



**LE SPORT APRÈS L'ÉCOLE** Plusieurs communes proposent des cours multisports juste après la sortie des classes pour le plus grand bonheur des petits.

# Dites les enfants, on bouge?

LYSIANE FELLAY

Courir, sauter, jongler, s'amuser, jouer. Tous les enfants ont besoin de se dépenser. C'est non seulement bon pour leur santé physique, mais aussi pour leur mental (voir encadré). Selon les recommandations nationales en matière de santé, ils devraient bouger 60 minutes par jour au minimum. A l'école, ils ont trois périodes de gym hebdomadaires. Il faudrait donc les inviter à bouger également en dehors du cadre scolaire. Pour certains enfants, c'est une évidence. Pour d'autres, il est plus difficile de trouver la motivation.

## Inviter à bouger

Fort de cette réflexion, le Centre alimentation et mouvement a souhaité proposer à tous les enfants des activités en dehors de l'école en redynamisant le sport facultatif. «L'objectif est de donner le goût et le plaisir de bouger à tous les enfants, même aux moins actifs. Nous voulons les inviter à aimer le sport», explique Karin Hauser, coordinatrice sport facultatif Valais. Le programme Sportkids a été mis sur pied. Il s'agit de cours facultatifs de sport à un prix très abordable. Le moniteur ou la monitrice va proposer des activités variées autour des compétences de base. Cela se fait dans un environnement qui n'invite pas forcément à la performance et à la compétition. Les enfants vont sauter, courir, rouler, grimper, jongler en découvrant différents jeux et différentes pratiques sportives. «Si à travers ces cours, l'enfant trouve le sport qui lui plaît et qui lui convient, c'est génial», continue Karin Hauser. Il pourra ensuite continuer cette activité dans un club de la région. Aujourd'hui, treize communes en Valais ont adopté le Sportkids. «C'est vraiment très facile à mettre en place. Nous avons mis sur pied un concept «clés en main» qui peut



être adapté à toutes les communes. Nous avons des moniteurs à disposition. Le contenu des cours est défini. Le côté administratif est simple», poursuit-elle. Côté financier, le projet est autofinancé. Une subvention de Jeunesse et Sport additionnée à la participation des enfants (environ 30 francs par semestre - peut varier selon les communes) couvrent les frais du Sportkids. La directrice des écoles de Saxon, Michelle Grand-

jean Böhm, s'est laissé convaincre par le concept et par sa simplicité de mise en œuvre. Après avoir lancé les invitations, près de 10% des élèves se sont inscrits. «Quelques enfants sont encore sur liste d'attente. Nous avons choisi de privilégier ceux qui ne pratiquaient pas encore une activité physique à côté de l'école. Les enfants en attente auront, en principe, leur place à la rentrée pour le prochain cours», souligne Michelle Grandjean Böhm. «Les enfants sont heureux de participer

à ces cours. Les parents sont satisfaits également.» En plus du sport facultatif, la directrice avoue qu'elle aimerait bien voir ses élèves venir à pied à l'école. «Cela favoriserait le mouvement, la santé et ça éviterait les risques d'accidents dus au grand nombre de voitures à proximité de l'établissement.»

## Des activités pour tous

A Saxon, l'offre de sport facultatif vient compléter un concept sportif plus large. Il s'est dé-

veloppé cette dernière année. «Nous avons vraiment mené toute une réflexion autour du bien-être et de la santé de l'enfant. Côté sportif, nous avons des activités scolaires assez variées. Avec une seule salle de gym, nous avons dû faire preuve de créativité et d'inventivité. Nous avons proposé une activité sportive spécifique pour chaque degré scolaire. Cette année, nous avons mis en place des journées de ski pour les 4es à 6es primaires avec notamment des

«Si à travers le sport facultatif, l'enfant trouve le sport qui lui plaît, c'est génial.»



