



01.12.2010

## «l'école bouge»: rapport annuel de l'année scolaire 2009/2010

### 1. Faits et chiffres

«l'école bouge» s'adresse à toutes les écoles de Suisse et du Liechtenstein, publiques ou privées, et à toutes les classes de tous les degrés scolaires. Depuis son lancement en 2005, le programme n'a cessé de se développer et intéresse, grâce à la qualité des prestations fournies par l'Office fédéral du sport et les partenaires de «l'école bouge» (Rivella et Sport Heart, avec le soutien de la CDIP et du bpa), un nombre de classes en constante augmentation.

#### Questionnaire

Toutes les classes qui ont participé à «l'école bouge» ont été invitées à remplir un questionnaire d'évaluation. Pour l'année scolaire 2009/2010, 969 enseignants y ont répondu: 859 en Suisse alémanique, 102 en Suisse romande et 8 au Tessin; cela correspond à un taux de réponse de 32,5%.

#### Classes inscrites pour l'année scolaire 2009/2010

2978 classes ont fait de l'exercice physique chaque jour pendant au moins un trimestre dans le cadre «l'école bouge» (93% aux degrés jardin d'enfant/primaire et 7% aux degrés secondaires I et II, cf. graphique 2). Ce chiffre correspond à 5,96 % de toutes les classes suisses. L'année précédente (2008/2009), 2794 classes avaient participé à «l'école bouge».



Stand 17.8.2010

Graphique 1 Nombre de classes inscrites, par canton.

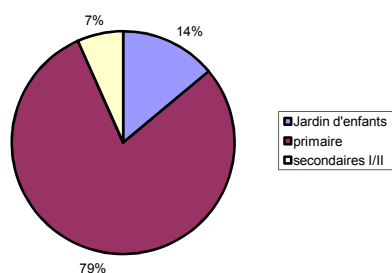
#### Total des classes par région linguistique

Suisse alémanique	2408	81%	63,7%*
Suisse romande	526	17,5%	20,4%*
Tessin	44	1,5%	6,5%*

\*Population résidante par région linguistique, selon le recensement de 2000 (autres langues: 9,4 %\*)

## Répartition par degré

Pour ce qui est des différents degrés, la participation s'est répartie comme suit:



Graphique 2 Répartition des classes par degrés

Pour l'année scolaire 2009/10 également, les degrés secondaires I+II sont sous représentés. Malgré l'introduction des modules en deux versions selon l'âge depuis l'année scolaire 2008/2009 (une pour le degré inférieur/moyen, l'autre pour le degré supérieur/les adultes), la participation des degrés secondaires I+II n'a pas augmenté. Cela peut s'expliquer d'une part par la plus grande difficulté de la mise en œuvre du programme à ces degrés, du fait que les différents enseignants doivent se concerter sur son application et, d'autre part, par la tranche d'âge des élèves, qui se prêtent généralement moins volontiers aux interventions visant à encourager l'activité physique. «l'école bouge» poursuivra néanmoins ses efforts pour promouvoir l'activité physique aux degrés secondaires I + II et essayer de rendre la communication de son programme plus attractive.

## Visites dans les écoles

Au total, les parrains et marraines de «l'école bouge» ont effectué 24 visites d'une demi-journée dans les classes durant l'année scolaire 2009/2010.

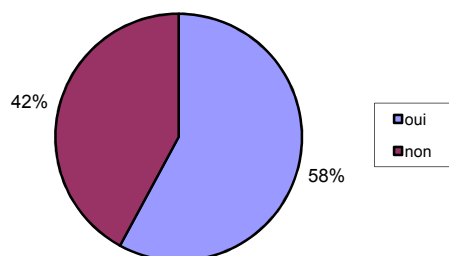
## 2. Efficacité du programme

Sur les 2978 classes inscrites, seules 32,7% ont rempli le formulaire. Une plus large participation à l'évaluation est souhaitable.

Concernant les objectifs généraux de «l'école bouge», l'évaluation a donné les résultats suivants:

- **58% des classes ont rempli le contrat jusqu'au bout**

Elles devaient pour ce faire effectuer au moins 20 minutes d'activité physique par jour. Le nombre de classes qui ont rempli le contrat pour l'année scolaire 2009/2010 est en recul. Pour l'année scolaire 2010/2011, des mesures ont été prises afin de mieux souligner les exigences liées à la participation. Le manque de temps a été le motif le plus souvent invoqué pour expliquer le non-respect des exigences, à plus de 90%; les classes ont indiqué avoir pratiqué en moyenne 17,8 minutes d'activité physique quotidienne.



