

Participer à l'école bouge!

l'école bouge

Chers parents,

«L'école bouge», «l'activité physique quotidienne» et «l'exercice physique pendant les pauses» sont des notions dont vos enfants, à l'avenir, vont vous parler de plus en plus. Peut-être même avez-vous déjà vu votre enfant jouer avec un footbag ou une corde à sauter «l'école bouge».

L'école bouge - de quoi s'agit-il?

Il faut savoir qu'un grand nombre d'enfants ne disposent pas de l'espace et du temps nécessaires pour assouvir leur besoin de mouvement. Le manque d'activité physique peut être à l'origine du surpoids, de l'ostéoporose et des problèmes de dos, parce que les muscles du tronc ne sont pas suffisamment forts. C'est pour remédier à ce problème que la campagne «l'école bouge» a été lancée dans le cadre de l'Année internationale du sport et de l'éducation physique en 2005. Partant des manques constatés, elle entend inciter les classes et les écoles à faire de l'exercice tous les jours et à intégrer l'activité physique dans le quotidien. L'idée de base de «l'école bouge» est simple: comme son nom l'indique, il s'agit de bouger au moins 20 minutes par jour, voire davantage, en plus des leçons de sport obligatoires. Les activités choisies peuvent être pratiquées partout: sur le chemin de l'école, avant et après les cours, pendant les pauses, en classe ou à la maison comme devoirs.

Pourquoi une activité physique quotidienne?

L'activité physique quotidienne, en plus d'avoir des vertus préventives, produit des effets positifs sur la santé et le développement de vos enfants. De nombreux enseignants ont en outre constaté un autre effet positif de l'activité physique: après avoir bougé pendant les pauses, les élèves réussissent mieux à se concentrer et apprennent ainsi plus facilement.

Les enseignants et les élèves décident eux-mêmes comment ils répartissent les 20 minutes d'activité physique sur la journée et à quelles activités ils s'adonnent. «L'école bouge» met à la disposition des classes inscrites des jeux de cartes (avec des exemples d'exercices physiques), des footbags ainsi que des cordes à sauter, et propose bien d'autres idées d'activités physiques encore.

Pour en savoir plus sur «l'école bouge», rendez-vous sur notre site www.ecolebouge.ch.

Laissez-vous séduire par les joies de l'activité physique et surfez sur la même vague que vos enfants! Vous aussi, découvrez l'activité physique au quotidien!

Veuillez recevoir, chers parents, nos meilleures salutations sportives.

Votre équipe *l'école bouge*