Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 7 (2005)

Heft: 1

Artikel: Réveil en fanfare!

Autor: Gautschi, Roland

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995781

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: 12.07.2025

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

Leçon de sport quotidienne

Réveil en

A l'heure où les trois leçons obligatoires d'éducation physique sont remises en cause, deux enseignantes de Suisse orientale passent à l'offensive. Elles ont décidé d'attaquer la journée par une leçon de sport.

Roland Gautschi

«Salade de fruits!», crie une élève, et tous ses camarades s'en écartent à la vitesse de l'éclair. Elle attrape un fuyard, qui doit alors se poster à l'intérieur du cercle et crier le nom d'un fruit. «Kiwi!» – et tous se sauvent à nouveau. Après cinq minutes, l'enseignante Simone Lehmann introduit un nouveau jeu, et c'est parti de plus belle. Les premiers anoraks et survêtements s'entassent sur le sol devant la salle de gymnastique vide. Pourtant la température de ce matin de décembre avoisine le zéro degré... Mais les jeux «cool» donnent chaud!

Photo: Roland Gautschi

> *Michael*
Je suis en meilleure forme. Je peux courir plus vite. Je réfléchis mieux après la gymnastique et le calcul me semble beaucoup plus facile.

> *Daniel*
Après l'heure de sport, je suis de nouveau en forme et j'ai assez d'énergie pour écrire. Et j'ai moins de devoirs qu'auparavant.

Que cette leçon se déroule à l'extérieur en début de matinée n'a rien de bien exceptionnel. Sa particularité réside dans le fait que les enfants bénéficient chaque matin de jeux variés, pendant une demi-heure, du lundi au vendredi. Et «cela dure parfois un peu plus longtemps», avoue Simone Lehmann, qui partage son poste avec sa collègue Corinne Leutenegger.

Une idée venue d'Allemagne

Les enseignantes sont tombées au printemps 2003 sur un compte-rendu de la «Basler Zeitung» qui décrivait l'expérience d'une école allemande: celle-ci consistait à pratiquer du sport et des jeux dans la salle de classe tous les jours avant le début des cours. Inspirées par les conclusions positives de cette expérience, elles ont élaboré un projet intitulé «Frühsport» («sport matinal») et réparti les 135 minutes hebdomadaires d'éducation physique

fanfare!

en cinq périodes au lieu de trois. Depuis la rentrée de l'été 2003, elles donnent donc leur leçon d'éducation physique à raison de 27 minutes quotidiennes, de 7.35 h à 8.02 h. Ce réaménagement a été rendu possible grâce à l'obligeance de leurs collègues. Ils ont organisé leur programme de manière à ce que la salle de gymnastique soit libre trois fois par semaine, les lundis, mercredis et vendredis, à la première heure. Ainsi, elle peut être utilisée, par exemple, pour les agrès. Le reste du temps, le cours est dispensé en plein air.

Objectifs ambitieux

Les deux enseignantes n'en sont pas restées à cette redistribution des horaires. Elles ont décidé d'intégrer «Frühsport» au projet «Geleitete Schule» («école semi-autonome»), comme projet sectoriel, et d'en examiner les retombées. Une évaluation auprès des parents, des élèves et des enseignantes concernées devait montrer que les buts visés («objectifs spécifiques et sociaux», «comportement scolaire», «corps et esprit») étaient atteints. Elle consistait à contrôler la réalisation des objectifs dans la branche du sport en confrontant les résultats au plan d'études («objectifs spécifiques»), en interrogeant les enfants et leurs parents («objectifs sociaux») et en recueillant les observations collectées par les enseignants lors des cours «normaux» dans la salle de classe («comportement scolaire»). Les objectifs principaux ont été formulés comme suit: «Les résultats sont meilleurs dans toutes les branches, les élèves sont plus attentifs et plus concentrés, c'est-à-dire plus réceptifs, constants et persévérants. Par ailleurs, le climat social s'est amélioré dans la classe.» Des objectifs ambitieux!

Résultats encourageants

Un premier bilan tiré au terme de quatre semaines s'est avéré très positif. Tant les enfants que les enseignants ont remarqué les bienfaits du sport matinal. Ils se sont sentis plus éveillés et mieux disposés pour les cours. Mais les premières questions, portant notamment sur le temps consacré à la gymnastique aux agrès, à la douche ou au changement de vêtements, n'ont pas tardé à se poser. Certains problèmes ont été résolus d'entente avec les parents, qui avaient accueilli favorablement le projet dès son lancement. D'autres ont nécessité une solution de compromis. C'est ainsi que le cours aux agrès dure les 45 minutes habituelles, tandis que la leçon du lendemain est réduite à un quart d'heure.

Peu avant Noël 2003, les élèves ont été questionnés par écrit. Leurs déclarations positives, dont un florilège figure sur cette page, ont à peine varié depuis lors. En revanche, les résultats de l'observation des élèves par leur ancienne maîtresse (3e classe) sont plus difficiles à évaluer. Ils ne permettent pas de juger sans ambiguïté si le comportement scolaire des six enfants sélectionnés, de niveaux différents, s'est effectivement amélioré. Les deux enseignantes ont reconduit leur projet pour une deuxième année: une activité physique quotidienne qui porte des fruits.

> *Fabienne*
L'école est plus gaie quand on commence par faire du sport. En troisième, il y avait plus de conflits. Maintenant, l'ambiance est meilleure.

> *Ambra*
Le matin, je suis plus concentrée qu'auparavant. En deuxième, j'étais plus agitée. Maintenant, je suis beaucoup plus calme.

Petits moyens, grands effets

L'enthousiasme des élèves pour le sport matinal quotidien est évidemment tributaire du contenu des leçons, du talent méthodologique et de la motivation du corps enseignant pour l'activité physique. Au matin de la visite, Simone Lehmann se tient au milieu de son groupe d'élèves et les dirige tout en jouant avec eux. Un cercle dessiné à la craie sur le sol et quelques sautoirs suffisent pour pratiquer différents jeux de course privilégiant l'aspect ludique par rapport à la compétition. A 8h15, les enfants sont dans la salle de classe. Travaillant dans le calme et la concentration, ils sont – bien sûr – parfaitement éveillés!

Pour en savoir plus sur ce projet, vous pouvez contacter Simone Lehmann à l'adresse ***simso@bluewin.ch***