

<b>Zeitschrift:</b>	Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
<b>Herausgeber:</b>	Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
<b>Band:</b>	9 (2007)
<b>Heft:</b>	6
<b>Rubrik:</b>	Donner du "pep" aux leçons

### 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>**

# Donner du «pep» aux leçons

**Travail de diplôme //** Comment amener les enfants à apprendre tout en bougeant? Les méthodes ne manquent pas. Un outil pédagogique assorti d'une aide pratique sera bientôt proposé aux enseignants désireux d'exploiter cette piste.

► Selina Müller et Katrin Osterwalder, institutrices d'école primaire diplômées, ont consacré leur travail de diplôme, à la Haute école pédagogique de Rorschach, au thème de l'apprentissage dynamique. Pour compléter la partie théorique, elles ont mis au point un large éventail d'exercices assortis de commentaires pédagogiques ainsi qu'un mode d'emploi pour fabriquer les accessoires. Leur manuel (disponible uniquement en allemand) sera prochainement publié aux éditions Ingold.

## Du matériel fait maison

Cet ouvrage sera accompagné d'une brochure explicative permettant à l'enseignant de fabriquer lui-même ou avec sa classe, la plupart des accessoires requis pour les exercices tels que le rola-bola, les balanciers ou les balles de jonglage. Outre l'économie réalisée sur le coût d'achat, il s'avère que les élèves sont plus soigneux avec le matériel qu'ils ont eux-mêmes fabriqué.

«Lernen in Bewegung» couvre cinq domaines thématiques brièvement présentés ci-après. //



### Se réveiller et se concentrer

Au début du cours ou après un travail en silence relativement long, il est possible de capter l'attention des élèves avec des jeux de rythme ou de doigts.



### Marcher et garder l'équilibre

Marcher sur une ligne ou sur une barre est un exercice d'équilibre simple, aussi ce type d'exercice est-il idéal pour apprendre en bougeant. C'est ainsi que l'on peut conjuguer des verbes ou faire du calcul mental en se déplaçant. Si la marche finit par devenir trop facile, on peut compliquer l'exercice en marchant à reculons sur la barre, en posant un petit sac sur sa tête ou en tenant une baguette en équilibre dans sa main.



## Un outil très pratique

► «Der Fächer» (l'éventail): le nouveau support d'enseignement se distingue par sa simplicité. L'idée et le concept sont l'œuvre de Duri Meier, professeur d'éducation physique et de sport à la Haute école pédagogique de Soleure. Les fiches, publiés en collaboration avec la maison d'édition Ingold, sont ainsi structurées pour permettre aux enseignants une application rapide de leur contenu.

Les recueils de fiches sont réunis dans la collection «Sportfächer» et sont conçus pour chaque degré d'enseignement. Ils abordent une multitude de thèmes adaptés au degré d'apprentissage et au profil des élèves. Deux recueils relatifs aux engins et au sport libre sont à paraître prochainement.

Les exercices présentés dans ces recueils sont de difficulté croissante. Ils peuvent être aisément mis en pratique en fonction du niveau d'apprentissage des enfants et des jeunes. Outre «Lernen in Bewegen», deux recueils consacrés au football à l'école et à l'intégration proposent un contenu intéressant. Toutes ces publications ne sont disponibles qu'en allemand. //

► [www.ingoldag.ch](http://www.ingoldag.ch)



### Sauter en rythme

Le saut est excellent, aussi bien pour entraîner la coordination que la musculation. Un enfant peut très bien sauter à la corde tout en se faisant interroger sur sa leçon par son camarade. La grille de sauts peut être installée dans le couloir de l'école ou en plein air. On peut ainsi apprendre des synonymes ou des antonymes, épeler des mots difficiles ou réciter ses tables de multiplication (cartes de l'alphabet ou cartes de chiffres et d'opérations dans les champs) en sautant.



### Jongler

Le jonglage stimule les capacités de concentration, de réaction et de représentation dans l'espace, la notion du temps ainsi que les sens du rythme et de l'équilibre. Il améliore en outre les aptitudes visuelles et entraîne la coordination et la perception. Savoir jongler, c'est «maîtriser», ce qui renforce le sentiment de confiance en soi. Et, cerise sur le gâteau, les élèves appliqués finissent par jongler si bien avec deux ou trois balles qu'ils arrivent même à lire, à faire du calcul mental ou à chanter en même temps.



### Garder l'équilibre

La plupart des exercices de balancement sollicitent fortement le sens de l'équilibre et le stimulent: le corps et l'esprit sont en éveil et les muscles prêts à réagir immédiatement. En s'entraînant à tenir parfaitement en équilibre, on travaille en outre son assurance et sa confiance en soi. On peut réciter des listes de vocabulaire dans une langue étrangère, faire des conversions entre unités de mesure ou apprendre un poème par cœur, tout en cherchant son équilibre sur un rouleau, le rola-bola ou la planche balancier.