

# L'école bouge pour mieux apprendre

**FRIBOURG** • *De plus en plus de classes expérimentent les bienfaits du mouvement dans les apprentissages et dans la vie. Samedi, la HEP l'a démontré lors d'une journée du mouvement, «in-corps-tournable!»*

## **CLAUDINE DUBOIS**

Jeux de balle, corde à sauter, frisbee, jonglage, etc. De plus en plus, à l'instigation de leurs professeurs, les potaches du canton conjuguent le verbe bouger à tous les temps. Trente et une classes ou établissements, en majorité alémaniques, ont adopté cette année le concept «l'École bouge». Soit 20 minutes d'activité physique par jour, en plus des trois heures de sport hebdomadaires.

Les enseignants adeptes de l'École bouge se retrouvaient samedi au nombre des participants de la journée organisée par la Haute école pédagogique (HEP) de Fribourg, sur le thème «un corps pour apprendre: in-corps-tournable!». Certains font du mouvement un projet d'établissement. Comme le cercle scolaire Montagny-Léchelles, où les 20 enseignants du primaire viennent de déposer leur projet au canton. L'un d'eux, Jean-Luc Maradan, explique que depuis que le mouvement s'invite dans les classes, les élèves sont «plus concentrés et travaillent en silence. On voit qu'ils sont plus disposés à apprendre». Psychomotricien à Romont, Patrice Guyot met en outre en évidence le fait qu'un enfant «doit bouger pour fixer les images réelles de ce qu'on lui apprend». Et c'est encore plus vrai pour les jeunes en surpoids. Les enseignants ont pu compter sur deux collaborateurs pédagogiques, Alexandre Dupasquier pour la partie sportive et François Bourqui pour les aspects santé.

## **Géographie dans la cour**

Alexandre Dupasquier précise que l'activité physique peut être sans lien avec le cours – les élèves courent trois fois autour de leur pupitre – ou être connectée à l'apprentissage, comme le cours de géo donné dans la cour, et que présentait

samedi à la HEP André Maradan. Une carte de la Suisse dessinée à la craie, puis ses contours fixés à la peinture. Les élèves peuvent mesurer des distances, rechercher la source des fleuves, jouer les figurants, debout pour les Alpes, à genoux pour le Jura et couchés pour le Plateau. La liste n'est limitée que par l'imagination du prof.

Dans l'idéal, l'exercice s'inscrit aussi avant et après les cours. Déposés à 500 mètres de l'école par les bus scolaires, les élèves qui chahutent voient leur agressivité s'évaporer... Avec des effets bénéfiques tant au niveau du climat de la classe que de l'apprentissage.

## **Locataires de leur corps**

«Les élèves sont des locataires de leur corps, on leur apprend à en devenir propriétaires», exprime Dominique Currat, professeur de sports au CO de Pérolles. Dominique Currat a été l'un des premiers à se mobiliser en faveur du mouvement comme part de la solution des problèmes de surpoids. Il a commencé il y a quatre ans, en suggérant à ses élèves en surpoids, âgés de 12 à 16 ans, de se retrouver une fois par semaine après l'école pour 60 à 75 minutes d'activité physique. Les juniors s'impliquent aussi dans le choix des sports pratiqués. «Il faut un déclic», témoigne l'enseignant, car souvent le jeune ne se voit plus tel qu'il est, il fait abstraction de son corps. Le prof souligne qu'il fait confiance aux adolescents pour se prendre en charge, et être «acteurs de leur changement».

Les enfants en surpoids préoccupent aussi le canton. Présente à la HEP samedi, la conseillère d'Etat Anne-Claude Demierre a annoncé l'élaboration d'un concept santé scolaire orienté vers les élèves stressés, en surpoids ou confrontés à des problèmes psychiques. I

## **FRIBOURG DÈS 2004**

**Constatant** lors des visites médicales l'augmentation des cas de surpoids des élèves de 3<sup>e</sup> et de 5<sup>e</sup> primaires, le service médical scolaire de la ville de Fribourg a mis en place un programme en 2004 déjà. Cette approche pluridisciplinaire comprend du sport en salle, de la natation, un suivi par l'infirmière scolaire et des cours de diététique, ainsi que des cours de self-défense et une sortie annuelle. Samedi, Jean-Marc Wicht, responsable EPS, a expliqué que les parents d'enfants qui pourraient en bénéficier sont informés par courrier. Au début, le programme était suivi par une trentaine d'ados. Cette année 23 filles et 21 garçons sont inscrits. Ils sont motivés, respectent les règles et prennent goût à l'effort. Jean-Marc Wicht, se demande toutefois «comment toucher tout le monde. Ceux qui en auraient le plus besoin ne viennent pas.» CDB

