

## Secondaire II

### En mouvement et en santé !

#### Repenser la mobilité et la santé dans le cadre des limites planétaires

Notre comportement en matière de mobilité a une influence considérable sur la préservation de l'environnement naturel. Les émissions élevées de CO<sub>2</sub>, la pollution de l'air et les nuisances sonores ne mettent pas seulement la planète à rude épreuve, mais aussi notre santé. Dans cette séquence d'enseignement, les élèves explorent les relations complexes entre la mobilité, la santé et l'environnement. Ils et elles abordent la question suivante de manière orientée vers l'avenir et axée sur l'action : « **Mon/notre comportement en matière de mobilité est-il sain, dans les limites planétaires ?** ». Les élèves ont la possibilité de développer des idées de projets créatifs interdisciplinaires et de les mettre en œuvre soit dans le cadre d'une semaine de projet, soit dans le cadre du travail d'approfondissement (TA).



Source de l'image :  
istock

#### Contenu

Lien aux plans d'études  
 Contexte  
 Planification du déroulement  
 Sources complémentaires

#### Thèmes

Mobilité, santé,  
 environnement  
 Participation  
 Réflexion en réseau

#### Méthodes

Enseignement pluridisciplinaire  
 Journal d'activité physique et de santé  
Design Thinking  
 Semaine de projet ou travail d'approfondissement (TA)



## Lien aux plans d'études

---

### Formation professionnelle initiale

Domaine Société : aspect identité et socialisation ; aspect écologie

### École de culture générale (ECG)

2e domaine d'études : biologie

3e domaine d'études : géographie et sociologie

5e domaine d'études : sport

### Maturité professionnelle (MP)

Domaine spécifique : sciences naturelles et sciences sociales

### Écoles de maturité

Branches : géographie, biologie et sport

## Contexte

---

La manière dont nous nous déplaçons influence non seulement notre santé individuelle, mais aussi la santé de la planète. Avec l'alimentation et le logement, la mobilité est l'un des domaines de consommation et de production ayant le plus d'impact sur l'environnement. La pollution de l'air, par exemple, contribue aux maladies non transmissibles, tandis que l'exposition au bruit - en particulier dans les villes - augmente la perception du stress. Cela a à son tour des répercussions négatives sur la santé physique et psychique.

Le concept de co-bénéfices (cf. informations de base du dossier thématique « Comment allons-nous ? ») recommande de promouvoir des formes de mobilité active comme le vélo ou la marche. De cette manière, non seulement l'environnement est préservé, mais la santé individuelle est également favorisée. En effet de nombreuses personnes n'atteignent actuellement pas les recommandations de l'OMS en matière d'activité physique.

## Planification du déroulement

---

Processus	Sommaire	Indications didactiques
Confrontation des représentations	<p>Quel est ton comportement actuel en matière de mobilité ?</p> <p>Quel est l'impact de la mobilité sur l'environnement ?</p> <p>Que signifie pour toi un mode de vie sain ?</p> <p>Comment une mobilité active influence-t-elle la santé ?</p>	<p>Sondage préliminaire</p> <p>Susciter l'intérêt</p>

	Les élèves sont initié.e.s au thème « mobilité et santé ». Les représentations existantes sont activées et leur intérêt est éveillé.	
Connaissance et mise en réseau	<p><b>Concept « Mobilité et environnement »</b></p> <p>Quel est l'impact des comportements de mobilité locaux et mondiaux sur l'environnement ?</p> <p>Les élèves étudient le concept de limites planétaires (cf. dossier thématique « Comment allons-nous ? ») et examinent la relation entre ces limites et les habitudes de mobilité en Suisse et dans le monde. Dans le cadre d'une discussion de groupe, ils et elles élaborent des mesures possibles pour modifier et améliorer les comportements en matière de mobilité.</p> <p><b>Concept « Mobilité et santé »</b></p> <p>Quel est l'impact d'une mobilité active sur ma santé ?</p> <p>Les élèves étudient l'influence du comportement en matière de mobilité (mouvement) sur la santé physique et psychique. La compréhension individuelle de la santé est réfléchi.e et élargie.</p> <p><b>Comportement individuel en matière de mobilité et d'activité physique</b></p> <p>Les élèves tiennent un journal de bord sur l'activité physique et la santé. Toutes les activités physiques (par exemple au cours d'une semaine) sont notées et font l'objet d'une réflexion à propos des effets sur la santé physique et psychique. Les expériences sont échangées et discutées en petits groupes. Les questions suivantes peuvent servir de base de discussion :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quand et pourquoi me suis-je senti.e particulièrement bien ?</li> <li>- Comment les activités physiques influencent-elles mon bien-être ?</li> <li>- Ai-je contribué à l'environnement naturel par mon comportement en matière d'activité physique, de mobilité ? Comment ?</li> </ul>	<p>Tâches d'élaboration et d'approfondissement</p> <p>Acquérir des connaissances interdisciplinaires et systémiques</p> <p>Réfléchir de manière transversale</p> <p>Tâche de synthèse</p> <p>Sensibilisation à son propre comportement en matière d'activité physique et à son efficacité</p>
Visions et actions	Dans la phase de travail « Connaissance et mise en réseau », les élèves ont acquis des connaissances interdisciplinaires, se sont exercé.e.s à penser en réseau et ont réfléchi à leur comportement individuel	Tâche de transfert



