



Osons bouger en classe

Mercredi 13 novembre 2019

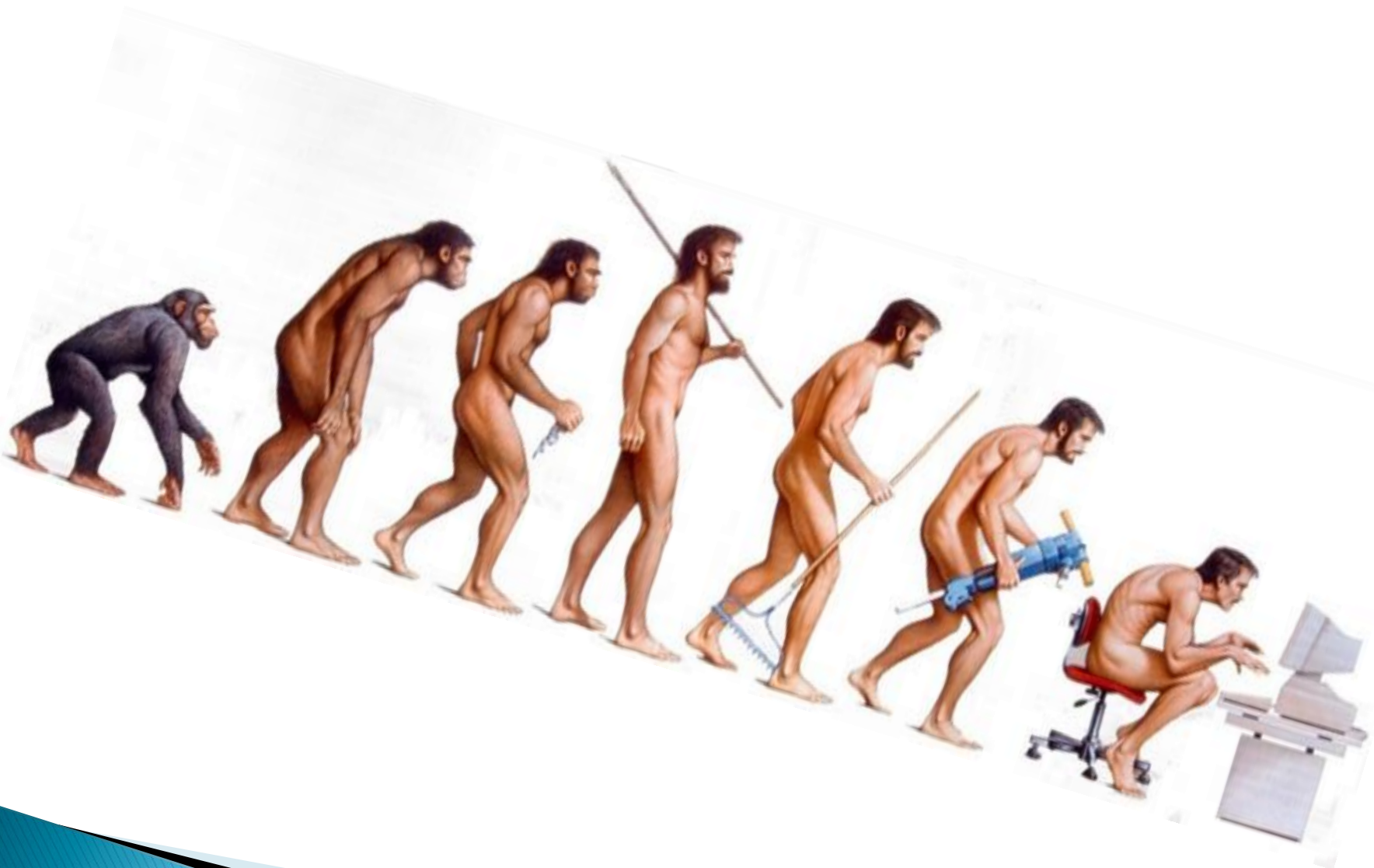


Haute école pédagogique du Valais
Pädagogische Hochschule Wallis

Bienvenue

« Intégration du mouvement dans sa classe ; du cycle 1 au cycle 3 y compris : expériences et pistes d'actions à proposer ! ».

