



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

Ministère de l'Éducation nationale,  
de l'Enfance et de la Jeunesse



## **Dossier de presse**

### **Apprendre par le mouvement BEWEGTE SCHULE UND MAISON RELAIS**

**8 juin 2016**

# Apprendre par le mouvement

## BEWEGTE SCHULE UNE MAISON RELAIS

*Bouger tous les jours a des effets bénéfiques sur la santé et sur le développement moteur et intellectuel de l'enfant. Un autre effet positif, établi par la recherche et confirmé par les enseignants, est l'amélioration de la capacité de concentration des élèves après des phases d'activité physique : ils apprennent plus facilement et les résultats scolaires s'améliorent.*

*Avec les maisons relais, les écoles fondamentales de trois communes, Fischbach, Larochette et Nommern, participent à un projet dans le cadre duquel les enfants ont tous les jours l'occasion de bouger et de s'adonner à de multiples activités physiques.*

### 1. BOUGER PLUS, APPRENDRE MIEUX

---

De nos jours une grande partie des enfants et des adolescents manquent de temps et d'espace pour satisfaire à leur envie et leur besoin de mouvement. Avec les années, l'activité physique a progressivement diminué, les transports publics ou privés ayant remplacé le chemin de l'école à pied, les PC s'étant substitués aux jeux en plein air, ... Les conséquences de ce manque de mouvement sont connues : surcharge pondérale, problèmes de dos dus à une musculature dorsale trop faible, maux de tête, insomnies.

Le mouvement et l'activité physique jouent pourtant un rôle essentiel dans le développement moteur, cognitif, émotionnel et social des enfants. Deux études exhaustives sur la motricité et l'état de santé des jeunes résidents luxembourgeois, publiées en 2006 et en 2010, ont révélé qu'un enfant sur cinq était en surpoids ou frappé d'obésité. 15% des filles et 20% des garçons affichaient des kilos en trop dès l'enseignement fondamental. Les études pointaient aussi du doigt les fréquents maux de têtes (près d'un enfant sur cinq disait en souffrir au moins une fois par semaine), de ventre ou de dos (13%) et les insomnies (14%).

Un plan d'action national « **Gesond iessen, méi bewegen** » (Manger sainement, bouger plus) a donc été mis en place dès 2006 par les ministères de l'Éducation nationale, de la Famille, de la Santé et des Sports pour sensibiliser les jeunes à une bonne alimentation et à l'activité physique.

Pendant longtemps, le cours d'éducation physique obligatoire a été considéré comme le seul cadre dans lequel pouvaient s'exercer des activités physiques dans le contexte scolaire. Or, une activité régulière, qui trouve naturellement sa place dans le quotidien en classe apporte de nombreux bienfaits pour les enfants, comme le montrent différentes recherches scientifiques. Les effets bénéfiques sont multiples : en mobilisant tous leurs sens, les élèves **apprennent plus durablement** et sont **plus concentrés**, les **compétences sociales et communicatives** sont développées, le **climat en classe** est plus détendu, les enfants prennent **confiance** en eux.

Au niveau de la santé physique, on note une meilleure irrigation du cerveau et l'amélioration de l'équilibre et de la coordination des mouvements.

Le projet « **Bewegte Schule und Maison relais** » (Écoles et Maisons relais en mouvement) se veut une alternative à une « *Sitzschule* » (école assise) en rythmant les cours, en introduisant des pauses actives, mais aussi à travers des aménagements favorisant le mouvement et la participation.

## 2. 20 MINUTES PAR JOUR

---

Le concept « *Bewegte Schule und Maison relais* » est simple : en dehors des cours d'éducation physique hebdomadaires obligatoires, les enfants **ont tous les jours, pendant 15 à 20 minutes**, l'occasion de bouger et de se dépenser. Les enseignants et les élèves décident eux-mêmes de la répartition sur la journée et de la nature de l'activité qui aura lieu.

Le mouvement peut **accompagner l'enseignement**, par quelques minutes de détente, des stations assises dynamiques – sur un siège ballon - ou debout. Il peut aussi **faire partie du cours et servir de base pour apprendre** : par exemple raconter une histoire en marchant, saisir physiquement les objets à analyser, faire des expériences en utilisant son propre corps.

L'activité peut s'organiser facilement, à travers de brèves séances dans la salle de classe, dans la cour de récréation, sur le chemin de l'école, sur l'heure de midi ou sous forme de devoirs à domicile.

Dans les **maisons relais**, l'activité physique est favorisée avant, pendant et après le moment consacré aux devoirs. Des techniques de relaxation ou des exercices de coordination, comme le jonglage, peuvent être appliqués.

### 2.1. Développement scolaire

La mise en œuvre du projet « *Bewegte Schule und Maison relais* » requiert la participation de tout le personnel enseignant et éducatif et un investissement dans l'aménagement de l'école aussi bien intérieur qu'extérieur. Il peut s'inscrire dans le cadre de l'élaboration des **plans de développement scolaire (PDS)** – qui implique pour chaque école de fixer des objectifs et la démarche que se donne l'école pour les atteindre.

### 2.2. 2014-2016, phase pilote

Une **première phase pilote** du projet « *Bewegte Schule und Maison relais* » a débuté en 2014, pour une durée de deux ans dans les écoles des communes de Fischbach (Angelsberg), Larochette et Nommern. 524 élèves et 54 enseignants y participent.

L'*Institute of Applied Educational Sciences* de l'**Université du Luxembourg** accompagne et évalue le projet à travers des tests et questionnaires réalisés deux fois par an. Parmi les effets analysés figurent le comportement des enfants pendant leurs loisirs, le climat en classe et au sein de l'école, la confiance en soi des élèves et l'amélioration des compétences sociales et d'apprentissage.

Du **matériel didactique** (jeu de cartes reprenant un choix d'exercices etc.) a été développé.

Plusieurs **formations continues**, organisées et certifiées par l'Institut de formation de l'Éducation nationale (IFEN), étaient à disposition du personnel enseignant et éducatif. Tous les enseignants ont profité de trois formations de trois heures pendant le projet.

Le projet est coordonné par l'inspectrice de l'enseignement fondamental et accompagné par le Service de la coordination de la recherche et de l'innovation pédagogiques et technologiques (SCRIPT).

### **2.3. Dix écoles et 2.500 élèves dès la rentrée 2016**

Pour l'année scolaire **2016/2017**, le projet sera élargi à **sept écoles supplémentaires (dix au total)** dans le 17<sup>e</sup> arrondissement de l'enseignement fondamental: Bissen, Boevange/Attert, Lintgen, Lorentzweiler, Mersch, Saeul et Vichten. Quelque 2.500 élèves profiteront de ces écoles et maisons relais en mouvement.

Cette deuxième phase pilote du projet sera accompagnée d'une **campagne**, d'un **label** réservé aux écoles qui répondent aux critères de qualité du projet et d'une plateforme internet où seront échangées les bonnes pratiques et recensées les **offres de formation continue** pour le personnel. Des journées d'action, des excursions et des activités sportives sont aussi au programme.

À la suite de la phase pilote, le ministère envisage de généraliser l'offre au niveau national, en encourageant toutes les écoles fondamentales et maisons relais de mettre en oeuvre le concept pour profiter de ses avantages.