?

■ Total (n = 175)  
■ 1<sup>ères</sup> années (n = 79)  
■ 5<sup>èmes</sup> années (n = 96)

Fig. 7: Fréquence des exercices physiques accomplis à domicile par les élèves du primaire





Les enseignants ont introduit de brefs intermédiaires de mouvement durant les leçons dans l'espoir d'améliorer la concentration de leurs élèves. Objectif semble-t-il atteint!

des sets de jouets. Tous les enfants n'ont cependant pas pu profiter de ce matériel, les enseignants ne le sortant pas régulièrement.

### Travail d'information

Dans cette étude, il s'agissait de faire bouger les élèves, mais aussi de leur fournir, ainsi qu'à leurs parents, plus d'informations sur l'activité physique, le stress et l'alimentation. Il n'est pas étonnant que ces données aient été plus difficiles à assimiler par les élèves de première que par ceux de cinquième année. Un tiers à peine des enfants se rappelaient qu'ils avaient reçu une notice de cet ordre. Selon Lukas Zahner, responsable de l'étude, atteindre les parents et les convaincre qu'il est essentiel d'encourager le sport et l'exercice physique n'est pas si simple.

### Formation initiale et continue

L'importance du perfectionnement en relation avec les deux «leçons de mouvement» de l'étude ne doit pas être sous-estimée. Cette offre a été largement appréciée. En effet, les enseignants sont souvent dépassés par les multiples impératifs d'un cours d'éducation physique. S'imaginant que seule une méthode très élaborée est susceptible de convenir à tous, ils préparent souvent des exercices trop compliqués (temps d'attente excessifs, faible intensité) ou se réfugient dans de simples jeux où seuls les plus doués bougent réellement. Les leçons proposées par le projet montrent que l'on peut mettre en pratique des exercices où chacun trouve son compte. Ainsi, le contact direct avec les enseignants ayant participé à l'étude a eu un effet positif sur l'enseignement du sport et de l'activité physique. //