A travers le programme de l'école bouge lancé en 2005, en passant par un aménagement d'espace classe propice aux mouvements et l'utilisation du mobilier scolaire actuel ; observons et expérimentons aussi par de la pratique des moments d'intégration du mouvement en classe.





La situation décrite ci-dessus est variable pour chacun mais elle permet de se faire une idée du temps que l'on passe soi-même assis dans une journée.

<https://www.rts.ch/play/tv/369/video/la-chaise-qui-tue?id=10751397>

PRESENTATION

- ▶ **1. Etat des lieux : 10'**
Bienfaits du mouvement et... réalité! (feuilles de couleur + colle + feuille A2)
- ▶ **2. Programme scolaire : 10'**
 - Place et rôle du mouvement à l'école
 - Projets en cours : l'école bouge, pédibus, vélo bus, cours d'école, ...
- ▶ **3. Le mobilier scolaire au service du mouvement 15'**
 - Exemple pratique : Montréal,
 - Emission 36.9 du 02.10.19 «la chaise qui tue» 02.10.19
 - Expérience à Erde
- ▶ **4. Apprendre en mouvement 5'**
Vidéos allemand /2 observations
Dictée en mouvement / apprentissage du livret

Série d'exemples pratiques 20' 30' 2x 15'
Vivre ensemble :
- ▶ **5. Synthèse** (retour des petites feuilles de couleur)

1. BIENFAITS du MOUVEMENT et...

- ▶ Développement corporel et intellectuel
- ▶ Plaisir et besoin naturel de bouger
- ▶ Bienfaits mentaux
- ▶ Intégration sociale
- ▶ Développement harmonieux de la croissance
- ▶ Prévention des accidents
- ▶ Amélioration de la santé, tout simplement...

REALITE...

«Une proportion croissante de la population souffre de maladies cardiovasculaires, d'ostéoporose, de faiblesses posturales et de déficits moteurs comme le manque d'équilibre. Il en résulte une dégradation de la santé personnelle et un accroissement des frais médicaux qui inquiètent beaucoup.

Pour contrer cette évolution, nous voulons et devons appliquer des mesures qui déploient leurs effets à long terme.»

Tiré du livre « enfance active – vie saine

Les enfants et adolescents d'aujourd'hui...

- **2 h devant l'ordinateur** par jour
- **15 h devant la TV** par semaine
- **15'000 h** passées en position assise pendant la durée de la scolarité

Conséquences :

- Manque d'expérience physico-sensorielles
- Manque d'exercice, surpoids
- Difficultés de concentration et d'apprentissage

2. PROGRAMMES SCOLAIRES

- ⦿ 2–3 Périodes d'EP en salle de gym
- ⦿ En classe également : développement des perceptions sensorielles, du schéma corporel, latéralité, psychomotricité, ...
- ▶ Formation HEP