Graphique3 Application des 20 minutes d'activité physique quotidienne

- **98,9% des classes ont manifesté leur intention de continuer à bouger à l'avenir**
- **99% des enseignants ont constaté que l'activité physique quotidienne avait des effets dans leurs classes**

Effets positifs constatés (plusieurs réponses possibles):

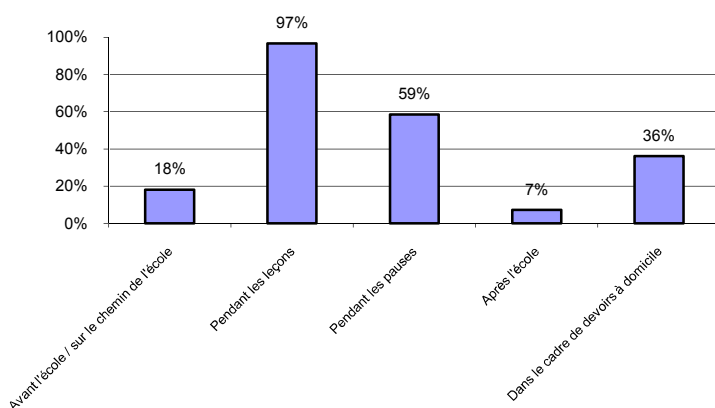
Amélioration de la concentration	68%
Augmentation du plaisir à pratiquer des activités physiques et sportives	56%
Expériences positives	76%
Amélioration de l'ambiance de classe/de l'école	45%

Effets négatifs (plusieurs réponses possibles):

Agitation et distraction des élèves	22%
Retard sur le programme	16%

### 3. Mise en œuvre

Les 20 minutes d'activité physique quotidiennes ont été mises en œuvre de diverses manières. Comme pour les années précédentes, les activités se sont essentiellement déroulées pendant les leçons (97%).



Graphique 4 Moment choisi pour l'activité physique

83% des enseignants ont travaillé par classe dans le cadre de «l'école bouge»; 16% se sont lancés dans des activités avec plusieurs classes.

#### Initiative et motifs de participation

76% des classes se sont inscrites sur l'initiative des enseignants, 12% sur celle de l'école ou de la direction scolaire.

Parmi les raisons ayant motivé une participation à «l'école bouge», 89% des enseignants ont mentionné le but même de la campagne, à savoir introduire davantage de mouvement dans le quotidien des enfants. 70% ont cité la promotion de la santé en général, et 65% l'envie de profiter du matériel mis gratuitement à disposition.

#### Evaluation des modules






Pour l'année scolaire 2009/2010, les classes ont eu le choix entre cinq modules d'activité physique et un module sur l'alimentation. Au total, les classes se sont inscrites à 6'592 modules d'activité physique et à 949 modules sur l'alimentation. Elles ont appliqué le programme de «l'école bouge» pendant presque 2,21 trimestres en moyenne.



Stand 17.8.2010

Graphique 5 Nombre de modules choisis

Les modules ont été notés comme suit (1 = mauvais / 4 = très bon):

Module	Jeu de cartes	Application en classe	Qualité du matériel
 <b>Corde+</b>	3,6	3,3	3,5 (Corde à sauter)
 <b>Pauses en mouvement</b>	3,5	3,5	-
 <b>Footbag</b>	3,6	3,4	2,7 (Footbag)
 <b>Chemin de l'école</b>	3,3	2,9	3,4 (Caisse de matériel)
 <b>Alimentation</b>	3,3	3,0	3,2 (Poster)

Les 969 enseignants qui ont répondu au questionnaire ont souvent réalisé les modules de diverses manières et les ont évalués en conséquence:

- Corde+ 74%
- Pauses en mouvement 59%
- Footbag 67%
- Chemin de l'école 16%
- Alimentation 24%

#### Utilisation des conseils hebdomadaires

Depuis l'année scolaire 2007/2008, «l'école bouge» publie chaque semaine des idées d'activité physique sur son site Internet, sous la rubrique « Conseil hebdomadaire ». En 2009/2010, 50% des classes ont utilisé cette offre ; parmi elles, 8% l'ont utilisée chaque semaine, 23,8% chaque mois, tandis que 68,2% ne l'appliquent que de manière irrégulière.

