



EPS - Activité Physique - SANTÉ

Créons ensemble un habitus
santé aujourd'hui et pour
demain



La promotion d'un mode de vie actif et la lutte contre la sédentarité sont des objectifs du Programme National Nutrition Santé (PNNS). Le programme Icaps, «intervention auprès des collégiens centrée sur l'activité physique et la sédentarité» a démontré scientifiquement la promotion de l'activité physique régulière permet de prévenir la sédentarité et l'obésité chez les jeunes.

Notre projet s'inscrit dans un projet global visant 2 axes forts : la sensibilisation à la notion de «santé» et à la pratique d'activités physiques et la construction d'un habitus santé. L'implication des différents acteurs de la communauté éducative, à savoir les enseignants, notamment les professeurs d'éducation physique et sportive et les professeurs de biotechnologies santé environnement qui dispensent les cours de prévention santé environnement (PSE), infirmier(e)s scolaires, médecins scolaires nous semblent un appui majeur dans la réalisation de ce projet.

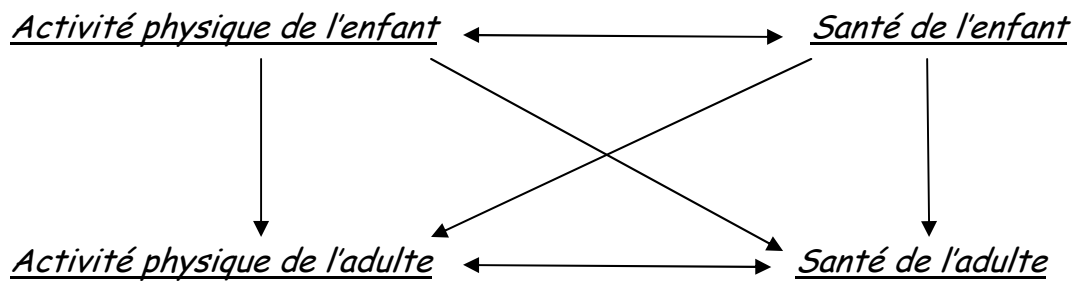
1. Qu'est ce que la notion de «SANTÉ» :

Selon la définition de l'OMS, il s'agit d'un "état de bien être physique, mental et social des élèves (santé physique, mentale, morale et sociale)."

Nous pouvons également parler de la notion de Qualité de vie et d'Absence de maladie.

L'INPES (Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé) reconnaît l'effet bénéfique de l'activité physique sur la santé : déterminant essentiel de l'état de santé des individus. La généralisation d'un comportement sédentaire serait associée à l'augmentation des maladies chroniques.

Effets de l'activité physique pendant l'enfance (d'après Blair)



3. Pourquoi promouvoir l'activité physique des jeunes ?

Enseignant en lycée professionnel, nous avons établi **différents constats** concernant nos élèves, qui ont nourri notre réflexion et notre mise en projet :

- ❖ Le manque d'investissement et de dynamisme des élèves, souvent vite fatigués ;
- ❖ La baisse de la pratique d'activités physiques à l'extérieur (chiffres émanant des questionnaires de début d'année) ; une proportion importante d'enfants n'atteindraient pas les recommandations de l'INPES (60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée sous forme de session supérieure à 10' et 60 minutes par semaine d'activité plus intenses sous forme de session supérieure à 20')
- ❖ La baisse des capacités physiques (coordinations, détente, gainage, explosivité, endurance...) et des morphotypes qui changent.
- ❖ Un développement de pathologies diverses (mal au dos....) et un nombre de dispenses croissant. L'établissement de l'inaptitude totale au profit de l'inaptitude partielle conforte l'élève dans sa non-dynamique !
- ❖ Le désengagement physique représenté par le sédentarisme s'accompagne d'une perte des rythmes fondamentaux : sommeil, alimentation (le grignotage et la consommation excessive de produits caloriques).
- ❖ Des conduites à risque (imprudence..) et des consommations à risque (produits stimulants..) source d'exclusion et de décrochage.

- ❖ Des problèmes d'hygiène et de tenue en adéquation avec la pratique d'une activité physique. (absence de douche, de tenue de rechange, baskets qui n'en sont pas...).
- ❖ Des élèves renfermés sur eux-mêmes, anxieux, tristes... Nous constatons que de plus en plus d'élèves prennent un traitement médical en ce sens.