	<p>en matière d'activité physique et de santé. Grâce aux connaissances acquises, les élèves abordent la question EDD « <b>Quel est mon, notre comportement sain en matière de mobilité dans le cadre des limites planétaires ?</b> ».</p> <p><b>L'objectif</b> est de développer des visions d'avenir et des action individuelles ou collectives et de les expérimenter au quotidien. L'enseignant.e est libre d'élaborer des visions d'avenir et des actions de manière participative avec les élèves. Les options sont :</p> <p><b>Semaine de projet</b></p> <p>Cette phase de travail est idéale pour être réalisée sous forme de semaine de projet. En classe ou en petits groupes, des idées de projets sont conçues et réalisées.</p> <p><b>Travail d'approfondissement (TA)</b></p> <p>Dans les écoles professionnelles, la question EDD peut servir de fil conducteur pour le travail d'approfondissement. Les personnes en formation se penchent sur la question en groupes et développent à partir de là une idée de projet qu'elles mettent en œuvre.</p> <p><b>Note méthodologique</b> : pour parvenir, en classe ou en groupes, à des idées créatives et réalisables, on peut suivre un <u>processus de design thinking</u>.</p>	<p>Semaine de projet</p> <p>Travail d'approfondissement (TA)</p> <p>Design Thinking</p>
Rétrospective	En classe, le processus d'apprentissage fait l'objet d'une réflexion, les résultats sont sauvegardés, les visions d'avenir et les actions sont étudiées et éventuellement adaptées sur la base des expériences faites.	Réflexion et sauvegarde des résultats



## Pour aller plus loin

---

### **Comportement de mobilité en Suisse**

Office fédéral de la statistique (OFS) (2021) : Comportements de la population en matière de mobilité. [www.admin.ch](http://www.admin.ch). Etat : 07.08.2024.

Office fédéral de la statistique (OFS) (2023) : Mobilité et transports – Statistique de poche 2023. [www.admin.ch](http://www.admin.ch). Etat : 07.08.2024.

### **Mobilité et environnement**

Office fédéral de l'environnement (OFEV) (2022) : Mobilité et environnement : Leviers et solutions possibles. [www.admin.ch](http://www.admin.ch). Etat : 07.08.2024.

Office fédéral de l'environnement (OFEV) (2023) : Conséquences de la mobilité sur l'environnement. [www.admin.ch](http://www.admin.ch). Etat : 07.08.2024.

Richardson, K. et al. (2023): Earth beyond six of nine planetary boundaries, in: Science Advances. [www.science.org](http://www.science.org). Etat: 07.08.2024 (en anglais).

### **Mobilité et santé**

Obsan (2024) : Mobilité active : à pied/à vélo (âge 6+). [www.obsan.admin.ch](http://www.obsan.admin.ch). Etat : 07.08.2024.

EPFL (2018) : Marcher : de la santé individuelle à la mobilité durable. [epfl.ch](http://epfl.ch). Etat : 30.08.2024.

### **Santé individuelle**

Réseau suisse Santé et activité physique [hepa] (2013) : Activité physique et santé des enfants et des adolescents. Recommandations pour la Suisse. [www.unisante.ch](http://www.unisante.ch). Etat : 30.08.2024.

### **Mentions légales**

Rédaction : Tanja Stern, éducation21

Traduction : Martine Besse

Adaptation en français : Valérie Arank, éducation21

Droits d'auteur : éducation21, Berne 2024

