



Mouvement à l'école

Table des matières

Introduction.....	2
L'éducation du physique	2
L'éducation par le physique	2
L'éducation au physique.....	2
Objectifs	3
La prévention du dos à l'école.....	4
Anatomie du mal de dos	4
Réglage du mobilier scolaire	5
Quizz « J'M mon dos »	7
1. Peux-tu décrire ta colonne vertébrale ? De quoi est-elle composée ?	8
Description générale du dos.....	8
Trois courbures naturelles.....	8
2. Comment fonctionne-t-elle ?	8
3. A quoi faut-il faire attention lorsque tu portes une charge lourde ou que tu déplaces du matériel pesant?.....	9
4. Comment portes-tu ton sac d'école ?	10
5. Quel poids idéal devrait avoir ton sac ?	10
7. Assis, à quoi devrais-tu faire attention afin de ménager ton dos ?	11
8. As-tu des astuces qui te permettent d'être assis de façon dynamique ?	11
Afin de ne pas en avoir « plein l'dos » !.....	12
Références PER.....	12
Bibliographie et ressources	13
Moyens didactiques	13
Site de référence	13
Autres sites et documentations :	13



Introduction

Le sport et le mouvement à l'école mettent en avant le développement des ressources physiques et motrices et différents modes d'activités et d'expression corporelles. Grâce à l'éducation physique, ils veulent préserver le capital santé des élèves par le choix responsable d'activités sportives. (PER, 2010)

Les ambitions de ce domaine se distribuent autour de trois pôles fonctionnels qui, chacun à leur manière, participent à la promotion de la santé :

L'éducation du physique

Pôle le plus manifeste, il vise le développement des fonctions et ressources motrices, organiques et foncières tels que les facteurs de la condition physique (endurance, force, vitesse et agilité/adresse) et de la coordination tel que l'équilibre. Au-delà des effets directs de l'entraînement de ces fonctions sur le développement cardio-respiratoire et musculaire, l'éducation physique investit à long terme en encourageant l'adoption d'un style de vie physiquement actif présent et futur.

L'éducation par le physique

Elle concerne:

- le champ relationnel : rapport à soi (émulation, valeurs,...) ; rapport aux autres (respect, coopération,...) et rapport à l'environnement (citoyenneté, écologie,...)
- le champ cognitif : percevoir, traiter et produire l'information, le champ affectif : motivation, expression, sécurité, plaisir.

Dès la première année d'école, la pratique dans un environnement social, la compréhension des activités physiques dans leurs relations avec les aptitudes, le bien-être et la sécurité, ainsi que la mise en évidence du plaisir à vivre son corps facilitent la promotion des principes de la santé.

L'éducation au physique

Les enfants et adolescents apprennent peu à peu à gérer leur corps sur le long terme, mais aussi à avoir des pratiques calibrées, à développer une véritable «écologie» de leur pratique corporelle. Donner le goût et le souci du corps, sensibiliser à l'hygiène et prémunir contre les excès, les modes ou la consommation à outrance paraît une mission fondamentale de l'éducation physique.

Début du document



Objectifs

- Prendre conscience de la nécessité du mouvement
- Garantir une alternance rythmée entre concentration et détente, position statique et dynamique
- Veiller à maintenir une bonne tenue (tonus) dans toutes les disciplines développées
- Permettre à l'enfant de s'approprier son corps, de construire son schéma corporel, de se mouvoir en harmonie et en équilibre
- Compenser le manque de mouvements et lutter contre le mode de vie sédentaire
- Lutter contre l'obésité
- Renforcer et assouplir les divers groupes musculaires pour assurer une bonne statique.
- Permettre à l'enfant de satisfaire son besoin de mouvement
- Permettre à l'enfant d'entrer en relation avec son entourage
- Développer tous les facteurs de la condition physique et de la coordination
- Encourager les comportements de fair-play

[Début du document](#)