## 4. Commentaires généraux sur l'édition 2009/2010

### Programme en général

- «Super. Si on est motivé, on en retire vraiment un bénéfice. Court, concis, clair.»
- «Très bien! Le message de rappel est utile, il nous redonne toujours un petit élan!»
- «Les informations étaient suffisantes, les modules parlaient d'eux-mêmes! Merci pour ces offres intéressantes et motivantes. La classe était toujours partante pour de nouveaux exercices.»
- «Bien qu'ayant rarement utilisé la documentation de «l'école bouge», nous trouvons que l'offre est très équilibrée. Tous nos compliments pour l'idée en général et pour l'organisation. C'est vraiment professionnel et très utile pour la mise en place d'activités physiques à l'école.»
- «Je trouve super qu'il existe une telle formule, qui nous permette à nous, enseignants, d'en profiter sans devoir trop nous « creuser la tête » pour chercher des idées. Excellente campagne!»
- «Dans notre classe d'introduction, les élèves ont eu beaucoup de plaisir à tirer chaque jour une/parfois plusieurs cartes de pauses actives. Nous avons beaucoup ri lorsque nous sommes passés du texte à l'exercice. L'exercice de l'«essuie-glace» est particulièrement apprécié. Merci pour le matériel, qui a enrichi notre quotidien.»
- «Move on! Ça vaut vraiment le coup! Merci pour cette offre!»
- «Continuez ainsi! On ne fait déjà pas assez d'exercice physique durant les loisirs (même à la campagne). Quand à l'école, il y a toujours plus de leçons pour les « matières cérébrales ».
- «Ma motivation à participer avec ma classe était très grande, mais malheureusement je n'ai pas pu respecter les 20 minutes quotidiennes prescrites. Je pense tout de même avoir montré aux élèves des idées et des exercices qu'ils font avec plaisir. En tous les cas, de nombreux enfants ont souvent emmené la corde à sauter chez eux et ont joué avec durant les pauses.»
- «Je trouve que c'est une bonne chose, même si cela me demande une certaine discipline en tant qu'enseignant. Les élèves aiment beaucoup participer à ce programme et inventer eux-mêmes des exercices physiques.»
- «Le programme «l'école bouge» me plaît beaucoup! Ce projet (ainsi que la corde à sauter ou le jeu de cartes posés sur mon bureau) m'incite chaque jour, ainsi que mes élèves, à bouger de manière ludique et créative. Les enfants ont inventé et essayé eux-mêmes de nombreuses formes d'exercices amusantes. C'est aussi stimulant pour la créativité!»

### Répercussions de l'activité physique quotidienne

- «Je ne considère pas la perte de temps comme un argument négatif, car elle est largement compensée par une meilleure capacité de concentration! Après les pauses actives, les enfants sont plus motivés et concentrés pour se remettre au travail.»
- «Presque tous les enfants ont amélioré leurs capacités motrices.»
- «Le plaisir de bouger et de faire du sport était déjà présent. Pendant les pauses actives, les adolescents ont beaucoup ri. Cette activité leur a fait plaisir.»
- «Je vois où les enfants en sont sur le plan physique et les lacunes qu'ils présentent au niveau de la motricité, de la coordination ou de la souplesse et j'essaie ensuite d'y remédier dans le cadre de la leçon d'éducation physique.»
- «L'impulsion générée par ce programme a donné aux enfants une nouvelle motivation pour exercer différentes séquences motrices.»
- «Des expériences plus variées dans le domaine interpersonnel, une approche des thèmes sociaux dans le théâtre et le sport, un apprentissage approfondi de thèmes historiques, une amélioration de la confiance en soi.»
- «C'était effectivement relaxant et bénéfique pour la santé, mais de nombreux élèves mettent beaucoup de temps à retrouver leur concentration au travail. De ce fait, j'ai souvent hésité pour savoir si j'accordais la priorité au travail dans le calme ou à la santé.»

## Vœux et suggestions

- «Je trouve que ce serait une bonne idée de recevoir régulièrement une infolettre qui présenterait des informations sur de nouveaux thèmes, ou des conseils hebdomadaires et des projets spéciaux.»
- «Le choix des exercices est trop court pour un trimestre; nous avons dû proposer des exercices supplémentaires au collège.»
- «Le programme nous a amusé et les matériaux sont super! Voici une proposition d'amélioration: allonger la durée des exercices. Je devais toujours compléter en cherchant des idées, pour arriver à tenir 15 à 20 minutes.»
- «Le programme n'est pas suffisamment ciblé sur le degré gymnasial – quant à un programme réalisé avec plusieurs classes en commun, c'est quasiment impossible (env. 10 enseignants de branches, leçons de 45 minutes, ...). Il faudrait une meilleure intégration des différents enseignants de branches.»
- «Lors du premier envoi, la qualité des footbags n'était pas satisfaisante. Beaucoup étaient abîmés. Merci de nous avoir renvoyé de nouveaux footbags, plus solides.»
- «Le rangement des cartes dans des pochettes en plastique n'est pas très pratique. Une boîte appropriée serait plus utile et me faciliterait le travail quotidien!»
- «Les cordes à sauter sont un peu trop courtes pour les élèves du degré moyen (ou les enfants sont trop grands).»
- «Dommage que le module «Football+» ne soit plus proposé. Les élèves appréciaient beaucoup les petites balles de cuir!»
- «J'ai manqué de place (par mauvais temps) et de temps. Les plans d'études actuels sont très denses.»