Le corps est fait pour se mouvoir et c'est dans l'exercice que notre organisme fonctionne le mieux biologiquement.

4. Choix du public :

Fort de ces constats, nous ciblons dans ce projet les élèves des lycées professionnels de l'Académie de Poitiers (au nombre de 40) et plus particulièrement les élèves de secondes. Il nous semble plus opportun de travailler sur ce niveau de classe qui arrive dans le lycée (changement de statut, nouvelles règles de fonctionnement avec plus de liberté, nouvelles classes) et avec qui nous pourrions continuer le travail engagé.

5. NOS OBJECTIFS :

OBJECTIF GÉNÉRAL

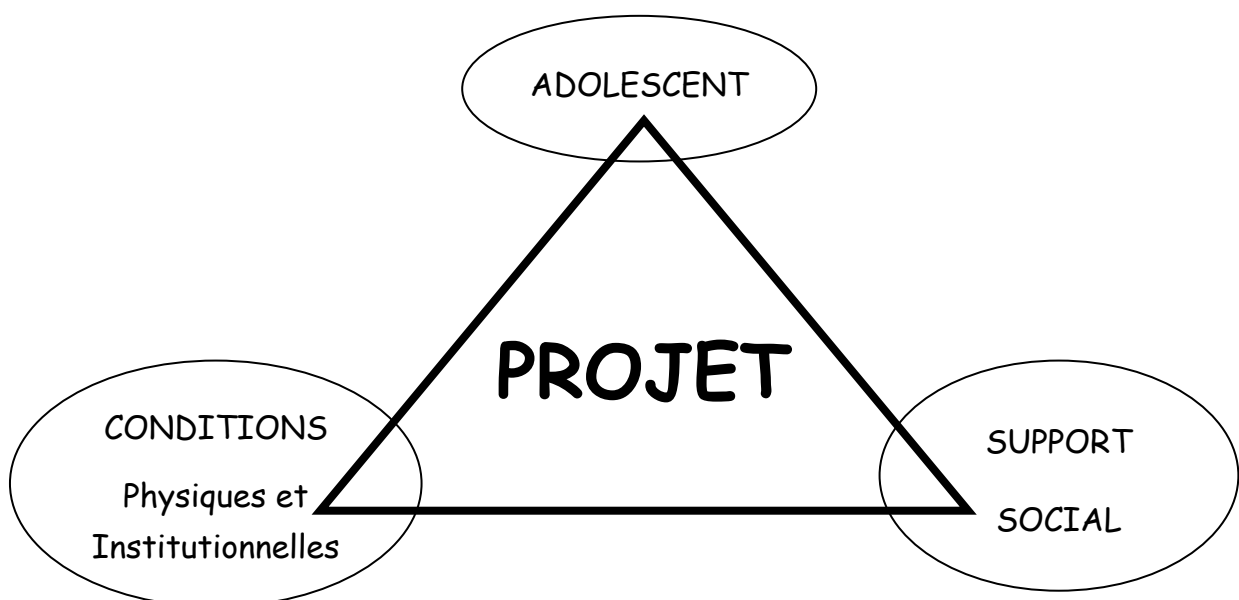
Notre projet vise à moyen terme (sur le cursus du lycéen 3 ans) à améliorer la forme physique et le bien être des élèves de Lycées Professionnels de l'Académie de Poitiers ET à long terme la mise en place d'un habitus santé.

De cet objectif général, nous en déduisons 3 objectifs spécifiques :

- ✚ Dans les 3 ans, tous les élèves auront accès à différents niveaux (cours d'EPS, Association Sportive, et temps périscolaire) à des offres complémentaires d'activités physiques et à une sensibilisation au maintien de son intégrité physique.
- ✚ Dès leur entrée en 2nde, tous les élèves auront accès à des informations et des mises en œuvre relatives à l'hygiène corporelle, la nutrition, les addictions. Ces 3 domaines feront l'objet d'un travail disciplinaire et transversal.
- ✚ Dans les 3 ans, tous les élèves auront accès à différents ateliers visant à leur permettre d'élaborer et de renforcer l'image positive d'eux-mêmes.

