

Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 11 (2009)
Heft: 6

Artikel: Projet-pilote "J+S 5-10" : une histoire à succès
Autor: Hänggi, Johanna / Jimmy, Gerda / Mäder, Urs
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-995775>

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: 04.02.2026

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

Projet-pilote «J+S 5-10»: une histoire à succès

Précurseur du programme J+S-Kids, le projet-pilote «J+S 5-10» avait pour mission de promouvoir l'activité physique, non seulement auprès des enfants déjà actifs, mais aussi et surtout auprès des moins sportifs. Objectif atteint!

Texte: Johanna Hänggi, Gerda Jimmy, Urs Mäder

Au cours de l'année scolaire 2007/2008, la Confédération a mis sur pied le projet-pilote «J+S 5-10» afin d'élargir l'offre Jeunesse+Sport aux enfants de cinq à dix ans. En instaurant une heure d'activité polysportive facultative dans le programme scolaire hebdomadaire, J+S voulait contribuer à accroître le temps d'activité global des enfants (voir «mobile» 5/07). Il s'agissait, à travers cette offre particulière en classe, d'éveiller également le plaisir de l'activité physique chez les enfants peu mobiles ou peu sportifs. La Confédération espérait en outre emporter l'adhésion des parents.

Sous surveillance scientifique

Le projet-pilote a fait l'objet d'un suivi scientifique. Des enfants de Suisse alémanique, de Suisse romande et du Tessin ont participé à cette étude; seule la moitié d'entre eux profitant d'une offre «J+S 5-10» locale. Dans les deux groupes, les parents ont dû évaluer le comportement de leur(s) enfant(s) en matière d'activité physique. Au total, 199 questionnaires par groupe – avec entre autres des questions concernant l'écho rencontré par l'offre – ont été remplis. De plus, 73 participants et 50 non-participants ont porté pendant une semaine un accéléromètre destiné à fournir une mesure objective de l'activité (voir encadré).

Les premiers sondages de parents et mesures à l'accéléromètre ont été réalisés avant le début du projet, aux mois d'août et septembre 2007. Les mêmes données ont été recueillies auprès de tous les enfants à la fin du projet, en mai et juin 2008. Au moyen du questionnaire final, les enfants participants ont pu évaluer l'offre par le biais de «smileys» (allant de triste à souriant). Les moniteurs du projet «J+S 5-10» ont eux aussi été questionnés dans le cadre de l'évaluation sur leur profil de formation, la réalisation des cours et la qualité de la formation.

La comparaison des questionnaires et de l'évolution du volume d'activité entre participants et non-participants a permis de vérifier les objectifs du projet. La sensibilisation des enfants peu mobiles et peu sportifs, le changement de comportement en matière d'activité physique, l'adhésion des parents vis-à-vis de l'offre et le jugement des enfants ont ainsi pu être quantifiés. Le sondage des moniteurs a mis en lumière les aspects qualitatifs de ce projet d'encouragement de l'activité physique et sportive.

Succès à différents niveaux

Les enfants les plus inactifs qui ont participé à l'offre «J+S 5-10» équipés d'un accéléromètre affichaient en fin de projet un taux d'activité supérieur à celui des non-participants. Chez les enfants déjà actifs auparavant, aucune différence n'a en revanche été constatée entre les deux groupes. Les plus inactifs étaient à deux tiers des filles, issues de cinq communes différentes et réparties à parts égales sur les classes d'âge de six à dix ans.

Les données d'accélération et les renseignements recueillis auprès des parents sur les offres sportives extrascolaires avant le début du projet ont montré que le projet-pilote a aussi touché les enfants peu actifs. Au départ, 42% des participants n'avaient pas d'activité sportive extrascolaire. Du côté des non-participants, on en comptait 35%. L'illustration ci-dessous reflète l'utilisation d'offres sportives extrascolaires par les participants et non-participants au début du projet, et par les enfants de l'étude KISS de Bâle (fig. 1).