**KARIN HAUSER**  
COORDINATRICE  
SPORT FACULTATIF  
VALAIS

prix préférentiels pour l'abonnement au domaine skiable de Verbier et de La Tzoumaz à l'année. Les 3es primaires ont pu vivre des après-midi de luge. Les plus petits vont pratiquer le minibasket et les enfantines s'initient au cirque Zöfy», explique la directrice. A côté de cela, selon la saison, des cours de patinage et des cours de natation sont proposés. Entre le sport à l'école et les activités extrascolaires, les enfants ont l'embaras du choix pour trouver leur domaine de prédilection. Enfin, pour avoir leur quota de mouvement, ils peuvent privilégier des activités simples comme jouer sur la pelouse, faire des pirouettes ou encore des culbutes sur un tapis. ◉

## TROIS QUESTIONS À...



**NATHALIE NANCHEN**  
CHARGÉE  
D'ENSEIGNEMENT  
«ÉDUCATION  
PHYSIQUE» À LA HEP

## Un impact positif sur la santé

### Quels sont les bienfaits du sport sur la santé des petits?

Le sport va bien sûr favoriser le développement physique (endurance, force, vitesse, agilité et coordination). Ensuite, l'activité physique va permettre de prévenir les maladies cardiovasculaires ou pulmonaires. Les mouvements et les chocs vont améliorer la santé des os et prévenir l'ostéoporose. Au niveau cognitif, le mouvement booste le cerveau en favorisant le développement neuronal. Enfin, le sport permet de développer le côté social de l'enfant. Il partage et grandit avec ses camarades.

### Est-ce important de faire du sport en dehors de l'école?

Cela contribue à l'équilibre et au bon développement de l'enfant. C'est donc important. Ils ont besoin de se dépenser. Ça peut être une promenade en famille le soir, un moment au parc, une partie de foot devant la maison... Ils peuvent aussi aller à pied à l'école.

### Est-ce que ça donne le goût du mouvement aux enfants?

Normalement oui. Ils découvrent différentes activités et la joie du sport dans un cadre qui ne favorise pas la compétition. L'enfant va pouvoir trouver une activité qui lui plaît. ◉



Lundi 27 avril, l'émission «L'antidote - Substances au volant: droit dans le mur» sera diffusée sur Canal 9 à 18 h 30, 19 h 30, etc., puis à 20 h les samedi et dimanche soir suivants.

## POUR ALLER + LOIN

Des infos sur Sportkids: [www.alimentationmouvementvs.ch/sante/sport-facultatif-sportkids.html](http://www.alimentationmouvementvs.ch/sante/sport-facultatif-sportkids.html)

## NETTOYAGE DE PRINTEMPS

### Faire le ménage comporte des risques pour la santé

Avec le début du printemps, les fans des grands nettoyages sont tentés de frotter leur maison de fond en comble. Une activité non sans risque comme le rappelle le Bureau de prévention des accidents, le BPA.

La cause d'accident la plus fréquente reste la chute. La personne trébuche, loupe une marche ou peut aussi tomber d'une chaise ou d'une échelle. Nettoyer, c'est bien, mais il faut donc faire preuve de prudence. Le BPA recommande de répartir les travaux sur plusieurs jours tout en faisant des pauses régulières. Il vaut mieux porter des vêtements con-

fortables et des chaussures fermées dont la semelle adhère bien. Il faut bien entendu s'assurer de la stabilité et de la solidité des échelles, escabeaux ou autres échafaudages bricolés avant de les utiliser. Pensez aussi à soulever les objets lourds en les tenant près de votre corps avec le dos droit. Attention aussi à l'électrocution. Il faut veiller à débrancher les appareils électriques avant de les nettoyer et ne pas les mettre en contact avec de l'eau. Une fois toutes les précautions mises en œuvre, il ne reste plus qu'à s'y mettre... ◉ LF [www.bfu.ch/fr](http://www.bfu.ch/fr)

## SÉCURITÉ DES ENFANTS EN VOITURE

### Pas toujours attachés correctement

Chaque année, environ 400 enfants passagers d'une voiture sont victimes d'un accident sur les routes en Suisse. Ils ont un risque trois fois plus élevé d'être blessés voire tués s'ils ne sont pas dans un siège adapté. Un enfant sur deux n'est pas protégé de manière optimale par le siège auto dans lequel il est installé. C'est le

résultat d'une étude menée en 2012 par le Bureau de prévention des accidents. L'enfant doit être assis dans un siège adapté à son âge et doit être plaqué par la ceinture.

Un flyer donne des informations et des conseils. Il est disponible sous: [www.sieges-enfants.tcs.ch](http://www.sieges-enfants.tcs.ch) ◉



## DOSSIER COMPLET

