

L'école en mouvement

Présentation du modèle de l'école en mouvement



Qu'est-ce qu'une école en mouvement?	5
L'univers des enfants et des adolescents	6
Instaurer un cadre adéquat	7
Fonctionnement de l'école en mouvement	8
• A l'école	9
• En classe	10
• Avant/après l'école	11
Arguments en faveur d'une école en mouvement	12
Conseils et liens	14
Bibliographie	15



Plus de mouvement au quotidien

Les écoles qui intègrent aussi le mouvement en dehors de l'enseignement du sport et de l'activité physique ne s'y trompent pas: leurs élèves et enseignants sont plus réceptifs et plus concentrés en classe et prennent plus de plaisir à participer au quotidien scolaire.

Cette activité physique supplémentaire soutient l'école dans sa mission première, qui est enseigner, et la renforce dans son rôle d'institution, de lieu d'apprentissage et de lieu de vie. L'école aborde ainsi des thématiques très actuelles de notre société, telles que la santé et le bien-être, le manque d'activité physique, l'amélioration des performances individuelles, la gestion des conflits et l'intégration de personnes provenant de cultures différentes.

Les travaux des chercheurs montrent clairement de quelle manière les programmes axés sur le mouvement améliorent la concentration (Shephard, 1997), la mémoire (Kubesch, 2004), l'irrigation du cerveau (Hollmann et al., 2002) et le climat d'apprentissage (Breihecker, 2000). Ces programmes induisent également un changement de comportement durant les loisirs: les enfants bougent plus et passent moins de temps devant la télévision (Dobbins, 2009). L'encouragement de l'activité physique à l'école est également positif pour les enseignants: la satisfaction au travail augmente. Les avantages sont évidents pour l'école dans sa globalité.

Au-delà de l'enseignement du sport

Le sport et l'activité physique jouent un rôle prépondérant pour le développement moteur, cognitif, émotionnel et social des enfants et des adolescents. Pendant longtemps, l'enseignement du sport a été considéré comme le seul outil permettant d'intégrer les multiples facettes du sport dans le milieu scolaire. Certains professeurs d'éducation physique, directeurs d'école et la Conférence suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique (CDIP) ne sont pas de cet avis. Dans sa déclaration d'octobre 2005 sur l'éducation au mouvement et la promotion de l'activité physique à l'école, la CDIP considère que l'activité physique à l'école ne doit pas seulement faire partie de l'enseignement obligatoire du sport, mais également être incluse dans d'autres branches ainsi que dans le quotidien et l'environnement scolaire d'une manière générale.

Moyen d'action

Avec l'émergence de cette nouvelle approche, de nombreux projets de promotion de l'activité physique et de la santé ont vu le jour à l'échelle régionale et nationale dans le paysage scolaire suisse. Dans la pratique toutefois, seul un nombre restreint d'écoles intègrent l'activité physique de manière conséquente dans leur quotidien. Certaines écoles redoutent une charge supplémentaire et refusent tout nouveau projet dans ce domaine, argumentant que la mission première de l'école est l'enseignement. D'autres sont encore à la recherche de solutions leur permettant d'intégrer le mouvement le plus simplement et le plus efficacement possible dans le quotidien scolaire. Restent celles qui ne sont pas du tout réceptives à l'importance de l'école en mouvement et aux possibilités qu'elle peut offrir.

Le présent document entend convaincre les autorités scolaires, les enseignants, les parents et les autres acteurs de l'importance de la promotion de l'activité physique à l'école et répondre aux questions suivantes:

- Qu'est-ce qu'une école en mouvement?
- De quels éléments est-elle constituée?
- Comment peut-elle être mise en œuvre?

Son but est de motiver les écoles et les enseignants à introduire plus de mouvement dans le quotidien scolaire, de faciliter l'intégration du modèle de l'école en mouvement ou de compléter les offres existantes, dans l'intérêt des enfants et des adolescents.

Qu'est-ce qu'une école en mouvement?



