

Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 10 (2008)
Heft: 1

Artikel: Je saute, tu sautes...
Autor: Fischer, Stephan
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-995527>

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: 29.01.2026

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

Je saute, tu sautes...

Il y a deux ans, 4500 élèves du cycle primaire ont reçu une corde à sauter dans le canton d'Appenzell Rhodes-Extérieures. Aujourd'hui, nombre d'entre eux manient l'engin avec une dextérité particulière. Gros plan sur une idée toute simple qui a donné d'excellents résultats.

Texte: Stephan Fischer; photos: Daniel Käsermann



► A Teufen, dans le canton d'Appenzell, le ciel est bas, les nuages bien gris. En ce matin pluvieux et froid, les élèves de l'établissement primaire ne sont pas très motivés pour sortir à la récréation. A côté de l'entrée, un cageot rempli de pommes attend les enfants. Quelques-uns choisissent les plus appétissantes d'un œil expert; les autres ont emporté leurs dix-heures de la maison. Malgré le temps maussade, la maîtresse, Anita Fitze, entraîne les plus récalcitrants à l'extérieur. Il est temps de faire le plein d'oxygène au grand air avant de se remettre en colonne par deux pour prendre la direction de la salle de gymnastique.

Trente exercices au choix

Alors que les vacances approchent à grands pas, une leçon spéciale d'éducation physique est prévue au programme: un cours commun pour les 2^e et 3^e primaires. Anita Fitze et René Kappeler, les deux enseignants, ont fort à faire. Il s'agit de contenir 35 élèves turbulents qui ne tiennent pas en place. Entre deux jeux, un circuit-training axé sur la coordination avec balle et corde à sauter constitue le thème principal de la double leçon de gymnastique. Depuis 2005, la corde à sauter occupe une place à part dans les salles de sport du canton d'Appenzell Rhodes-Extérieures. Tous les élèves de primaire ont en effet reçu gratuitement une corde, accompagnée d'un set de dix cartes avec trente exercices à l'intention de leurs enseignants.

Un défi organisationnel

Cette action était loin d'être isolée. Ce projet s'inscrivait dans le cadre de «l'école bouge», la campagne nationale qui vise à inciter les élèves à faire au moins vingt minutes d'exercice tous les jours en plus des cours d'éducation physique obligatoires. «Nous avons développé le projet et mis sur pied deux après-midi d'école en mouvement, explique Anita Fitze. En complément à la corde à sauter, nous avons intégré toute une série d'autres éléments. Pour les enseignants, cela a représenté un sacré défi au niveau de l'organisation. Mais nous avons eu de la chance avec le temps et nous avons pu réaliser toutes les activités dehors comme prévu».

Le jour et la nuit

Grâce à cette action, les enseignants appenzellois ont redécouvert la corde à sauter dans les leçons d'éducation physique. Anita Fitze n'en finit pas de s'extasier devant les progrès réalisés par ses petits protégés en matière de coordination: «J'ai démarré le projet avec des élèves de 1^{re} année et les ai suivis jusqu'en 3^e. Quand je compare ce dont ils sont capables sur le plan de la motricité fine et de la coor-

» **C'est ma sœur qui m'a montré comment sauter à la corde en croisant les bras. Elle a suivi un cours et nous nous sommes entraînées à la maison jusqu'à ce que j'y arrive.** «
Noé-Ladina (8 ans)

dination par rapport à mon ancienne classe de 3^e, c'est le jour et la nuit. Dans ma classe d'avant, il y avait des élèves qui ne savaient même pas sauter à la corde!» Raison de plus pour monter au créneau lorsque d'aucuns parlent de réduire le nombre de périodes d'éducation physique à l'école. Le projet réalisé en Appenzell montre clairement qu'avec un investissement financier relativement modeste – l'achat d'une corde à sauter par élève – il est possible d'obtenir des résultats impressionnants du point de vue moteur.

Un répertoire impressionnant

Dans l'intervalle, les enfants ont installé différents postes dans la salle et écoutent avec attention les explications de leur maîtresse. La moitié des exercices porte sur la corde à sauter, le reste se fait avec des balles (cibles à viser, dribble, tirs au panier, massage). A l'évidence, la corde à sauter est le point fort des élèves de Teufen: en avant, en arrière, en croisant les bras, à deux, avec la longue corde, avec un rebond, en courant, sur une jambe ou à pieds joints. Les résultats sont éloquentes: les 8 et 9 ans disposent d'un répertoire de mouvements supérieur à la moyenne à la corde à sauter, alors qu'avec la balle, leurs performances se situent dans la moyenne.

Des bases pour l'avenir

A l'heure où le surpoids touche de plus en plus d'enfants, les élèves de l'école primaire de Teufen semblent échapper à ce phénomène inquiétant. L'offre locale en matière de sport est excellente. Et comme

Le point

«Le message est passé!»



► **«mobile»: comment le projet «Une corde à sauter pour tous les élèves de primaire» a-t-il vu le jour dans le canton d'Appenzell Rhodes-Extérieures?** Erich Brassel: cela faisait un moment déjà que nous avions envie d'utiliser la corde à sauter pour inciter les enfants à bouger plus. Mais il a fallu attendre 2005 pour que l'idée se concrétise. Trois fondations sises à Herisau ont mis 20 000 francs à notre disposition cette année-là.