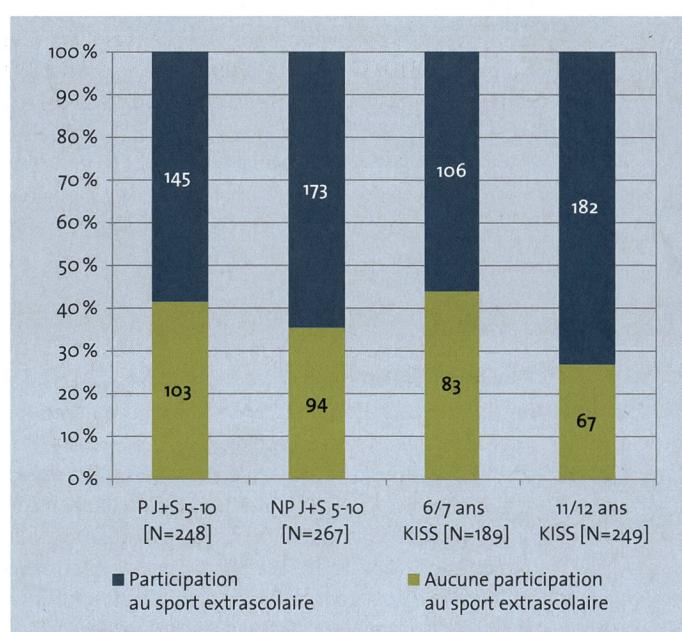


Figure 1: Participation aux offres sportives extrascolaires avant le début du projet.

Source de l'étude KISS: Sarah Moses, Ursina Meyer, Jardena Puder, Ralf Roth, Lukas Zahner, Susi Kriemler. Revue suisse de «Médecine et traumatologie du sport» 55 (2), 62–68, 2007.

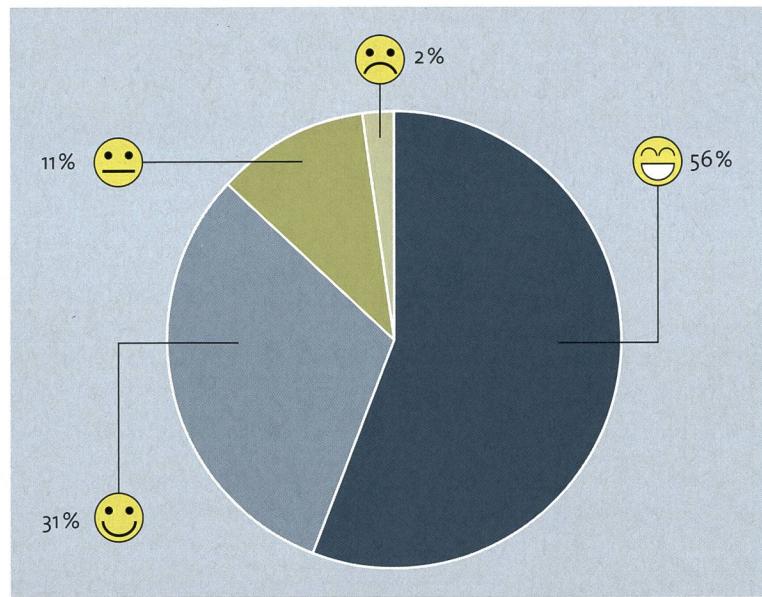


Figure 2: «Comment trouves-tu l'activité «J+S 5-10»?»

Selon les données fournies par les accéléromètres en début de projet, les non-participants bougeaient plus que les participants. La part d'enfants inactifs était par ailleurs plus importante auprès des participants. La manière dont l'offre a été mise en œuvre n'a pas semblé avoir d'effet sur la part d'enfants participants inactifs. Les offres en classe et sous forme de cours ouverts présentaient des taux similaires d'enfants inactifs.

Les caractéristiques des participants au projet «J+S 5-10» ne se distinguaient pas de celles des enfants pris en comparaison. Dans les deux groupes, la part d'étrangers s'élevait à 18,5%, soit un peu moins que la moyenne de 21% de la population suisse; la part d'enfants obèses était, elle, de 13%, un taux inférieur à la prévalence en matière de surpoids auprès des enfants de cet âge. Enfin, les deux groupes comptaient autant de filles que de garçons. Et le niveau d'éducation des parents, leur taux d'occupation et leurs revenus estimés étaient comparables.

Les retours d'informations des enfants et des parents concernant le projet-pilote «J+S 5-10» ont été extrêmement positifs. A la question «Comment trouves-tu l'activité «J+S 5-10»?», 87% des enfants

ont entouré un «smiley» souriant (voir fig. 2). Presqu'autant (74%) ont répondu par un même «smiley» à la question «Est-ce que tu participeras de nouveau l'année prochaine?». Du côté des parents, 92% se réjouissaient de voir leur enfant participer au projet-pilote. Et la quasi totalité (98%) trouvait que l'Etat devrait soutenir des projets de promotion de l'activité physique pour les enfants de cette tranche d'âge.

