

**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:** 5

**Artikel:** Et de quatre, enfin!  
**Autor:** Di Potenza, Francesco  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995500>

#### **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>**

# Et de quatre, enfin!

**Projet-pilote //** L'école primaire de Täuffelen (BE) a été l'une des premières de Suisse à avoir intégré le projet «J+S 5-10». Les enfants profitent aujourd'hui déjà d'une leçon de sport supplémentaire. Pour parvenir à ses fins, la direction de l'établissement a dû surmonter quelques obstacles au préalable.

Francesco Di Potenza

► Les élèves de troisième et quatrième années de Vreni Heiniger arborent tous un large sourire aux lèvres. L'institutrice, qui est également la directrice de l'école primaire de Täuffelen (BE), les invite à faire un exercice de stabilisation du tronc par groupe de deux, puis à sautiller sur une longueur de prairie et leur propose finalement une série d'exercices de coordination. Même si les efforts consentis par les enfants se lisent sur leur visage rougi, le plaisir qu'ils éprouvent à bouger se voit au premier coup d'œil. Un plaisir qu'ils ont du reste l'occasion de ressentir quatre jours par semaine puisque le plan d'étude de la commune seelandaise prévoit quatre leçons de sport hebdomadaires depuis les vacances d'été.

Les enfants bénéficient ici du projet-pilote «J+S 5-10», lancé cette année par l'organisation du sport de la Confédération et appelé à incarner le futur de l'enseignement de l'éducation physique et sportive dans les écoles. A l'avenir, les établissements scolaires devront prévoir, au même titre que les associations sportives, des modules de mouvement variés, axés sur la performance et spécialement adaptés à la tranche d'âge des 5 à 10 ans (voir page 13). Lorsqu'elle a eu vent de ce nouveau concept, Vreni Heiniger a immédiatement été tout feu, tout flamme. «Le sport et les activités physiques ont toujours joué les premiers rôles tout au long de ma vie», confie-t-elle, inquiète de l'inactivité croissante des enfants et des conséquences sur leur santé. «Il est important de mettre un frein à cette évolution et d'initier les enfants dès leur plus jeune âge à la pratique d'un sport.»

## Soutien des parents indispensable

Vreni Heiniger s'est fortement engagée auprès de ses collègues et des parents pour que le projet J+S devienne au moins réalité pour l'année scolaire en cours. Redoutant quelque peu la réaction des parents, elle avait décidé, au début de cette année, de prendre le taureau par les cornes en lançant un sondage. A sa grande surprise, les réactions ont été positives, sans exception aucune: «Je ne pensais pas qu'un élargissement de l'offre des activités physiques à l'école puisse

retenir l'attention des parents et rencontrer un degré d'acceptation aussi élevé.»

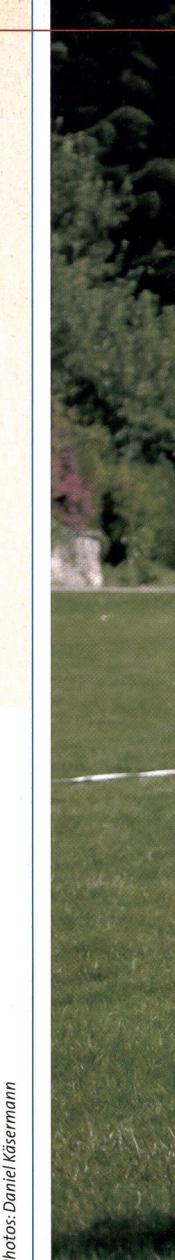
Un des points sensibles de cette quatrième leçon de sport a été son placement dans un horaire déjà largement chargé. «Les parents souhaitaient qu'elle soit intégrée dans les heures obligatoires de l'école, afin qu'il n'y ait pas de trou dans le programme», explique Vreni Heiniger. Un désir qu'elle n'a pu satisfaire malgré toute sa bonne volonté. En raison de l'occupation de la salle de gymnastique, cette leçon supplémentaire pour les élèves de troisième et quatrième années a été planifiée à une heure plus tardive de l'après-midi. Les parents ont alors décidé de leur proche chef d'assurer un encadrement durant l'heure intercalée. A tour de rôle, les mamans se succèdent aujourd'hui encore pour s'occuper des enfants dans la bibliothèque de l'école. Au programme: devoirs, lecture ou tout simplement un peu de repos; l'essentiel étant que les enfants ne se retrouvent pas livrés à eux-mêmes durant cette période.

## Deux idéalistes en renfort

Vreni Heiniger mesure aussi toute la chance qu'elle a de pouvoir compter sur la disponibilité des deux professionnels engagés à temps partiel pour assurer l'enseignement de cette heure de sport supplémentaire. Corina Mathis et Philipp Schmid, qui ont tous deux grandement participé au développement du projet auprès de J+S, font montre d'un idéalisme certain. Preuve en est le salaire qu'ils perçoivent, celui-ci ne correspondant même pas à celui d'un instituteur. Ou encore leur extrême flexibilité. «Les deux heures que j'assure se déroulent lors de deux après-midis libres, précise Corina Mathis. Je me rends à l'école tout exprès pour ces leçons.»

Pour cette ancienne enseignante d'une haute école pédagogique et actuelle cardiothérapeute, tout n'a pas été évident. Aujourd'hui, elle n'hésite pas à qualifier son engagement à l'école primaire de «tâche extrêmement exigeante et gratifiante», tout en précisant qu'elle ne se sent véritablement mûre pour travailler avec des enfants de cet âge que depuis peu. Son collègue renchérit:

Photos: Daniel Käsermann





**Les sauts et exercices de force contribuent à une solide ossature et une bonne musculation.**

«Participer au développement d'un programme d'avenir sur le plan de la politique sportive et mesurer son efficacité dans la pratique constitue un grand défi.» C'est aussi le seul moyen d'obtenir une vraie image de la réalité scolaire et d'identifier les difficultés qui pourraient surgir. Dans ce contexte, la dimension pécuniaire passe en arrière-plan.

#### **Un cœur solide dans un corps sain**

Corina Mathis enseigne quelque dix leçons par semaine aux élèves de première et deuxième années, pour lesquels la leçon de sport supplémentaire est quasiment «obligatoire». «Les parents d'élèves de cette classe d'âge ont dû faire une demande officielle s'ils ne voulaient pas que leur enfant participe à ce programme, souligne Vreni Heiniger. Cela ne s'est produit qu'à trois reprises, heureusement.» Outre les leçons des branches à option des élèves de troisième et quatrième, Philipp Schmid dirige également une classe de deuxième. Jusqu'à la fin de l'année scolaire, il continue d'œuvrer au développement, ainsi qu'à l'application du projet-pilote de J+S auprès de l'OFSCO. «C'est une chance de pouvoir prendre part, dès son lancement, à un projet d'envergure nationale portant sur une thématique d'avenir, se réjouit-il. En ma

qualité de jeune maître de sport, je ne peux en tirer que des bénéfices. Il y aura constamment de nouveaux défis à relever. Au diable l'ennui et la routine.»

Corina Mathis va encore plus loin. Elle a une vision précise, qu'elle qualifie d'un «peu folle»: «Je veux des enfants qui bougent beaucoup, aujourd'hui mais aussi lorsqu'ils seront adultes. J'ai l'espérance qu'un jour, plus personne n'ait besoin de mes services de cardiothérapeute.» Pour que cette vision ne demeure un vœu pieu, il faudra qu'à l'avenir de nombreux élèves reviennent de leur leçon de sport avec le visage rougi, au moins quatre fois par semaine. //