



L'activité physique, l'EPS et l'habitus santé

publié le 03/12/2017 - mis à jour le 04/12/2017

Descriptif :

Rappels sur l'importance de l'activité physique, sur l'EPS et sur la nécessité de créer un "habitus santé" pour faciliter la mise en œuvre du Parcours éducatif de santé.

Sommaire :

- L'activité physique et la santé
- Éducation Physique et Sportive (EPS) et santé à l'école
- L'habitus santé

● L'activité physique et la santé

En introduction, notons que [la loi du 26 janvier 2016](#) sur la modernisation du système de santé, affirme que l'activité physique est dorénavant un droit.

Les bienfaits de l'activité physique sont reconnus de manière évidente de nos jours, et ce à plusieurs titres :

- en prévention primaire, où l'on constate que l'activité des personnes serait bénéfique et leur éviterait d'être moins touchées par des maladies (cancer, diabète, atteintes cardio-vasculaires, etc.) ;
- en prévention secondaire, où l'activité est prescrite à des fins thérapeutiques ;
- en prévention tertiaire, où l'activité réduit les conséquences des affections et facilitent les guérisons.

Les apports de l'activité physique, sont multiples, elle contribue à avoir une meilleure condition physique de par son impact sur le renforcement musculaire, sur le maintien du fonctionnement de l'appareil cardiorespiratoire, du développement des habiletés motrices.

Si la pratique d'une activité physique régulière est préconisée pour tous les âges, le rôle de l'école est fondamental ! C'est le lieu où il est nécessaire d'être vigilant quant à :

- l'adaptation de l'activité aux élèves ;
- la prise en compte de chacun, (morphologie, connaissance des aptitudes, d'une pratique intensive ou non, etc.) ;
- la mise en œuvre d'activités dans de bonnes conditions.

Avant d'inviter les élèves à pratiquer une activité physique, il sera nécessaire de tenir compte des trois caractéristiques de celle-ci : la durée de l'effort, la fréquence de l'effort, son intensité.

Celles-ci combinées permettant de définir le volume d'activité effectif d'un élève.

● Éducation Physique et Sportive (EPS) et santé à l'école

Si le volume d'enseignement de l'EPS est fixé à 108h, annualisées, il est certain, que l'on est loin du respect des 3 heures quotidiennes, qui pourtant permettraient d'accorder aux élèves 50 à 60 % du volume d'activité physique nécessaire. (Hors regroupements, passation de consignes, ou observations...).

Malgré tout, le respect de ce volume horaire est indispensable. Cela passera notamment par une programmation d'Activités Physiques Sportives et Artistiques (APSA), réfléchi en équipe d'école, qui s'appuiera sur un choix judicieux en fonction des conditions offertes à l'école, qu'elles soient matérielles ou humaines.

Cette programmation devra tenir compte de l'essence même des activités de chacun des champs d'apprentissage de

l'EPS. (Voir Piktochart, en document joint).

Les seules séances d'EPS seront insuffisantes pour favoriser l'activité physique des enfants dans l'école.

C'est la raison pour laquelle on accordera une importance aux activités proposées aux élèves sur les autres temps :

- la récréation (réflexion à mener sur les aménagements des cours, sur le matériel mis à disposition : marelles, tracés, balles, ballons, raquettes, etc.) ;
- les temps périscolaires, en s'attardant sur les activités qui sont proposées sur ces nouveaux temps en continuité, ou en complémentarité avec le temps de l'école, et dans un esprit d'initiation de découverte ou d'initiation à de nouvelles pratiques ou non.

De même, des enseignants proposent dans le cadre de leur enseignement de l'EPS et plus particulièrement lors des rencontres sportives qui viennent en aboutissement des cycles d'apprentissage, des ateliers ciblés sur l'EPS et la santé que vous retrouverez en article joint.

● L'habitus santé

« L'école doit donc donner aux élèves le goût de pratiquer une activité physique régulière, mais elle doit aussi sensibiliser les élèves à l'éducation à la santé. Il s'agit donc de construire un ensemble de savoirs et de connaissances qui permettront aux futurs adultes d'adopter un « habitus santé positif », c'est-à-dire des « systèmes de dispositions durables et transformables, qui, intégrant toutes les expériences passées, fonctionnent à chaque moment comme des matrices de perceptions, d'appréciations et d'actions ». L'élève doit apprendre à développer ses capacités organiques et foncières, mais il doit aussi construire les connaissances nécessaires qui lui permettront de comprendre les réactions de son organisme. L'éducation physique et sportive se trouve donc étroitement liée aux activités scientifiques pour un développement durable d'une bonne santé, c'est-à-dire une bonne gestion de la vie physique à l'âge adulte ».

Extrait du mémoire de CAFIPEMF de Ronan DOLIVET

Nous pouvons traduire à travers cet extrait, qu'il sera fondamental, d'utiliser les liens interdisciplinaires¹ (domaine 4 : les systèmes naturels et les systèmes techniques) qui existent avec l'EPS, l'activité physique et qui permettent des acquisitions permettant aux élèves de mieux se connaître sur des aspects liés à son anatomie, à ses fonctions physiologiques, l'objectif étant commun à toutes les disciplines, à savoir :

« Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière »

N'oublions pas cependant que l'EPS doit s'appuyer sur des rituels visant à faire acquérir aux élèves des habitudes, quant à l'hygiène, la sécurité, les principes de l'activité (différents temps de celle-ci).

(1) Lire le document sur les différents articles « Dis maîtresse... » parus dans la Revue EP&S.

Document joint

 Présentation des programmes d'EPS aux cycles 2 et 3 (PDF de 3.5 Mo)

Piktochart de présentation des programmes 2016.