Ainsi nos objectifs cibleront trois grands domaines d'intervention :

- **l'individu** (acquisition de compétences, connaissances, attitudes et motivation) : actions de sensibilisation, rencontres, débats, mise à l'activité (itinéraires de découverte, tests physiques, pratique d'activités nouvelles ..).
- **mobiliser l'entourage** : développer une culture commune (rencontrer les familles, enseignants , éducateurs ..), construire des actions pluri-disciplinaires.
- rendre **l'environnement** physique à l'école et en dehors de l'école plus favorable à la pratique pour encourager les jeunes à augmenter leur niveau de pratique. (temps péri-scolaire, cours d'EPS, intercours, AS, interclasses, téléthon, marches populaires, parrainage avec les clubs, collectivités, journée plein air...).



ANALYSE de la SITUATION de DEPART

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Manque d'investissement, de dynamisme, grande fatigabilité.

Diminution de la pratique d'Activités physiques (AS, loisir, pratique en club...).

Baisse des capacités physiques et changement des morphotypes des élèves.

Sédentarité grandissante (résultats des questionnaires).

LA SANTÉ

Développement de pathologies diverses.

Augmentation du nombre d'inaptitudes.

Problème de sommeil, d'alimentation (surpoids, obésité) en lien parfois avec une précarité sociale.

Conduites à risques.

Addictions.

Hygiène corporelle, tenue pour pratiquer.

L'ESTIME DE SOI

Image de soi négative, élève en échec qui subissent leur orientation.

Difficultés d'acceptation de son image.

Stress, angoisse et traitements médicaux de plus en plus fréquents.

Décrochage scolaire et élèves décrochés.

OBJECTIF GENERAL

Notre projet vise à moyen terme (sur le cursus du lycéen 3 ans) à améliorer la forme physique et le bien être des élèves de Lycées Professionnels de l'Académie de Poitiers ET à long terme la mise en place d'un habitus santé.

NOS OBJECTIFS SPECIFIQUES

Dans les 3 ans, tous les élèves auront accès à différents niveaux (cours d'EPS, Association Sportive, et temps périscolaire) à des offres complémentaires d'activités physiques et à une sensibilisation au maintien de son intégrité physique.

OBJECTIFS OPERATIONNELS

Dès leur entrée en 2nde, tous les élèves auront accès à des informations et des mises en œuvre relatives à l'hygiène corporelle, la nutrition, les addictions. Ces 3 domaines feront l'objet d'un travail disciplinaire et transversal notamment en PSE.

OBJECTIFS OPERATIONNELS

Dans les 3 ans, tous les élèves auront accès à différents ateliers visant à leur permettre d'élaborer et de renforcer l'image positive d'eux-mêmes.

OBJECTIFS OPERATIONNELS

OBJECTIF SPECIFIQUE

Dans les 3 ans, tous les élèves auront accès à différents niveaux (cours d'EPS, Association Sportive, et temps périscolaire) à des offres complémentaires d'activités physiques et à une sensibilisation au maintien de son intégrité physique.

OBJECTIFS OPERATIONNELS

- ❖ Organisation pendant l'année de 2^{nde}, de 3 manifestations ponctuelles sportives et/ou physiques dans son EPLE :
Ex Défi marche ; Record collectif, Course pour une association, Flashmob...
- ❖ Dans le cadre de l'AS, propositions d'actions tout au long de l'année scolaire d'activités variées, motivantes, basées sur le plaisir et la non compétitivité :
 - A l'intérieur de l'établissement : midis de la forme, soirs
 - Au niveau de l'UNSS académique en lien avec la thématique AP/santé, à l'initiative des LP : 2/an
 - Inter LP : rencontres sur des activités diverses
- ❖ Dans le cadre du cours d'EPS, proposer une mise en activité commune quelle que soit l'activité, qui permette de mettre en place des habitudes d'engagement physique.

OBJECTIF SPÉCIFIQUE

Dès leur entrée en 2^{nde}, tous les élèves auront accès à des informations et des mises en œuvre relatives à l'hygiène corporelle, la nutrition, les addictions. Ces 3 domaines feront l'objet d'un travail disciplinaire et transversal.

