



Du sport... à la carte !

La Playdagogie, une nouvelle façon de faire du sport, permet aussi de sensibiliser les enfants à une bonne hygiène de vie et même au-delà. Elle a déjà essaimé dans près de 400 écoles.

PAR VINCENT MONGAILLARD

APRÈS UNE COURSE de relais riche en suspense et en calories brûlées, Adel et ses camarades de CE2 de l'école Denis-Diderot à Gennevilliers (Hauts-de-Seine) piochent dans un jeu de cartes. Sur chacune figure un message pour inciter à se bouger mais aussi apprendre un mot : « Tu restes assis des heures devant la télé, tu es sédentaire », « Dans les cours de récréation, tu joues à chat, tu es actif »...

Bien plus qu'une leçon d'EPS, la méthode consiste à distiller, entre un match de foot et une balle aux prisonniers, de précieuses informations sur les bienfaits du sommeil, d'une alimentation équilibrée mais aussi du vivre-ensemble. Son nom : la Playdagogie, clin d'œil à l'ONG d'éducation par le sport qui l'a mise au point, Play International. Quelque 15 000 enfants âgés de 6 à 11 ans, dans 400 écoles, pour la grande majorité en éducation prioritaire, ont déjà bénéficié du kit pédagogique de l'association.

APPROCHE PARTICIPATIVE

Plus jeunes que leurs collègues, les enseignants de banlieue sont aussi « plus ouverts » aux innovations. « L'approche avec les enfants est très participative », résume David Blough, directeur de l'organisation soutenue financièrement par Nike. Le vice-président de l'équipementier américain, Jorge Casimiro, a même fait le déplacement cette semaine à Paris, où la méthode était présentée à des centaines d'élèves et à leurs profs, pour dire tout le bien qu'il en pensait. « Nous savons que les enfants qui se dépensent



Gennevilliers (Hauts-de-Seine), mardi. Après une course de relais, les enfants piochent des cartes aux messages instructifs.



LP, OULLAINE GEORGES

sont en meilleure santé et plus heureux. Ils sont également plus confiants et réussissent mieux à l'école », s'enthousiasme-t-il. « Une étude a montré que les écoliers mobilisés physiquement ont de meilleures capacités de concentration », décrypte de son côté Guillaume Viniacourt, professeur des écoles détaché à Play International. Cette manière d'aborder

ON APPREND PLUS DE CHOSE EN JOUANT
IBRAHIMA, ÉLÈVE DE CE2

le sport doit permettre, selon lui, de « faire vivre différemment l'EPS » en lui donnant toutes ses lettres de noblesse. « Généralement, elle est ensei-

gnée à la fin de la journée si les programmes en classe ont été achevés », décrit-il.

Avec la Playdagogie, chaque séance se termine par un débat où l'on sensibilise autant sur la nutrition que le handicap, l'égalité filles-garçons ou la lutte contre les discriminations. Mardi matin, les écoliers de Diderot, eux, digressent sur la nécessité de bien dormir. « Quand

vous dormez mal, comment vous vous sentez ? » interroge Lucas, l'animateur. « On a des trucs violets sous les yeux », répond Hadi, 8 ans. « Oui, des cernes », réplique Lucas. Et d'expliquer à son auditoire qu'il a besoin « de 9 à 11 heures de sommeil » par nuit.

LE CERVEAU ET LES JAMBES

Les instits donnent une bonne note au concept. Lucie, enseignante dans les Hauts-de-Seine, est séduite par cette méthode qui « met à contribution le cerveau et les jambes ». Sa consœur, qui officie dans la capitale, apprécie la « transversalité des disciplines », « totalement dans l'air du temps ». Les écoliers sont sur la même longueur d'onde. « On apprend plus de choses en jouant », applaudit Ibrahimia. Il a retenu la leçon : « Avant d'aller au lit, on ne regarde pas la télé, ça nous empêche de dormir... »

Des enfants de plus en plus inactifs

L'OBJECTIF de Play International est de lutter contre la sédentarité qui gagne du terrain auprès des enfants. En France, seul un tiers des moins de 10 ans pratiquent une activité physique quotidienne. Les enfants courent, marchent, pédalent, nagent... de moins en moins ! « Certains choisissent la facilité en restant à la maison devant

la télé », observe Eric, prof dans les Hauts-de-Seine. La hausse, notamment, du temps passé devant les écrans nuit gravement aux mouvements utiles pour une bonne santé. En 1971, des études ont montré qu'un enfant courait le 800 m en trois minutes. Aujourd'hui, il a besoin d'une minute supplémentaire ! Comme ils bougent de moins

en moins, les enfants sont de plus en plus exposés aux risques cardiovasculaires. Les autorités sanitaires préconisent soixante minutes d'activité physique par jour. Ce n'est pas forcément taper dans un ballon. Mais, par exemple, marcher plutôt que prendre le bus ou grimper les escaliers plutôt que de monter par l'ascenseur. **V.MD**