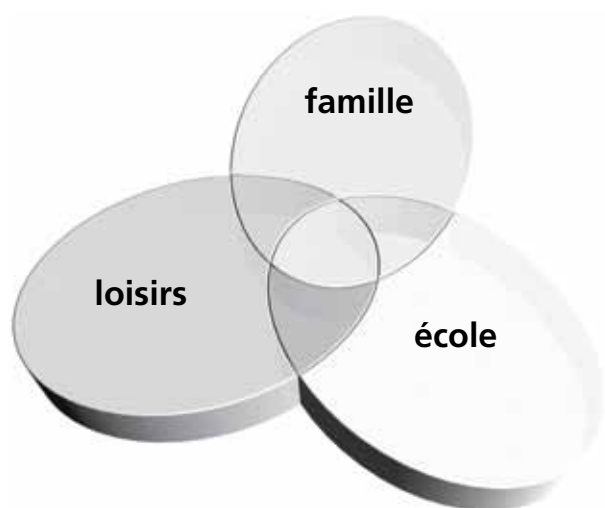
L'école en mouvement regroupe plusieurs approches scolaires visant à promouvoir l'activité physique à l'école ainsi qu'une formation scolaire unifiée. Le modèle d'école en mouvement repose sur des offres attrayantes d'activité physique à l'école, mais il va bien au-delà de l'aspect purement sportif: il ne s'agit pas uniquement d'organiser des journées sportives, de proposer des offres de sport scolaire facultatif ou d'organiser des tournois avec des clubs locaux, mais d'intégrer la notion de mouvement dans la culture d'enseignement dans les écoles.

Les propositions de mise en œuvre de l'école en mouvement peuvent être adaptés et développés à l'infini, raison pour laquelle ils doivent être initiés au sein même des écoles. De par sa complexité, l'école en mouvement sort clairement du domaine de compétence des seules écoles et relève du développement scolaire.

Une école en mouvement

- **incite** les enfants à adopter un mode de vie actif et à faire du sport toute leur vie;
- **complète** l'apprentissage et l'enseignement par de l'activité physique et contribue ainsi à la réussite du quotidien scolaire;
- **transmet** les contenus de la promotion de l'activité physique de manière différenciée;
- **ménage** l'espace nécessaire au mouvement, au jeu et au sport, qui deviennent ainsi des éléments clefs de la culture scolaire.

L'univers des enfants et des adolescents



Univers des enfants et des adolescents



Du point de vue temporel, l'univers des enfants et des adolescents peut être décomposé en trois systèmes: famille, école et loisirs.

En schématisant, on peut dire que les enfants sont socialisés, formés et éduqués au travers de ces trois systèmes, qui sont reliés entre eux et s'influencent mutuellement: les parents participent aux activités scolaires, les clubs aident les écoles à réaliser les offres de sport scolaire, les écoles collaborent avec des partenaires communaux lors des manifestations qu'elles organisent, etc.

Famille: les parents, un modèle pour les enfants

Durant l'enfance, la famille est le principal lieu où se transmettent les valeurs. Au cœur d'un réseau social dense, elle permet à l'enfant de se développer et de se former en lui offrant un espace où il se sent en sécurité. La famille joue un rôle déterminant dans l'univers des enfants et des adolescents, qui ont tendance à imiter le comportement de leurs parents: plus ceux-ci bougent avec eux durant les loisirs, plus l'activité physique et sportive sera ressentie comme un bienfait par les enfants. Il est donc important que les parents ne se bornent pas à tolérer l'activité physique ou à inciter leurs enfants à bouger, mais qu'ils la vivent avec eux comme une expérience enrichissante.

Loisirs: des possibilités pour bouger en toute liberté

Les loisirs, c'est le temps dont les enfants et les adolescents peuvent disposer librement, le temps qui leur offre la plus grande liberté sur le plan individuel: ils peuvent faire ce qu'ils veulent et ont la possibilité de développer leur potentiel individuel sans contrainte.

Souvent, l'activité physique et le sport jouent un rôle important dans les loisirs des enfants et des adolescents. Ceux-ci utilisent les offres du sport associatif (clubs et organisations de jeunesse), par exemple dans le cadre de J+S ou de J+S-Kids, ou se dépensent librement, en dehors de toute structure.