Quelque 5000 cordes à sauter ont été distribuées aux élèves. Ceux-ci les utilisent-ils encore aujourd'hui? Pour compléter cette action, les enseignants ont reçu un set de cartes «Exercices à la corde à sauter», ainsi que la brochure «Enfance active – vie saine». Ce matériel d'accompagnement a très certainement contribué à ce que les cordes à sauter soient encore utilisées dans les salles de classe, les salles de gymnastique et les cours de récréation.

Le projet a-t-il eu des suites? Ce projet n'est pas une action isolée. Il est une partie du programme «Enfance active – vie saine». En 2004 et 2006, Lukas Zahner est venu donner plusieurs conférences dans le cadre de nos forums sur le sport. Son message a été entendu par les responsables des milieux scolaires, sportifs et politiques qui ont participé aux discussions et qui ont ainsi été sensibilisés à la problématique.

D'autres actions sont-elles prévues pour inscrire le projet dans la durée? L'action a été élargie aux écoles enfantines cette année. Nous avons donné l'impulsion. La poursuite du projet à long terme dépend maintenant des enseignants. Pour que les enfants se prennent au jeu, il faut que leurs maîtres s'engagent avec conviction. C'est le cas chez nous. Ils méritent toute notre reconnaissance.

Quel bilan tirez-vous après deux ans? Le message est passé! L'action «corde à sauter» a marqué un début; elle s'est traduite notamment par la participation à «l'école bouge». «J+S Kids» serait à présent l'occasion rêvée pour permettre aux enfants de cinq à dix ans de faire jour après jour des expériences motrices variées à travers des activités polysportives. //

► Erich Brassel est responsable du Service des sports dans le canton d'Appenzell Rhodes-Extérieures.
Contact: erich.brassel@ar.ch

Nota Bene

► La ceinture de sécurité peut sauver la vie. Une corde à sauter aussi! Bien sûr, cette dernière est inadéquate en cas d'accident de voiture. Par contre, elle est très efficace pour renforcer l'ossature. Par cette capacité, ce simple objet sauve la vie à sa façon. En sautant beaucoup pendant l'enfance et l'adolescence avec ou sans corde bien entendu, la densité osseuse s'accroît tandis que le risque d'ostéoporose diminue. Cette maladie, dont les conséquences néfastes se font sentir avec les ans, est loin d'être rare car elle touche de nombreuses femmes.

Le lien entre corde à sauter, densité osseuse et ostéoporose est établi par une étude de l'Université de Bâle. Nous vous en présentons les résultats à la page 17. Cette recherche est très importante puisqu'elle montre qu'on peut prévenir l'ostéoporose en agissant dès l'enfance et l'adolescence. Le mythe selon lequel cette maladie ne concerne que le troisième âge est sérieusement remis en question. Il s'avère au contraire que les causes se mettent en place bien avant, mais sans qu'on s'en rende compte. Et ce n'est que beaucoup plus tard que les effets désagréables se font sentir. Voici donc la vraie différence entre ceinture de sécurité et corde à sauter: les «crash-tests» montrent de manière visible et évidente l'efficacité de la ceinture

► Une corde pour la vie ◀

de sécurité en cas d'accident. L'influence des sauts – avec ou sans corde – sur la densité osseuse et, indirectement, sur l'ostéoporose n'est en revanche pas tout de suite perceptible.

Pourtant, la corde à sauter est le remède susceptible d'éradiquer le mal à la racine. Heureusement que cet objet, insignifiant en apparence et guère sexy, continue d'être fort apprécié des enfants, et ce, sans marketing ni publicité! Nul ne sait si les professeurs d'éducation physique et les entraîneurs l'utilisent peu ou prou, bien ou mal. Ce que l'on sait en revanche, c'est que ses effets sont garantis à cent pour cent: les sauts à la corde permettent d'obtenir un impact adéquat pour stimuler les membres inférieurs conformément aux besoins de développement moteur des enfants. Voilà tout l'intérêt d'une corde à sauter: elle exclut toute erreur puisqu'elle ne peut pratiquement pas surcharger l'organisme des enfants par des stimulations excessives.

Venons-en à la conclusion: une corde à sauter ne coûte pas cher et plaît aux enfants. Pourquoi alors ne pas en offrir une à chaque enfant pour son premier jour d'école enfantine? Certes, une telle démarche pourrait être taxée de populisme, mais tant pis puisque tout le monde en bénéficierait! //

Nicola Bignarica

l'explique Anita Fitze, la surcharge pondérale est également rare dans ces degrés pour des raisons d'ordre démographique. «Un grand nombre de familles aisées s'établissent dans le village. D'une manière générale, elles s'investissent énormément pour que leurs enfants fassent du sport. Par ailleurs, le club local de football et la société de gymnastique sont très actifs et ne ménagent pas leur peine pour inciter les jeunes à se dépenser.»

► J'ai appris à sauter à la corde en arrière à l'école. Ma grand-mère, elle, m'a montré comment sauter en croisant les bras; malheureusement, je n'ai pas encore réussi à le faire en sautant en arrière. ◀ Helen (9 ans)

Si les clubs profitent indéniablement du travail de fond réalisé à l'école, ce sont finalement les enfants qui en retirent le plus grand bénéfice. Grâce aux nombreuses initiatives des enseignants, ils peuvent s'appuyer sur des bases solides pour mener une vie plus active et plus saine. Un bon investissement pour prévenir les maux qui, tels une épée de Damoclès, menacent notre société: l'hypertension, l'obésité, le diabète et l'ostéoporose. //