La prévention du dos à l'école

Anatomie du mal de dos

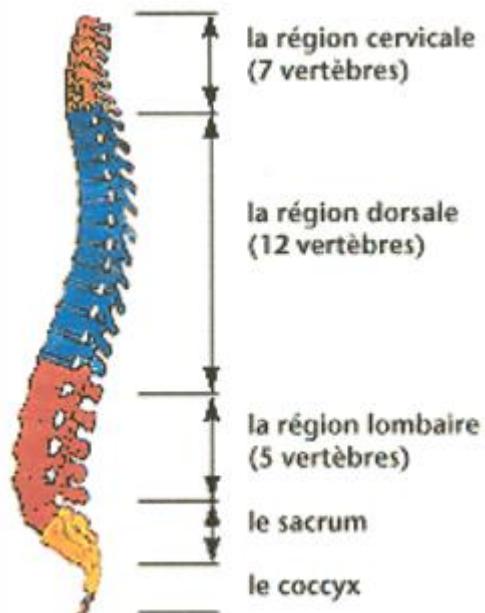
Si les maux de dos varient beaucoup d'une personne à l'autre, la championne toute catégorie est sans aucun doute la lombalgie, qui affecte les vertèbres situées au bas du dos. Au total, 58% des lésions touchent les lombaires.

La région lombaire est la plus mobile de la colonne vertébrale, elle supporte les 2/3 du poids corporel. En fait, 75% des mouvements du tronc proviennent de cette région.

Soulever son sac d'école, ramasser un objet au sol, ranger ses livres sous la table, dans son casier, mettre ses chaussures, sont autant de mouvements qui sollicitent les lombaires. Pas étonnant qu'on soit si désemparé quand elles nous laissent tomber.

Les maux de dos peuvent également naître d'une posture contraignante ou d'un effort répétitif. A force de maintenir la même position (à l'école sur une chaise mal réglée, à la maison, rivé à un clavier d'ordinateur ou devant un écran) ou de répéter le même geste des centaines de fois par jour, les membres supérieurs, y compris le dos, finissent par en pâtir.

L'enfant forme ou déforme le dos de toute une vie.



N. Mathieu/25.04.05

Début du document



Réglage du mobilier scolaire

1. Le dossier de la chaise doit soutenir la colonne lombaire
2. La hauteur de la chaise est adaptée si les hanches sont à la même hauteur ou légèrement plus hautes que les genoux
3. La profondeur du siège est correcte si l'on peut glisser le poing entre la jambe le bord antérieur de la chaise
4. Régler la hauteur de la chaise de façon à ce que les avant-bras reposent agréablement sur le plan de travail ; garder le dos droit en utilisant éventuellement un support pour les pieds
5. S'il y a un écran d'ordinateur, le bord supérieur de l'écran doit se situer à la hauteur des yeux
6. La distance entre les yeux et l'écran doit être de 60 à 90 cm

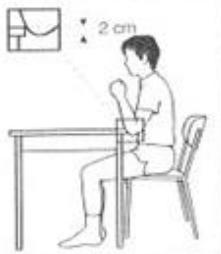


7. Effectuer des pauses régulières en mouvement (si possible 1x/heure)
8. Vérifier en début de cours la position de travail en tenant compte des points ci-dessus.
9. La chaise doit permettre de rester assis en gardant le dos droit et en offrant un appui. Si l'élève est trop penché vers l'arrière, il doit tirer la tête en avant. Ainsi, les dossier surélevés ne constituent pas toujours une solution adéquate.

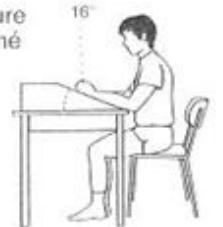
Début du document

**Conditions extérieures requises pour ménager le dos en position assise****R·GYM**

Régler la hauteur de la chaise et de la table.



Choisissez dans la mesure du possible un plan incliné pour écrire ou dessiner.



Maintenir une distance correcte entre l'écran et les yeux.



Ce type de siège moderne modifie favorablement la position assise mais nécessite un minimum de force-endurance de la musculature du tronc.



Certains coussins cunéiformes ont le même effet, en assurant le maintien d'une position assise correcte, sans appui du dos.



Le ballon s'est révélé idéal pour les écoliers et les étudiants. Il permet un minimum de mouvement en position assise, ce qui répond à l'énorme besoin de mouvement qui caractérise les jeunes.



Utilisez si possible un petit tabouret pour les pieds...



...ou alors un rouleau lombaire.