# LES CLÉS DU SUCCÈS: MOINS D'ÉCRAN ET PLUS DE MOUVEMENT

«L'obésité est une épidémie non infectieuse qui progresse vite. Il faut se dépêcher d'apporter des changements concrets.» Tel est le constat de la Docteresse Nathalie Farpour-Lambert, pédiatre, médecin adjoint aux HUG de Genève. En Suisse, 60 000 enfants sont obèses et plus d'un enfant sur cinq en surpoids. En ville de Fribourg, selon le constat des infirmières scolaire, 18,2%, soit 60 élèves de 3<sup>e</sup> année, sont trop potelés. Et le phénomène s'aggrave. «L'obésité infantile prédispose aux maladies de l'adulte, problèmes cardio-vasculaires, diabète et maladies ostéoarticulaires.» Elle a aussi des effets négatifs sur le psychisme des enfants. Dans sa pratique, la docteresse veille à redonner l'autorité aux parents. «Ce sont eux, dit-elle, qui doivent décider du temps d'écran et du choix des céréales du petit déjeuner.» Sachant que chaque heure quotidienne passée devant la télé ou l'ordinateur se paie avec 2 ou 3 kilos supplémentaires à la fin de l'année, en raison du manque de dépenses caloriques.

**Constatant** qu'à 10-12 ans, un garçon sur deux et trois filles sur quatre n'ont pas une activité physique quotidienne, elle plaide à la fois pour des mesures sur le terrain, comme la sécurisation du chemin de l'école

(vitesse limitée, etc.) et des changements alimentaires. Ces derniers passent par la restructuration des repas qui se prennent à table et avec des menus équilibrés. Pas de régime, mais beaucoup de fruits et légumes.

**La pédiatre planifie** avec ses jeunes patients des objectifs réalistes, comme effectuer une partie des déplacements à pied, remplacer des sodas par de l'eau, etc. «Un enfant devrait bouger 60 minutes par jour: marche, vélo, sports ou jeux, mais aussi tâches ménagères», souligne la pédiatre.

Avec d'autres spécialistes, la Docteresse Farpour-Lambert a créé la fondation Sportsmile. Elle organise des camps ou des activités à la journée, où la diététique voisine l'activité physique. Y sont inclus des visites au supermarché, pour déjouer les pièges tendus par l'industrie agroalimentaire. La pédiatre aimerait d'ailleurs que comme en Suède, les aliments sans sucre ajouté soient munis d'un symbole clair.

Les jeunes qui jouent le jeu retrouvent une meilleure estime d'eux-mêmes et une capacité d'apprentissage améliorée. Ils ont aussi plus d'endurance, de force, de vitesse et de coordination. Et leur vie sociale reprend des couleurs. CDB

## Les citoyens font des kilomètres à pied

**Oui, il y a encore** des enfants qui vont à l'école à pied. Pour le vérifier, des podomètres ont été confiés à des élèves de quatre classes primaires, une à Fribourg, une à Marly et deux dans la Glâne. Chaque élève concerné a noté combien de pas il avait fait sur le chemin de l'école et au retour, et ce pendant une semaine. Certes, il y a eu quelques ratés, et même la perte d'appareils. Et aussi des enfants qui ont ces jours-là refusé tout transport en voiture. Et quelques-uns encore qui se sont ingéniés à rallonger le parcours, a avoué sans fard une jeune écolière de Marly.

**Les résultats** donnent cependant une bonne idée de l'exercice physique pratiqué. Ce sont les citoyens qui marchent le plus. Chaque élève de Marly a fait en moyenne 14 976 pas par jour. Devançant ainsi les écoliers de la Vignettaz de 550 pas.

Les élèves ruraux, qui vont à l'école en bus, atteignent respectivement 5296 et 1734 pas par élève. La palme de la sédentarité revient aussi aux petits Glânois, avec 756 pas pour un élève d'une classe et 356 pour une écolière de l'autre classe. Cette dernière n'a pas vraiment le choix, a évoqué Gérald Toffel, de Prez-vers-Siviriez. Elle habite le long d'une route cantonale, sans trottoir, et elle vient à l'école en voiture par sécurité. En ville, l'écolier qui marche le moins fait 11 653 pas, et le Marlinois 3479 pas par jour.

**Les élèves** «podométrisés» ont trouvé l'expérience «instructive», «rigolote», mais difficile à calculer. Mais surtout, certains ont proposé de modifier leur comportement dans le sens d'un usage plus fréquent de leurs jambes, a rapporté en substance Gérald Toffel. CDB