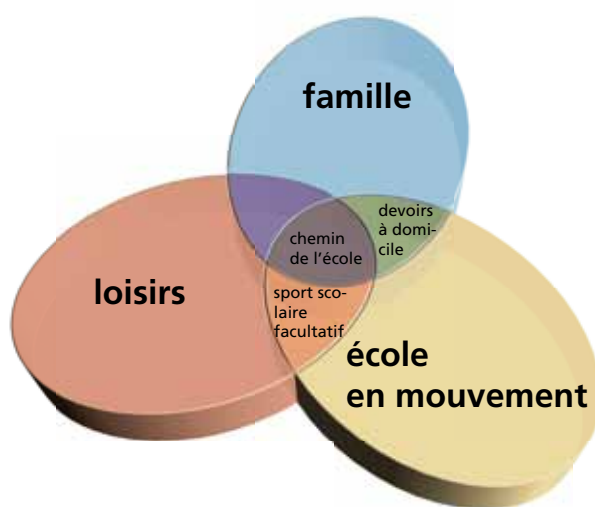
Ecole: une activité physique bénéfique pour l'apprentissage

Les enfants et les adolescents passent une grande partie de leur vie à l'école. En tant qu'institution de formation et d'éducation, celle-ci est un lieu d'action et d'apprentissage sur le plan social. L'activité physique y joue un rôle important. Pour les enfants et les adolescents, elle constitue un instrument essentiel pour expérimenter le monde et exprimer leur joie de vivre. L'activité physique et le sport contribuent donc à instaurer un climat scolaire positif et favorisent la disposition des élèves à apprendre.

Pour exercer une influence positive sur les enfants et les adolescents, l'école doit leur permettre de se dépenser activement: «le corps est davantage qu'un simple support pour la tête; l'enfant ne va pas à l'école avec sa seule tête, mais avec tout son être.» (Pühse, 2004)

Instaurer un cadre adéquat

Le modèle ci-après met en relief des recouvrements entre les trois systèmes – famille, loisirs, école – en matière de promotion de l'activité physique. Si tous les moments à disposition pour encourager l'activité physique ne sont pas du ressort de l'école, le chemin de l'école, les devoirs à domicile et le sport scolaire facultatif doivent être pris en compte, car ils jouent un rôle important dans ce domaine.



L'école en mouvement dans l'univers des enfants et des adolescents

L'école n'est pas un système indépendant. Elle doit mettre en place un cadre qui facilite son travail d'encouragement de l'activité physique et sportive :

- **Charte** : en ancrant l'activité physique dans sa charte, l'école précise son profil et instaure un label de qualité. L'activité physique devient plus facilement partie intégrante de la culture scolaire.
- **Formation continue** : des cours de perfectionnement en rapport avec l'école en mouvement peuvent contribuer à sensibiliser les enseignants, les inciter à se lancer dans de nouvelles voies et les motiver à introduire des changements.
- **Infrastructures** : des infrastructures propices à l'activité physique (mobiliers permettant une position assise dynamique, aménagements dans la cour de récréation choisis en fonction des besoins des élèves) soutiennent l'école en mouvement dans la réalisation de ses objectifs.
- **Coopération** : outre les enseignants, les autorités et les services scolaires, le concierge, les parents et autres partenaires peuvent contribuer dans une large mesure à la mise en œuvre de l'école en mouvement et doivent donc être associés à sa conception. Tous les intervenants en tireront des bénéfices.



Fonctionnement de l'école en mouvement



A l'école

- Manifestations scolaires
- Périodes sans enseignement
- Sport scolaire facultatif

En classe

- Leçons d'éducation physique
- Enseignement en mouvement
- Activités interdisciplinaires

Avant/ après l'école

- Chemin de l'école
- Devoirs à domicile

Modèle de l'école en mouvement

Le modèle ci-après illustre, en se plaçant dans la perspective de l'école, les moments durant lesquels une activité physique est possible. Il vise à unifier les notions et à faciliter l'intégration de l'activité physique dans le quotidien scolaire.