Début du document



Quizz < J'M mon dos >

Animation EP 5-6P / Sierre – Nathalie Nanchen 2011-2012

1. Peux-tu décrire ta colonne vertébrale ? De quoi est-elle composée ?
2. Comment fonctionne-t-elle ?
3. A quoi faut-il faire attention lorsque tu portes une charge lourde ou que tu déplaces du matériel pesant?
4. Comment portes-tu ton sac d'école?
5. Quel poids idéal devrait avoir ton sac?
6. Assis, assis : combien de temps passes-tu assis par jour environ ?
7. Assis, à quoi devrais-tu faire attention afin de ménager ton dos ?
8. As-tu des astuces qui te permettent d'être assis de façon dynamique ?

Début du document

*Le meilleur moyen pour
garder son dos
en bonne santé est de
BOUGER !*



1. Peux-tu décrire ta colonne vertébrale ? De quoi est-elle composée ?

Description générale du dos

Le dos s'articule autour de la colonne vertébrale, du crâne jusqu'au coccyx. Des muscles et ligaments soutiennent la colonne.

La colonne se compose d'un empilement de 24 vertèbres :

- 7 cervicales (nuque)
- 12 dorsales
- 5 lombaires

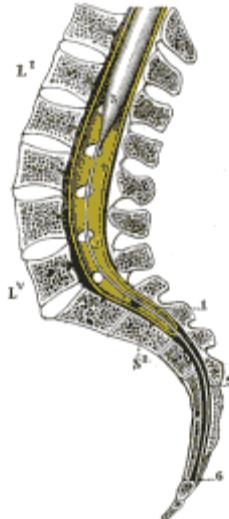
Trois courbures naturelles

De face, la colonne est droite. De profil, elle présente trois courbures naturelles :

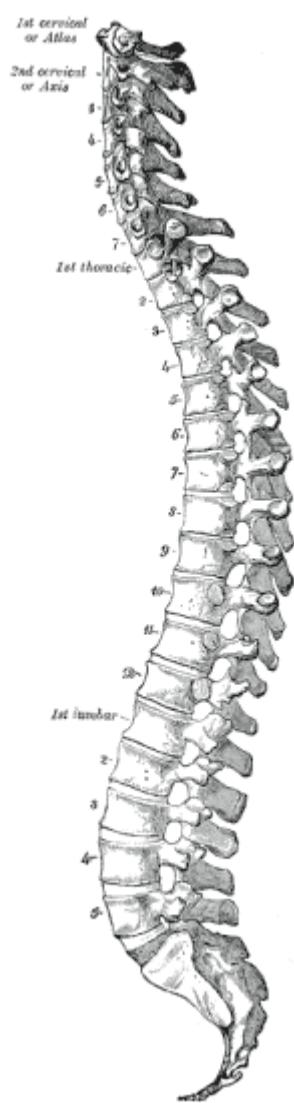
- 2 courbures « en creux » pour les cervicales et lombaires
- 1 courbure arrondie vers l'extérieur pour les dorsales.

2. Comment fonctionne-t-elle ?

Ces trois courbures assurent la stabilité et la mobilité du corps.



Les vertèbres sont séparées par des disques intervertébraux. Ils jouent le rôle d'amortisseurs et absorbent les chocs. Ces disques sont comme des éponges : sous l'effet de notre poids, ils se gorgent d'eau la nuit et se vident progressivement durant la journée. Voilà pourquoi nous pouvons « perdre » 2 cm par jour. Sans ce disque, le noyau peut se déplacer vers l'extérieur et provoquer des douleurs.





3. A quoi faut-il faire attention lorsque tu portes une charge lourde ou que tu déplaces du matériel pesant?

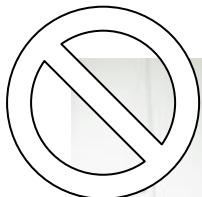


POSITION	POIDS SUPPORTÉ PAR LES DISQUES
Verticale	50 kg
Assise	150 kg
Penché à 90 degrés	300 kg

En portant une charge convenablement, nous protégeons nos disques.



4. Comment portes-tu ton sac d'école ?



Contrôle la longueur
des bretelles de ton sac
à dos !

5. Quel poids idéal devrait avoir ton sac ?

Le poids du sac n'est pas le seul responsable des problèmes de dos mais peut les aggraver.
Un cartable adapté doit tenir compte de l'âge et de la morphologie.

