

L'apprentissage en mouvement pour que «l'école bouge»



Huit fois huit ? Soixante-quatre, et on tourne. Neuf fois sept ? Soixante-trois, on saute en écartant les jambes. Le livret en mouvement et avec le sourire est l'une des nombreuses activités proposées par le programme «l'école bouge» que Bibiane Deillon, enseignante à Vuisternens-devant-Romont, pratique quotidiennement avec ses élèves de 6-7H. Et ils en redemandent. Alors comment concilier efficacement math, allemand, environnement et mouvement. Entretien avec l'enseignante fribourgeoise.

Depuis quand et pourquoi suivez-vous le programme «l'école bouge»?

Je participe au programme depuis 5 ans. Passionnée de sport, lorsque j'ai entendu parler de l'offre, j'ai tout de suite été emballée. J'ai souhaité intégrer la démarche dans mon enseignement et partager ce type d'activités avec les élèves. De plus, comme le matériel était mis à disposition gratuitement, l'opération ne nécessitait pas d'investissement de départ.

Pendant la leçon, j'ai été étonné de voir vos élèves descendre et monter les escaliers du bâtiment à pieds joints pour écrire leur dictée. Que faisaient-ils exactement ?

Une dictée sportive, c'est tout de même plus sympa. Les élèves sont allés consulter le texte qui était affiché en bas du bâtiment, puis ils l'ont retranscrit dans leur cahier. Pour s'y rendre, on a convenu que les déplacements s'effectuaient en sautant à pieds joints. La démarche permet notamment d'exercer les règles d'orthographe travaillées tout en favorisant l'exercice et la coordination du mouvement.



Sinon, quels types d'activités ou de modules du programme pratiquez-vous ?

Pour la période en cours, j'ai choisi les modules *Bouger en musique* et *Footbag+*. Mon chef de sport alterne entre les deux, avec des activités le matin et l'après-midi. Bouger en musique permet de jouer avec le rythme et d'exercer sa coordination. Footbag+ est davantage un jeu d'adresse qui donne l'occasion de jongler, travailler l'équilibre, lancer des objets. J'ai également commandé du matériel supplémentaire comme des pédalos et planches d'équilibre pour varier un peu les activités et les plaisirs.

Comment ces activités sont-elles vécues par vos élèves et quels sont, selon vous, les effets bénéfiques pour l'apprentissage ?

Pour moi, ces activités favorisent le plaisir et la motivation des élèves à venir à l'école. Ils savent qu'à certains moments de la journée, ils vont pouvoir souffler et poser le crayon, bouger et évacuer la tension. Après ces courtes pauses en mouvement, la batterie est rechargée et la concentration revient rapidement. On peut alors poursuivre l'activité scolaire en cours avec une meilleure participation.

Associez-vous ces activités avec d'autres branches comme les langues, l'environnement, ... ?

En allemand, par exemple, en début d'année, on a travaillé les différentes parties du corps qui faisaient partie du nouveau vocabulaire. En math, comme vous l'avez vu, on répète les livrets en mouvement. L'association est facile à faire et n'a pas de limites. On essaie également de rendre attentifs les élèves à leur alimentation à partir de la pyramide alimentaire, sur ce qu'ils boivent ou prennent comme goûter aux récréations.

Est-ce que ces activités favorisent l'intégration des élèves et la cohésion dans la classe ?

J'ai noté une claire évolution de ces aspects depuis l'introduction du programme. La convivialité des activités gomme les différences, rapproche les filles et garçons et permet d'intégrer ceux qui rencontrent des difficultés scolaires. Et c'est important à leur âge et pour leur estime de soi.

C'est donc un programme que vous recommanderiez à vos collègues ?

Tout à fait. D'ailleurs, le nouveau Plan d'études romand (PER) met en évidence ces nouveaux aspects liés à la santé, l'alimentation et le mouvement. Le programme est une occasion de travailler les compétences demandées sans énorme investissement. Puis, le temps consacré à ces activités est largement compensé par l'efficacité du travail réalisé.

Programme «l'école bouge»

Si vous souhaitez pratiquer au moins 20 minutes d'activité physique quotidienne dans votre classe, le programme «l'école bouge» vous propose gratuitement une foule d'idées et de conseils pratiques. Pour l'année scolaire 2014/2015, onze modules d'activité physique ainsi que deux modules complémentaires sont disponibles. Vous pouvez en choisir jusqu'à quatre par année. Chaque module comprend un jeu de cartes décrivant des exercices faciles à réaliser. Le programme est dirigé par l'Office fédéral du sport (OFSP) avec le soutien de la Conférence suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique (CDIP).

www.ecolebouge.ch