Le modèle de l'école en mouvement est structuré selon des critères temporels (avant/après l'école) et structurels (à l'école – en classe). Il comprend huit moments (détaillés ci-après) qui peuvent être mis à profit pour encourager l'activité physique:

- A l'école: manifestations scolaires/périodes sans enseignement/sport scolaire facultatif
- En classe: leçons d'éducation physique/enseignement en mouvement/activités interdisciplinaires
- Avant/après l'école: chemin de l'école/devoirs à domicile



Ce domaine recouvre tous les moments durant lesquels une activité physique est possible en dehors des heures de cours mais sous la responsabilité de l'école.

A l'école

Manifestations scolaires

Les activités proposées dans le cadre de l'école permettent d'intégrer l'activité physique et contribuent à mettre du mouvement dans le quotidien scolaire. Sortant de la routine habituelle, elles constituent des événements marquants pour les enfants, les adolescents et les enseignants et permettent par ailleurs à l'école de se présenter à l'extérieur.

Exemples

- courses d'école
- fêtes de l'école
- semaines thématiques
- visites
- journées sportives/journées portes ouvertes
- camps

Périodes sans enseignement

On entend par là le temps que les élèves passent à l'école en dehors des heures de cours: pauses entre les leçons, pause de midi ou moments surveillés avant et après les cours dans les écoles à horaire continu.

En tenant compte des infrastructures et du personnel à disposition, les écoles devraient permettre aux élèves de pratiquer une activité physique durant ces moments-là.

Exemples

- espaces propices à l'activité physique
- ludothèque pour la récréation
- jeux dessinés par terre
- postes avec des exercices physiques

Sport scolaire facultatif

Le sport scolaire facultatif utilise les infrastructures scolaires et le savoir des enseignants et des entraîneurs de clubs, ce qui lui assure de bonnes conditions cadres. Il englobe des offres spécifiques à une discipline sportive (sport scolaire J+S pour les 10 à 20 ans) et des offres polysportives (J+S-Kids pour les 5 à 10 ans); il permet aux élèves de découvrir une discipline sportive, de la pratiquer de manière intensive et de se familiariser avec le sport associatif et constitue ainsi une passerelle importante entre l'école et le sport associatif.

Exemples

- sport scolaire J+S pour les 10 à 20 ans
- J+S-Kids pour les 5 à 10 ans
- autres cours facultatifs

En classe

- Leçons d'éducation physique
- Enseignement en mouvement
- Activités interdisciplinaires

A l'école, les enfants et les adolescents passent le plus clair de leur temps en classe.

En classe

A travers sa personnalité et les méthodes qu'il utilise, l'enseignant imprime sa marque au quotidien scolaire et exerce ainsi une influence considérable sur le comportement de la classe en matière d'activité physique.

Leçons d'éducation physique

Le sport obligatoire régulier occupe une place importante dans le modèle de l'école en mouvement. Basé sur l'action, il assure l'éducation physique des élèves. Il soutient leur développement physique et psychique à travers un enseignement structuré axé sur la diversité des mouvements et les composantes de la performance. Par ailleurs, il contribue à la socialisation des élèves et, par là même, à l'intégration. Les leçons d'éducation physique permettent d'ancrer l'activité physique dans le quotidien scolaire et incitent les enfants et les adolescents à faire du sport durant leurs loisirs également. En tant que spécialistes du mouvement, les enseignants d'éducation physique jouent un rôle essentiel dans la mise en œuvre de l'école en mouvement.

Enseignement en mouvement

Il exploite les effets positifs de l'activité physique pour favoriser l'apprentissage et repose sur différents principes:

- principes anthropologiques: le mouvement, constante fondamentale chez l'homme;
- principes physiologiques: le mouvement permet d'optimiser des processus cérébraux et sociaux, par exemple en associant travail intellectuel et tâches motrices (p.ex. apprendre des mots et jongler en même temps);
- principes didactiques: le mouvement permet d'introduire un rythme. Exemple: rythmer l'apprentissage par de brèves séquences motrices.