PARENTS ET ECOLE PARTENAIRES

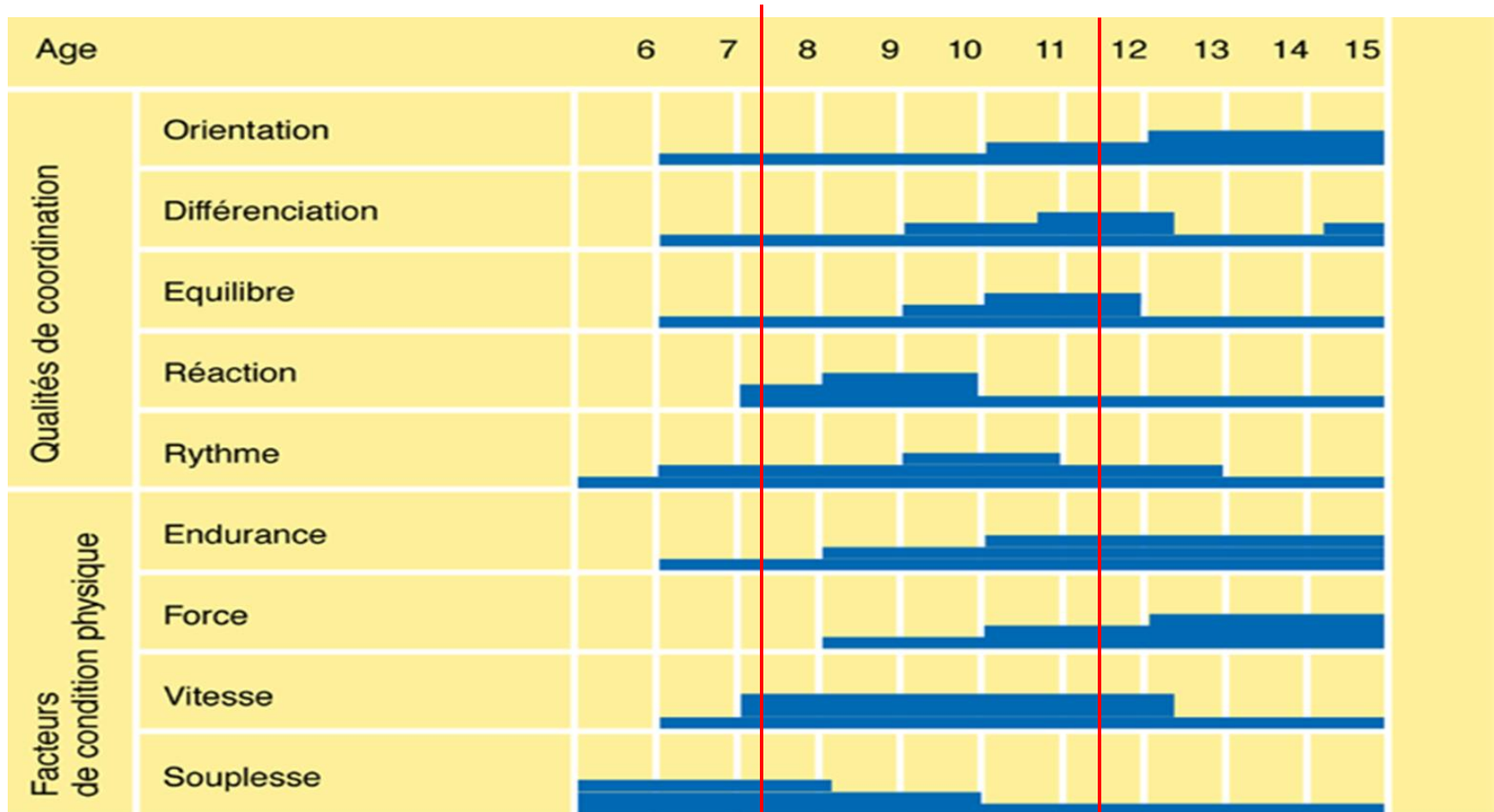
PERMETTRE à l'enfant de BOUGER!!!!

- Marcher, sauter, courir, rouler, en équilibre, à la place de jeux, à la maison...



- Non pas une charge mais un plaisir!

L'âge d'or ou dort



- ▶ Plus les expériences d'apprentissages sont variées, plus elles auront des effets positifs par la suite.
- ▶ Effet boule de neige



Meret Keller / Lionel Saillen

3. L'environnement de l'enfant

- ▶ Pédibus
- ▶ A bicyclette
- ▶ A pied à l'école
- ▶ Places de jeux adaptées et sécurisées, selon les âges...
- ▶ Sociétés sportives-culturelles

Parents, cessez d'aller à l'école en voiture

SÉCURITÉ Les directions scolaires multiplient les initiatives pour décourager les parents d'emmener leurs enfants à l'école en voiture. Barrières, ponts, présence policière, tout est tenté.