Il ne doit idéalement pas excéder 15 % du poids de l'enfant

Exemple : sac = 8,5 kg → manipulation d'une charge de 15 tonnes durant une année !

Remarque : L'ossification des vertèbres se fait à 14 ans pour les filles et à 15 pour les garçons

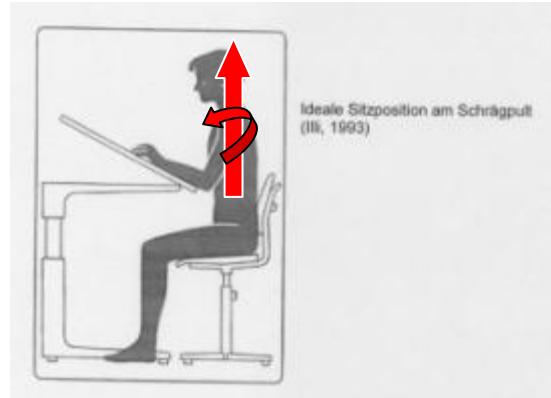
Pèse ton sac et
vide ce qui n'est
pas nécessaire !



7. Assis, à quoi devrais-tu faire attention afin de ménager ton dos ?

Les hanches basculées vers l'avant assurent un équilibre dynamique.

Mets-toi en position idéale
et fais-toi corriger par un
camarade !



8. As-tu des astuces qui te permettent d'être assis de façon dynamique ?

Comme il est impossible d'adopter tout le temps une position correcte, il faut la varier (chaque 30 min. si possible) et essayer de trouver une posture DYNAMIQUE !

Varie les positions proposées!



En cavalier



Fesses avancées



Fesses surélevées





Afin de ne pas en avoir « plein l'dos » !...

Fixe-toi trois objectifs de « mouvement » ! Ex. à pied à l'école...

3 ?

Un mois plus tard,
que reste-t-il ?...

Reprends le quizz de départ ...
Quels compléments ou améliorations y apporterais-tu
en fonction de ce que tu as appris ?



N'oublie de demander une pause gymnique lorsque l'envie
De bouger devient nécessaire !

Le site « l'école bouge », les fiches
« je bouge, tu bouges » ou autre
matériel en lien sont à ta

Références PER

CM 21 /2 : en renforçant les acquis d'une bonne tenue corporelle

CM 21/3 : en acquérant un comportement responsable à l'égard de sa santé



*Le meilleur moyen pour
garder son dos
en bonne santé est de
BOUGER !*

[Début du document](#)



Bibliographie et ressources

Moyens didactiques

- Fiches « Je bouge, tu bouges,... » (SEPS – Vaud – centrale d'achat)
- Fiches de l' « Ecole bouge » : <http://www.schulebewegt.ch/>
- Fiches Fit4kid : <http://manyknow.com/1/affaires/article-5105.html>

Site de référence

- **Bouger, manger à l'école** : www.guide-ecole.ch

Le guide romand de recommandations « bouger, manger à l'école » est un recueil de pratiques pour la promotion de la santé à l'école, en matière d'alimentation et d'activité physique. Ce site internet est destiné aux enseignants, directeurs d'écoles ou groupes de santé scolaire.

Points développés :

- références et documentation scientifique
- recommandations thématiques concrètes
- pistes d'action et activités pour l'école
- exemples de projets réalisés dans des écoles de Suisse romande
- recueil d'adresses utiles

Autres sites et documentations :

- **Guide pratique – Alimentation et mouvement pour enfants en âge scolaire**

Édité par le Centre Alimentation et Mouvement (Promotion Santé Valais), il s'adresse aux professionnels de la santé, du social, de l'enseignement, du sport et aux parents d'accueil qui sont en contact régulier avec des enfants âgés de 4 à 12 ans. Il fournit une ligne directrice en lien avec l'alimentation et le mouvement. Ce dernier aborde également des activités pour ces thématiques, développées tout au long de l'année.