Du point de vue de la santé, l'enseignement en mouvement diminue les risques liés à la station assise prolongée. Il améliore l'efficacité des apprentissages et rend le quotidien scolaire plus attrayant pour toutes les parties impliquées. Enfin, il permet d'introduire un rythme qui favorise l'apprentissage dans le quotidien scolaire.

- Station assise/debout dynamique
- Pauses en mouvement
- Apprentissage avec des tâches motrices
- Apprentissage par des tâches motrices

Activités interdisciplinaires

L'activité physique et sportive se prête fort bien à une approche interdisciplinaire. Par ailleurs, elle peut constituer un instrument utile dans ce type d'enseignement, car elle aide à associer les thèmes plus facilement.

Exemples

- Physique et sport: calculer les vitesses de course (athlétisme).
- Biologie et sport: prendre conscience de certains organes sensoriels en occultant d'autres.
- Mathématiques et sport: utiliser les fonctions du second degré pour calculer des trajectoires (sports de lancer).



Avant/ après l'école

- Chemin de l'école
- Devoirs à domicile

Le chemin de l'école et les devoirs à domicile ne sont pas sous la responsabilité de l'école. Ils influencent toutefois le comportement des élèves en matière d'activité physique et le succès de leurs apprentissages.

Avant/après l'école

Chemin de l'école

Il offre des possibilités idéales pour bouger plus. Pourtant, de moins en moins d'élèves l'effectuent à pied, à vélo ou avec des engins assimilés à des véhicules. Ce recul s'explique

par différentes raisons: craintes des parents, réseau de pistes cyclables insuffisant, mauvaise desserte par les transports publics, parents «taxi», etc.

En plus de les inciter à bouger, le chemin de l'école permet aux enfants de développer leurs compétences sociales et de se familiariser avec les dangers de la circulation routière.

- Pedibus (www.pedibus.ch)
- Module «Chemin de l'école» de l'école bouge (www.ecolebouge.ch)
- bike to school (www.bike2school.ch)

Devoirs à domicile

Les devoirs font partie du processus d'apprentissage. En y intégrant des tâches motrices, on incite les élèves à bouger plus en dehors de l'école et on rend l'apprentissage plus efficace. Des devoirs en mouvement peuvent être donnés dans toutes les branches; ils favorisent une attitude positive face au travail scolaire à réaliser à la maison.

Exemples

- techniques de relaxation pour la maison
- tâches motrices présentant un défi (p.ex. jongler)
- devoirs à faire en mouvement (p.ex. lire en se tenant en équilibre, etc.)

Arguments en faveur d'une école en mouvement



Le système de l'école en mouvement apporte des bénéfices à toutes les parties concernées.

Les avantages varient selon la manière dont le concept est appliqué dans le quotidien scolaire.

Quels arguments parlent en faveur d'une école en mouvement? Comment rendre celle-ci attrayante pour les enseignants, les directeurs, les autorités scolaires, les parents, les autorités politiques et, en particulier, les élèves? La liste ci-après résume les principaux points.

Pour les élèves

- L'apprentissage en mouvement sollicite tous les sens.
- L'activité physique améliore l'irrigation du cerveau et favorise les connexions entre les cellules nerveuses, ce qui développe les facultés mentales.
- La pratique régulière d'une activité physique a des effets positifs durables; elle favorise le développement physique et psychique des enfants et des adolescents.
- Une éducation au mouvement et au sport variée et intensive améliore les qualités de coordination et apporte une contribution importante à la prévention des accidents, à l'école comme en dehors.

- L'activité physique, le jeu et le sport développent les compétences sociales: sentiment d'appartenance au groupe, confiance, prise de responsabilité, respect.
- L'activité physique a une influence positive sur le bien-être; elle diminue le stress et les tensions.