LIRE PAGE 80



28

VIDEO évtl.

Editée par l'Office Fédéral des Sports
Macolin

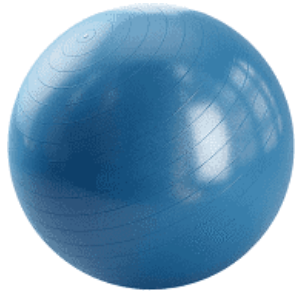
- ▶ Enfance active – vie saine

Pédaler en travaillant

- ▶ Adapter aux besoins de l'élève
- ▶ Améliore la concentration
- ▶ Préviend un comportement sédentaire
- ▶ Réduit les risques liés à la santé



Le mobilier scolaire



4. Apprendre en mouvement

Apprentissages

Mouvement



Exemples pratiques

- ▶ Renforcer la concentration
- ▶ A l'aveugle
- ▶ Ecrire un mot ...
- ▶ Jeux classiques
- ▶ Travail du rythme
- ▶ Travail en miroir
- ▶ Cordes à sauter (escargot)
- ▶ Coordination (nez-oreilles)
- ▶ Coordination (12-123 / 123-1234 / ...)

Exemples pour le Cycle 1

- ▶ Langue : expression orale : mimer
- ▶ Langue : expression écrite : segmenter, amplitude
- ▶ Ecriture : travail du geste, échauffement
- ▶ Calcul : observer des pas, ...escaliers

Exemple pour le Cycle 2

- ▶ A l'image du Cycle 1
- ▶ Associer de l'équilibre, du jonglage
- ▶ S'orienter

Exemple pour le Cycle 3

- ▶ Présentation de 2 séquences vidéos

Réalisées au CO Bagnes en langue 9CO

5. Autres facteurs

- ▶ Dormir pour recharger les batteries
- ▶ Manger équilibré
- ▶ Gérer raisonnablement les multimédias
- ▶ La famille
- ▶ Activités para-scolaires

Rola-rola

Idées d'exercices pour le poste «Bouger»+«Apprendre»

Prose en solo



Idées

- En équilibre sur le rola-rola, les élèves lisent un texte.
- Les élèves écrivent dans l'air les mots inscrits au tableau.
- En équilibre sur le rola-rola, les élèves récitent un poème.
- En équilibre sur le rola-rola, les élèves lisent un texte, en déchiffrant alternativement une ligne sur une feuille (courte distance) et une ligne sur le tableau/projecteur (longue distance).
- En équilibre sur le rola-rola, les élèves lisent un texte, puis ils regagnent leur place et le recopient intégralement dans leur cahier (dictée en mouvement).
- En équilibre sur le rola-rola, les élèves lisent un texte en chuchotant.



Module
«Apprendre en mouvement»

www.ecolebouge.ch

OFSPPO
2532 Macolin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSP

Exemples pratiques

Meret	Lionel
	Pédalo
	Rolla Bola
	Jonglage
Inversion des deux groupes	
	Pédalo
	Rolla Bola
	Jonglage

Mathématiques

Horloge vivante

«En classe/à l'extérieur»

Durée: 30 min.

Degré: 1^{re}-2^e année

Matériel: ruban adhésif, ficelle, craies

Objectif: apprendre à lire l'heure



Organisation: Dessinez une horloge géante par terre. Ecrivez les chiffres de 1 à 12 sur des bouts de papier et placez-les de manière à former un cadran. Vous pouvez dessiner les minutes avec du ruban adhésif.