<http://www.alimentationmouvements.ch/sante/alimentation-mouvement-pour-enfants-scolaire.html>

- **Kidz-box**

Outil développé par Promotion Santé Suisse. Il s'agit d'une boîte de 16 cartes sur l'activité physique, 5 cartes de jeu et 5 cartes sur l'alimentation. Elle est accompagnée d'une brochure pour les enseignants contenant des informations sur la manière de pratiquer les exercices proposés.

http://www.gesundheitsfoerderung.ch/pages/Gesundes_Koerpergewicht/Tipps_Tools/kidzbox.php?lang=fr

- **L'école bouge** : www.ecolebouge.ch

L'école bouge est un programme de l'Office fédéral du sport ayant pour objectif de soutenir les enseignants dans une démarche de développement des activités en mouvement en classe ainsi que dans l'établissement scolaire.



Le fondement de «l'école bouge» met en exergue le fait de mettre en mouvement sa classe au moins 20 minutes par jour, voire davantage. Ces activités physiques ont lieu en dehors de l'éducation physique obligatoire et peuvent être réparties sur toute la journée scolaire : pendant les leçons, durant les pauses, sur le chemin de l'école ou comme devoirs à domicile. Les enseignants peuvent par exemple inviter les enfants à se rendre à l'école à pied, aménager la cour de récréation en espace propice au mouvement. Le site propose également des pistes pour introduire la notion « d'apprendre en mouvement ».

La campagne «Enfance active – vie saine» menée par l'Office Fédéral du Sport le souligne également: les enfants ne peuvent plus assouvir leur besoin naturel de mouvement. De ce fait, ils sont de plus nombreux à souffrir de surcharge pondérale, de faiblesses posturales et de déficits moteurs.

● **Suisse Balance www.suissebalance.ch**

Le programme Suisse Balance soutient des projets et des mesures procurant du plaisir à bouger quotidiennement ainsi qu'à manger et à boire de manière équilibrée. Ce site met à disposition des documents sur l'activité physique et l'alimentation destinés aux enseignants et aux parents.

● **Gorilla <http://schtifti.ch/angebot/> (en allemand)**

Les modules Gorilla ont pour cible les groupes d'enfants et de jeunes entre 10 et 18 ans. Pour les écoles, ils proposent des journées workshops avec des instructeurs freestyle professionnels pour 100 élèves au maximum (streetskate, longboard, footbag, etc.). Ceux-ci mettent en avant également une partie nutritionnelle avec des ateliers tel que buffet pour la préparation du bircher müesli et sandwichs sains.

● **Le Centre Alimentation et mouvement**

Le Centre Alimentation et Mouvement dirige le Programme cantonal « Poids corporel sain ». Il coordonne et soutient les différents projets en lien avec les domaines de l'alimentation équilibrée et du mouvement au quotidien en Valais.

Contact: Catherine Moulin Roh, responsable, tél. 027 329 04 25, fax 027 329 04 30

alimentationmouvementvs@psvalais.ch, www.alimentationmouvementvs.ch

● **J+S POUR LES 5-10 ANS : www.jeunesseetsport.ch**

Ce programme met en avant le mouvement pour les 5-10 ans du point de vue polysportif. Il permet aux enfants de vivre des expériences positives, de développer sa personnalité et apprend à vivre ensemble. De 5-10 ans, l'enfant se situe à "l'âge d'or" de l'apprentissage du mouvement. Il développe de façon optimale ses capacités de coordination (équilibre, orientation, rythme, etc.). En tant qu'enseignant et moniteur, l'objectif est de ne plus "penser discipline sportive" mais bien de mettre au centre les capacités pluridisciplinaires (courir, sauter, jouer, balancer, etc.).

Des structures journalières sont proposées par plusieurs centres scolaires en Valais.

En lien avec cette proposition, plusieurs cantons élaborent des concepts de structures journalières à l'école primaire. Certaines d'entre elles proposent déjà des heures



d'encadrement en dehors de l'enseignement scolaire obligatoire. Jeunesse+Sport désire aider à élaborer le contenu de ces structures journalières pour les 5-10 ans.

- <http://www2.unine.ch/repository/default/content/sites/sports/files/shared/documents/gymdos.pdf>
Uni Neuchâtel : descriptions pointues, pathologies, postures, pressions sur les disques, exercices gymniques,...
- http://www.physioswiss.ch/download/prevention_dos_ecole.pdf
Association suisse des physiothérapeutes
- <http://www.suva.ch/fr/startseite-suva.htm> SUVA
- <http://www.baspo.admin.ch> office fédéral du sport

Début du document