Pour l'école

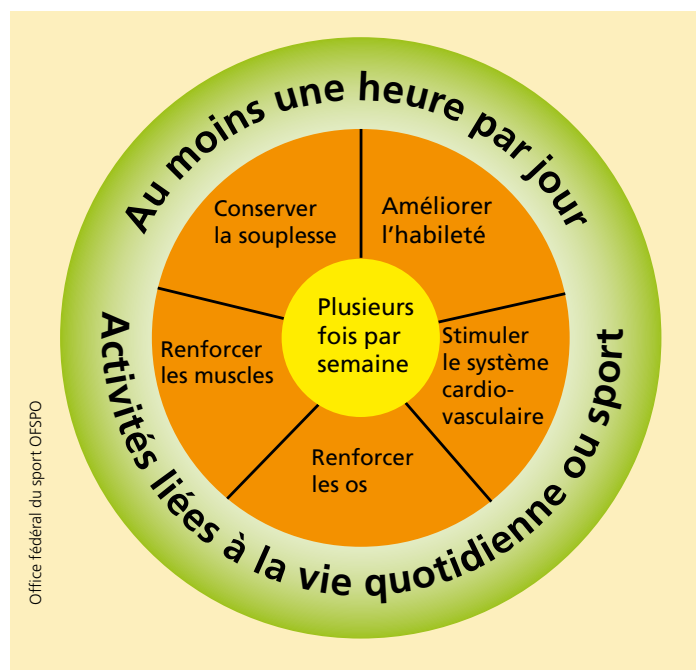
- Les éléments liés à l'activité physique et le rythme introduit dans le quotidien scolaire (effort – détente) améliorent le rendement des enseignants et des élèves.
- L'activité physique fait de l'école un lieu de vie et d'apprentissage où tout le monde se sent bien.
- L'enseignement gagne en efficacité; l'attrait et le «succès» de l'école augmentent.
- La mise en œuvre des principes de l'école en mouvement contribue au développement de l'école dans sa globalité et la stimule.

Pour les enseignants, la direction, les autorités scolaires et les instances politiques

- L'activité physique contribue à rendre l'apprentissage plus efficace; les élèves sont plus concentrés, plus réceptifs et plus performants.
- Elle étaye les principes d'une éducation globale. Axé sur l'action, l'enseignement permet un apprentissage par différents canaux.
- La promotion de la santé fait partie du mandat de l'école; le sport et l'activité physique y contribuent efficacement.
- L'enseignement en mouvement améliore la satisfaction des enseignants au travail.

Pour les parents

- L'activité physique joue un rôle important dans la santé et le bien-être de leurs enfants à l'école.
- L'activité physique favorise le développement physique des enfants et encourage une saine hygiène de vie.
- Elle rythme le quotidien scolaire et facilite l'apprentissage.
- Elle offre des possibilités judicieuses de faire du sport et de l'activité physique en dehors de l'école.



Au moins une heure d'activité physique par jour

D'après les estimations actuelles (cf. «Activité physique et santé des enfants et des adolescents»), les adolescents en fin de scolarité devraient faire au moins une heure d'activité physique par jour, et les enfants plus jeunes davantage encore.

Pour favoriser un développement optimal de l'enfant, une certaine diversité est nécessaire en plus de l'activité physique régulière. L'école en mouvement permet justement aux écoles de mettre en œuvre ces recommandations.

Conseils et liens

> www.children-on-the-move.ch

Il existe en Suisse de nombreux projets, aux niveaux local, cantonal et national, qui se sont fixé pour but d'amener les enfants à exercer régulièrement une activité physique ciblée. COMPI offre une plateforme aux projets existant dans les domaines de la promotion de l'activité physique et de la santé et leur permet de se mettre en réseau et de créer des synergies. Le site propose des outils gratuits destinés aux chefs de projet et aux personnes planifiant un projet: argumentaires, listes d'idées concrètes, aides à la recherche de sources de financement, etc.

> www.cdip.ch

Liste de liens actuelle et complète comprenant des exemples et des recommandations concernant la mise en œuvre de l'éducation au mouvement et de la promotion de l'activité physique à l'école.

