

**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:** 2

**Artikel:** Simple et efficace  
**Autor:** Di Potenza, Francesco  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995719>

### **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:** 05.04.2026

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

# Simple et efficace

Le programme de mouvement «beweX» propose depuis quelques années un répertoire d'exercices ludiques à l'intention des enseignants. Le principe est d'une simplicité appréciable et peut être mis en pratique sans la moindre difficulté dans le quotidien scolaire.

Texte: Francesco Di Potenza; photo: Marc Weile



Le fait est prouvé: les enfants disposent de meilleurs acquis dans toutes les branches si l'apprentissage est associé à ou suit une séquence en mouvement. En outre, ils réduisent de manière ciblée leurs éventuelles carences en termes d'activités physiques. Un coup double! Dani Alge, professeur de sport à Jona (St-Gall), et son épouse Marina ont développé le programme de mouvement «beweX» (voir encadré), en sachant fort bien qu'il existait déjà une kyrielle de bons projets dans ce domaine. «Nombreux d'entre eux ne peuvent toutefois pas être durablement mis en pratique», précise-t-il. «Ils demandent un investissement trop important de la part d'enseignants souvent surchargés.»

## Avec les conseils d'un coach

Le concept de «beweX»: 15 minutes de mouvement pendant les journées sans cours d'éducation physique. «C'est à l'enseignant de décider du moment opportun d'appliquer ce programme», explique Dani Alge. L'opération comprend cinq volets: la force est le facteur de la condition physique constamment entraîné, les qualités de coordination le sont en alternance. Les souhaits des enfants et des enseignants trouvent ici également leur place. L'organisation des

Le «Mobilo» peut être commandé auprès de notre partenaire Vistawell SA. Jetez un coup d'œil à notre offre exceptionnelle à la page 43.

[www.vistawell.ch](http://www.vistawell.ch)

exercices, notamment en fonction de leur degré de difficulté, doit permettre aux élèves de relever sans cesse de nouveaux défis de la 4<sup>e</sup> à la 6<sup>e</sup> année. Ces exercices peuvent être effectués individuellement en se référant à des posters. «Une fois par mois, un coach rend visite à la classe pour vérifier les progrès, proposer de nouvelles séquences d'exercices et soutenir les enfants et les enseignants.»

Le coussin «Mobilo» est, selon Dani Alge, un outil didactique éprouvé car ses possibilités d'utilisation sont multiples. «C'est un engin simple, mais extrêmement efficace. Il stimule les enfants et rend les exercices plus attractifs par sa faculté de développer l'équilibre. Nous avons fait de ce coussin un engin de force facile à entretenir, résistant et polyvalent.» D'autres accessoires sont également adaptés, qu'ils soient proposés par les coaches «beweX» ou choisis par les élèves eux-mêmes dans le local de matériel de la salle de gymnastique. «Nous transmettons ce programme à toutes les écoles qui acceptent ce système de coaching», indique l'enseignant saint-gallois. «La pérennité ne pourrait en effet pas être garantie dans le cas contraire.» ■

Exercices avec le «Mobilo»:  
[www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)

## A la recherche d'idées?

Le programme «beweX» a été développé et introduit dans 37 classes du degré primaire (4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année) de Rapperswil en 2005. Une quarantaine de classes du canton de St-Gall et de l'Oberland zurichois ont suivi le mouvement et intégré «beweX» dans leur grille horaire. D'autres écoles sont en passe de les imiter. Si vous êtes à la recherche d'idées pour l'enseignement de l'éducation physique dans votre classe, Dani Alge et son équipe se tiennent à votre disposition et vous proposent des solutions concrètes et adaptées à vos élèves.

[www.sportdenk.ch](http://www.sportdenk.ch)