

« En classe, après leur mile de course, ils sont tout simplement parfaits »

ÉCOLE Déjà très populaire au nord du pays, le projet débarque en Wallonie

- ▶ Tia Hellebaut lance la promotion de « One mile a day ».
- ▶ Objectif : couper la journée de cours en primaire par de la course et de la marche.

REPORTAGE

Il s'étaient promis d'avoir prévu le coup. Pantalons de jogging, gilets de sport et baskets fluo. Ce jeudi, on court à l'école fondamentale Sainte-Marie de Jambes. Dès le top départ, il faut refréner les ardeurs. « Hé, moins vite, du calme ! », lance le prof d'éducation physique aux quelques dizaines de jeunes qui s'élancent comme un seul homme.

C'est qu'une star a fait le déplacement pour courir avec eux ce matin. Tia Hellebaut mouille le maillot. La sauteuse en hauteur belge à la retraite lançait ce jeudi son programme « One mile a day », dont l'objectif est de faire bouger davantage les enfants à l'école primaire.

« Mes enfants sont à l'école à Tessengerlo et j'ai pu constater en tant que maman qu'après huit heures passées à l'école, les enfants ont surtout envie de regarder

la télévision ou de jouer sur une tablette, témoigne la médaillée d'or des JO de Pékin en 2008. Les enfants aujourd'hui sont trop sédentaires et il est important qu'ils puissent avoir une activité physique à l'école. »

Un mile, c'est 1,6 km, grosso modo le trajet de la classe jusqu'au jardin des étudiants de secondaire, puis trois tours de celui-ci. Pendant que les gamins se dépensent, Tamsin Moss, leur institutrice, observe. « C'est toujours le même qui prend la tête du peloton. Du coup, il est mon point de repère pour savoir où en sont les enfants. » Pour la jeune femme, intérimaire depuis février et qui a hérité du projet en même temps que de la classe, le programme n'a que des avantages. « J'aime bien les faire sortir après un contrôle, par exemple. Cela leur permet de décompresser, de les aérer. Quand

ils rentrent en classe, ils sont plus détendus. »

Là, bien sûr, avec la présence de Tia, de journalistes et de quelques responsables du programme, ils sont plutôt excités comme des puces. Quoiqu'un peu timides lorsqu'on les prend à part. « Parfois je cours et parfois je marche », avoue Elif, un peu impressionnée du haut de ses neuf ans. Il est vrai que « One mile a day » laisse le libre choix

aux enfants. Il ne sert à rien de les dégoûter. « Mais quand je cours, on me dit de parler moins. Sinon, j'attrape un point de côté. » Et on travaille mieux lorsqu'on a pris l'air un quart d'heure ? « Oui ! », lâchent à l'unisson la jeune fille et ses camarades Martin et Noa. « Ils sont plus bavards en classe », rigole leur institut.

Elle est convaincue de l'utilité de l'initiative. « Ça marche dans les deux sens. Soit la classe est un peu turbulente, auquel cas ils se calment ensuite, soit au contraire ils s'endorment et le fait de sortir leur redonne du tonus. En un mot, ils sont parfaits après leur mile. »

A Sainte-Marie, l'initiative a débuté en janvier, mais dans environ 600 écoles flamandes « One Mile a Day » est déjà une réalité depuis septembre dernier. Ce jeudi, c'était le lancement officiel de la campagne en Wallonie. « Nous espérons toucher 150.000 enfants d'ici à la fin de l'année. Aujourd'hui, ils sont environ 105.000 », explique Davine Dujardin, porte-parole d'un sponsor. Clairement, on espère la contagion.

Si un peu de course/marche stimule les jeunes dans leurs apprentissages, les bénéfices en termes de santé semblent évi-

dents. « Bien entendu, l'idée est excellente, juge Louise Del-dicque, professeure à la Faculté des sciences de la motricité de l'UCL. C'est un constat depuis des années, les jeunes bougent de moins en moins et cela a des répercussions sur la prévalence de l'obésité et du diabète de type deux chez les jeunes. »

Alors oui, un mile, ça peut sembler peu, mais c'est déjà quelque chose. « Les recommandations pour voir un effet concret sur la santé tournent plutôt autour des 30-45 minutes d'activité vigoureuse par jour. Plus vigoureuse que de la marche à allure normale. Mais au moins, cela permet de sensibiliser les jeunes à l'importance de bouger pour la santé. En revanche, il faut à tout prix éviter de remplacer les heures de sport, déjà trop peu nombreuses, par 15 minutes de marche quotidienne. »

Et le prof d'éducation physique dans tout ça ? Eh bien, il est ravi de la présence de la championne mais aussi, bien entendu, de voir bouger les jeunes. « Bien sûr, l'initiative est excellente. Maintenant, la majorité des 15 élèves arrivent à courir dix minutes sans interruption. Ce n'est pas si courant. » ■

THOMAS CASAVECCHIA

ENTRETIEN

« Bouger, un besoin fondamental »

Cécile Delens est professeure à la faculté des sciences de la motricité de l'UCL et membre du Groupe interdisciplinaire de recherche sur la socialisation, l'éducation et la formation (Girsef). Pour elle, bouger est nécessaire à l'enfant.

Mais pas que. « Le mouvement est un des besoins fondamentaux de l'être humain et c'est d'autant plus vrai pour l'enfant. S'il n'est pas assouvi, il augmente le tonus musculaire jusqu'à la crampe. On ressent tous ce besoin de bouger après de longues périodes d'inactivité. Le fait de sortir, de prendre l'air nous rend ensuite plus disponibles pour retourner travailler. » Mais, comme en témoigne l'institutrice de Jambes, l'intérêt réside tout autant dans le comportement des

élèves une fois qu'ils ont pris l'air. « L'activité physique est tellement vitale qu'elle revêt effectivement de nombreuses fonctions. D'une part il faut, comme je l'ai dit précédemment, pouvoir relâcher la pression. D'autre part, lorsque l'on reste enfermé trop longtemps, on perd en vigilance et on n'est plus vraiment là tant que l'on ne répond pas à ce besoin de base. »

La démarche a aussi des avantages quant au développement psychologique. « Dix à quinze minutes de sortie

permettent aux jeunes de discuter, de se socialiser, mais également de mieux prendre conscience de leur corps et faire l'expérience de leurs besoins. Reste que, malgré ce genre d'initiative, qui est incontestablement un pas dans la bonne direction, la place du corps n'est pas assez centrale à l'école alors qu'elle devrait en être un des piliers, comme nous le prouvent les études en psychologie du développement depuis des dizaines d'années. »

TH.CA.