> www.jeunesseetsport.ch

J+S s'engage notamment en faveur du sport scolaire facultatif pour les jeunes de 10 à 20 ans. Dans ce domaine, il a pour but de motiver le plus de jeunes possible à s'intéresser au sport associatif par le biais des offres sportives facultatives proposées à l'école. Avec le programme J+S-Kids, la Confédération s'engage désormais également pour le sport scolaire facultatif pour les enfants de 5 à 10 ans. Grâce à cette offre adaptée, variée, globale et de grande qualité, les enfants ont la possibilité de pratiquer, à l'école ou dans un club, une ou deux heures d'activité physique et sportive facultatives supplémentaires.

> www.mobile-sport.ch

Site de la revue «mobile», qui s'adresse à toutes les personnes concernées par l'enseignement du sport.

> www.ecolebouge.ch

L'école bouge est un programme de l'Office fédéral du sport visant à inciter les écoles et les classes de Suisse et du Liechtenstein à bouger plus au quotidien. Son but est de faire bouger les élèves au moins 20 minutes par jour, que cela soit pendant les leçons, durant les pauses, sur le chemin de l'école ou sous la forme de devoirs à domicile. L'école bouge propose quatre modules d'activité physique et un module consacré à l'alimentation, qui ne nécessitent pas de préparation particulière et permettent aux écoles d'intégrer facilement plus le mouvement au quotidien. Vous trouverez de plus amples informations pratiques ainsi que des liens consacrés à l'école en mouvement sur le site internet www.ecolebouge.ch

> www.qeps.ch

Le projet qeps.ch propose un moyen pratique et des outils de mesure qui permettent de contribuer à la qualité de l'éducation physique, du sport et de l'éducation au mouvement à tous les degrés scolaires en Suisse.

Bibliographie



Documents de références:

- Recommandations concernant la mise en œuvre de l'éducation au mouvement et de la promotion de l'activité physique à l'école. CDIP, 2010 (titre provisoire)
- Education au mouvement et promotion de l'activité physique à l'école, déclaration, CDIP, 2005
- Activité physique et santé des enfants et des adolescents. Recommandations. OFSPO, OFSP et al., 2006.

Bibliographie

Breithecker, D. (2000). Bewegte Schüler – Bewegte Köpfe: Unterricht in Bewegung. Chance einer Förderung der Lern- und Leistungsfähigkeit? Haltungs- und Bewegungsförderung, pp.1-15. URL: http://www.haltung-und-bewegung.de/fileadmin/bag/binary/BAG4_D.pdf (18 mars 2010)

Dobbins, M. et al. (2009). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6-18 (Review): The Cochrane Library, Issue 3.

Hollmann, W., Löllgen, H. (2002). Bedeutung der körperlichen Aktivität für kardiale und zerebrale Funktionen. Deutsches Ärzteblatt, Jg. 99. Heft 20, pp. 1379-1381.

Kubesch, S. (2004). Das bewegte Gehirn – an der Schnittstelle von Sport und Neurowissenschaft. SpW 34 (2), pp. 135-44.

Shepard, R. J. (1997). Curricular Physical Activity and Academic Performance. Pediatric Exercise Science 9 (2), pp. 113-126.

Zahner L. et al. (2004). Enfance active – vie saine. Outils pédagogiques, OFSPO, Macolin.

Impressum

Les partenaires suivants soutiennent le concept et la promotion de l'école en mouvement:

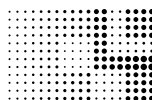
www.cdip.ch



EDK | CDIP | CDPE | CDEP |

Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren
Conférence suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique
Conferenza svizzera dei direttori cantonali della pubblica educazione
Conferenza svizra dals directurs chantunals da l'educaziun publica

www.lch.ch



LCH
Dachverband
Schweizer
Lehrerinnen
und Lehrer

www.asef.ch



Editeur: Office fédéral du sport OFSPO, Sport des jeunes et des adultes

Auteurs: Groupe scolaire de l'OFSPPO en collaboration avec les partenaires

Traduction: Evelyne Carrel et Service linguistique français de l'OFSPPO

Source: www.ofsppo.ch