Un projet appelé à devenir programme

Le projet-pilote «J+S 5-10» a touché des enfants peu actifs dont il a permis d'accroître le taux d'activité. C'était l'un de ses principaux objectifs. L'hypothèse selon laquelle il était plus facile d'intéresser les enfants peu actifs par des offres en classe que par des activités ouvertes à tous n'a pas pu être validée.

Le projet-pilote a aussi porté ses fruits en termes de plaisir procuré par l'activité physique et sportive. Les enfants ont apprécié l'offre «J+S 5-10» et manifesté un grand intérêt quant à sa poursuite l'année suivante. C'est un aspect très important pour la promotion du mouvement chez les enfants, dans la mesure où le plaisir joue à cet âge un rôle essentiel dans la pratique d'activités physiques.

Ces raisons, ainsi que l'adhésion des parents, parlent en faveur d'une reconduction, voire d'un élargissement du projet «J+S 5-10». En offrant une activité physique scolaire facultative pour les tout jeunes enfants, «J+S 5-10» permet de les sensibiliser tôt et d'éveiller leur enthousiasme pour le sport et le mouvement. Même les enfants peu encouragés en ce sens par la famille bénéficient ainsi d'une heure supplémentaire d'activité physique et sportive. ■

Johanna Hänggi est collaboratrice scientifique à la section «Activité physique et santé» de la HEFSM.

Contact: johanna.haenggi@baspo.admin.ch

Gerda Jimmy est collaboratrice scientifique à la section «Activité physique et santé» de la HEFSM.

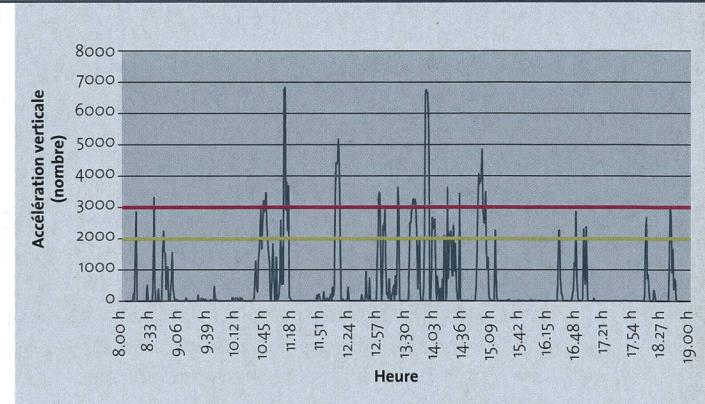
Contact: gerda.jimmy@baspo.admin.ch

Urs Mäder est responsable de la section «Activité physique et santé» de la HEFSM.

Contact: urs.maeder@baspo.admin.ch

Mesure de l'activité physique

Les questionnaires portant sur l'activité physique sont subjectifs et surestiment fréquemment le comportement en la matière. D'autres méthodes, comme les cardiofréquencemètres, les podomètres ou les accéléromètres, permettent une mesure objective. Pour l'évaluation du projet-pilote «J+S 5-10», des mesures d'accélération ont été réalisées auprès d'une partie des enfants (voir illustration). De la taille d'une boîte d'allumettes, les accéléromètres sont fixés à la taille par une ceinture. Ils s'apparentent à un podomètre, à cela près qu'ils comptent non seulement les pas, mais mesurent aussi l'accélération sur l'axe vertical et renseignent donc aussi sur l'intensité du mouvement. On mesure par ex. des accélérations beaucoup plus importantes lors du jogging que de la marche. Assis, il n'y a pratiquement pas d'accélération. Le port d'un accéléromètre pendant sept jours du matin au soir, comme pour l'évaluation «J+S 5-10», permet de déterminer avec une relative précision le comportement en matière d'activité physique.



Accélérations au-dessous de la ligne verte: légère activité en position assise, allongée ou debout.

Accélérations entre les lignes verte et rouge: activité moyenne, comme la marche.

Accélérations au-dessus de la ligne rouge: activité intense, comme le jogging.