

**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:** 4

**Artikel:** L'essayer, c'est l'adopter!  
**Autor:** Steinmann, Patricia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995495>

### **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:** 16.02.2026

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

# L'essayer, c'est l'adopter!

**Bilan //** Lancée en 2005 dans le cadre de l'Année internationale du sport et de l'éducation physique, «l'école bouge» encourage les classes et les écoles du pays à pratiquer une activité sportive quotidienne en plus des cours d'éducation physique. Où en est-on après deux éditions?

Patricia Steinmann

► Plus de 3000 classes à travers la Suisse ont déjà participé au programme national «l'école bouge». Chacune à leur manière. Certaines ont convié les enfants à se rendre à l'école à pied, à vélo ou en rollers. D'autres ont aménagé la cour de récréation en espaces propices au mouvement et proposé différentes activités pendant les pauses. Enfin, plusieurs enseignants ont introduit le mouvement dans leurs leçons ou sous forme de devoirs à domicile.

## Plaisir contagieux

Les enfants éprouvent le besoin naturel de se dépenser; être assis pendant de longues périodes ne leur convient guère. Les bienfaits du sport sur leur santé et leur développement sont indéniables. Les enseignants profitent également de ce «bonus». Plus de 60 % d'entre eux ont relevé une plus grande concentration et un meilleur rendement des élèves après une pause active. Le corps enseignant semble unanime: une activité physique quotidienne génère de multiples effets positifs. Les élèves redécouvrent le plaisir de bouger, de pratiquer un sport. Ils prennent aussi conscience de l'importance du mouvement sur la santé et sur leur bien-être. Sans parler de l'ambiance de classe qui en profite.

«Nivous, ni moi n'avons fait de l'exercice aujourd'hui!» C'est en ces termes que nombre d'enseignants rappellent à leurs élèves la nécessité de marcher, courir ou sauter durant une vingtaine de minutes par jour. Un fait plutôt réjouissant: plus de 80 % des enseignants ont fait part de leur volonté de poursuivre l'expérience au terme de leur participation à «l'école bouge». Pour le plus grand plaisir des enfants.

## La classe politique s'engage

Une activité régulière associée à une alimentation équilibrée est essentielle pour demeurer en bonne santé et être performant. L'Office fédéral du sport (OFSP), l'Office fédéral de la santé (OFSP), Promotion Santé Suisse et le réseau suisse Santé et activité physique (hepa.ch) recommandent de s'adonner au moins une heure par jour à une activité physique. «l'école bouge» est une des mesures mises en place pour amener les enfants et les jeunes à se mouvoir davantage. Dans sa déclaration du 28 octobre 2005, la Conférence suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique (CDIP) va aussi dans ce sens. Elle compte renforcer encore plus la promotion et l'éducation du mouvement à l'école. Plusieurs nouvelles mesures sont en phase d'élaboration.

Patricia Steinmann s'engage avec dynamisme pour faire bouger les écoles suisses.



### Potentiel à exploiter

Actuellement, à peine 3 % des classes de Suisse participent au programme «l'école bouge». A celles-ci s'ajoutent quelques établissements scolaires qui, sans adhérer à cette action, prônent – le mouvement au quotidien. En dépit des nombreux avantages avérés, peu d'élèves pratiquent en définitive une activité physique journalière. De nouvelles pistes doivent être recherchées pour sensibiliser davantage le corps enseignant et les directeurs d'école. Proposer des outils didactiques et du matériel aux enseignants pas toujours à l'aise avec la pratique sportive est une solution parmi d'autres. Il s'agit finalement de développer des formes d'activité physique plus appropriées aux classes des degrés supérieurs et secondaire II. //

► Patricia Steinmann est responsable du projet «l'école bouge».

Contact: [patricia.steinmann@baspo.admin.ch](mailto:patricia.steinmann@baspo.admin.ch)

### Avant-première

### Nouveaux modules en vue

► «l'école bouge» convie encore plus de classes à se mouvoir avec elle. Outre le programme habituel, une nouvelle formule est proposée aux écoles pour la nouvelle année scolaire 2007/08: le module football, axé sur l'UEFA EURO 2008. De nombreuses suggestions pour bouger au quotidien et des cadeaux (footbag et frisbee pour chaque élève) sont proposés aux participants qui s'inscrivent à un des deux modules.

Ce système sera d'ores et déjà reconduit les prochaines années. Les enseignants pourront choisir la formule adéquate parmi un panel de modules différents. L'offre comprendra de nouveaux thèmes tels que «sur le chemin de l'école», «enseignement en mouvement», «alimentation», etc.

Comme par le passé, de belles surprises seront au rendez-vous de cette édition. Il y aura les visites d'école – un moment très attendu! – par un des sept sportifs d'élite suisses parrainant le projet. Ou encore la journée de sport à Macolin, à laquelle cinquante classes inscrites à «l'école bouge» ou au projet «J+S 5-10» seront invitées. Plusieurs billets d'entrée pour les matchs de l'équipe suisse au championnat d'Europe de football seront tirés au sort à cette occasion!

### Sois de la partie!

Pour les écoles et classes en quête de mouvement, toutes les informations, inscriptions et autres moyens d'enseignement sont disponibles à l'adresse internet [www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch). //

### Nombre de classes participantes par canton, année scolaire 2006-2007