Réalisation

- Saute-heures: un élève se place sur le 12 et effectue un tour de cadran en sautant dans le sens des aiguilles de la montre. A chaque saut, dites l'heure ensemble (1 h, 2 h, etc.). Faites un deuxième tour jusqu'à 24 h. Les élèves se relaient pour sauter.
- Inventez des consignes spécifiques, par exemple sauter de 10 minutes en 10 minutes entre 10 h 10 et 12 h 50.



Module
«Bouger
pour assimiler»

Ecole enfantine
Degré inférieur

www.ecolebouge.ch

Améliorer l'habileté

Pince-oreille et pince-nez



Pincez votre oreille droite avec la main gauche et votre nez avec la main droite, puis changez de position: la main gauche pince le nez et la main droite l'oreille gauche.

Variantes:

- Pour augmenter la difficulté, tapez rapidement sur vos cuisses avec les mains avant de changer de position.
- Eléphant: pincez votre nez avec la main gauche et passez votre bras droit dans le trou ainsi formé pour fabriquer une trompe. Alterniez entre le bras droit et le bras gauche pour former la trompe. Pour augmenter la difficulté, vous pouvez aussi taper sur vos cuisses avant de changer de bras.



Module Pauses actives
Degré supérieur
Adultes

www.ecolebouge.ch

OFSPD
2532 Macolin

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral de sport (OFSPD)

Merci de votre attention!



- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=mA6YBdR1mnw>
- ▶ 3'57 / 12'25
- ▶ www.fitoffice.ch

- ▶ La chaise qui tue → 12 :24 à 16 :24

- ▶ **Exemples pratiques :**

- ▶ **Brain gym** (26 activités)

- ▶ **Histoire active** <http://rseqqca.com/wp-content/uploads/2015/08/Une-promenade-dans-le-d%C3%A9sert.pdf>

- ▶ **Français :**

- Syllabation en mouvement
- Représentation de lettre en mouvement, écriture de mots (soit en passant par le corps, soit avec des lettres écrites sur le sol)
- Poésie diction (accompagner des histoires, poésies, chansons par le geste)

- ▶ **Mathématiques :**

- Découverte des formes (former un rond par groupe avec un élastique, un carré, un triangle, etc...)
- Compet en sautant (de 1 à 20, résultat d'un calcul, par deux : A tire une carte de 1 à 10, B saute jusqu'à 20 à partir du chiffre, etc..)

- ▶ **Pauses actives :**

- Jeu « Jacque a dit »
- Dé du mouvement

- ▶ **Ex :**

- Jeu de carte

- ▶ (Chaque membre de l'équipe écrit, avec un crayon non permanent, un exercice (peut s'aider de la liste) dans les colonnes à côté d'une sorte (coeur, trèfle, pique, carreau ou "joker"). La première colonne est la routine 1 et la deuxième est la routine 2. Le paquet de cartes est au centre face cachée, le premier joueur pige une carte. La carte indique l'exercice à faire par toute l'équipe (ex.: 8 de carreau = 8 fois l'exercice écrit à côté du signe carreau, etc.). Chaque joueur pige une carte à tour de rôle. Pour la carte "joker", on peut décider librement du nombre de répétitions à faire. Au bout de 2 ou 3 minutes, on indique aux équipes de faire la routine 2. Ne pas oublier une période de retour au calme avant de retourner travailler. Les routines peuvent être déterminées le lundi et rester les mêmes pour toute la semaine.)

- Just dance

- ▶ **Ergonome Etat du Valais :**

Ergonome / personne ressource

Rafaël Weissbrodt

Fonction Adjoint·e scientifique HES

Formation Doctorat en science politique (UNIL, 2019) - CAS en évaluation des politiques publiques (IDHEAP, 2015) - Chargé de sécurité MSST (ERGOrama, 2010) - Diplôme d'Ergonome Européen en exercice (CREE, 2007) - MSc. en psychologie du travail et des organisations (UNINE, 2000)

Téléphone +41 27 606 84 07
+41 79 621 70 47

Email rafael.weissbrodt@hevs.ch