OBJECTIFS OPERATIONNELS

- ❖ Dès le mois de septembre, à l'attention des classes de 2^{nde}, banalisation d'une $\frac{1}{2}$ journée «Sport - Santé - Nutrition» afin de les informer et les sensibiliser à cette problématique avec l'aide d'un intervenant extérieur comme par exemple un diététicien.
- ❖ Utilisation de mots du jour dans le cadre du cours d'EPS relatifs aux différentes thématiques et opérationnalisations (hygiène, nutrition, tabac ...).
- ❖ Dans le cadre de la PSE, inviter les élèves à :
 - s'impliquer dans un projet d'action individuelle ou collective alliant l'EPS et la PSE,
 - devenir des acteurs de prévention par l'acquisition de connaissances, d'un comportement critique et responsable vis-à-vis de sa santé et de son environnement, de compétences sociales et civiques,
 - maîtriser leur équilibre de vie : adopter un rythme biologique cohérent,
 - s'assurer un sommeil réparateur,
 - gérer leur activité physique,
 - appréhender le concept et le système de santé,
 - appréhender les principes de base d'une alimentation équilibrée,
 - prévenir des conduites à risques et des conduites addictives.
- ❖ Mise en place de rencontres, débats avec des professionnels autour de thèmes en lien avec la santé (addictions cigarette - journée sans tabac ... nutrition). Dans ce cadre, nous pouvons envisager d'y associer des parents d'élèves.
- ❖ Mise en place d'un groupe de travail, de réflexion et de proposition des menus de la cantine.

OBJECTIF SPÉCIFIQUE

Dans les 3 ans, tous les élèves auront accès à différents ateliers visant à leur permettre d'élaborer et de renforcer l'image positive d'eux-mêmes.

OBJECTIFS OPERATIONNELS

- ❖ Dans le cadre de l'AS, proposer différentes activités basées sur le plaisir, la non compétitivité et proposer d'endosser différents rôles vecteurs de réussite et de valorisation de l'image de soi. Les activités seront insérées aux midis de la forme (stretching, fitness, relaxation). Les élèves pourront sur les rencontres UNSS être "reporter", photographe, responsable de l'affichage des résultats...
- ❖ Proposer, à différents niveaux, de travailler sur la relaxation et la «Gestion du stress»
 - à la fin de cours d'EPS dès la 2^{nde},
 - sous forme d'ateliers à l'approche d'échéances et sur une période précise en collaboration avec COP, documentaliste et professeurs.

6. Les moyens

Offrir et donner des outils et des moyens pour accompagner les équipes pédagogiques dans l'inscription de ce projet. Créer un cadre, un environnement qui facilite des actions pour l'adoption de comportements favorables à la pratique d'activités physiques et à la santé.

- Créer un guide pour développer des actions dans les établissements.
- Offrir des outils pour programmer des temps forts sur l'année.
- Formuler des «fils rouges» de mises en œuvre (batterie de tests, questionnaire pratique sportive seul, développer le conseil du jour, de la semaine, visionner un film marquant).
- Mettre en place une collaboration avec les infirmier(e)s, médecins scolaires pour des documents de travail partagés sur les inaptitudes totales / partielles.

7. Bibliographie :

Compte rendu de deux journées de réflexions dans le cadre du Plan National de Formation 13 et 15 novembre 2014 à Paris sur le thème : «Contribution de l'EPS à l'Education à la Santé»

<http://eduscol.education.fr/eps/formeps/pnfsante>

www.inpes.sante.fr «guide d'aide à l'activité» Outils et ressources «Promouvoir l'activité physique des jeunes»

education-sante-ra.org : «RE-ACTIVITE... sédentarité et surpoids»

Les guides du PNNS (Programme National Nutrition Santé)

En savoir plus sur : <http://www.mangerbouger.fr>

Pour toute information complémentaire, contacter les enseignants qui ont formalisé ce projet :

Patrick.Ceynal@ac-poitiers.fr LP Louis Delage Cognac

Laurence.Mauvillain@ac-poitiers.fr LP Louise Michel Ruffec

Marie-Noelle.Sabin-Coudert@ac-poitiers.fr LP Thomas Jean Main Niort

mylene.gestin@gmail.com LP Thomas jean Main Niort

PROPOSITION pour un CURSUS ÉLÈVE PERSONNALISÉ "SON PASS HABITUS - SANTÉ"

La mise en place de ce **PASS HABITUS-SANTÉ élève** va lui permettre, à partir d'un constat de départ (établi avec des tests...), de valider un certain nombre d'actions positives. Ces différentes validations auront plusieurs buts. Tout d'abord, le 1^{er} objectif sera une amélioration de son état de forme physique. En même temps, le but est également un retentissement sur son estime de lui-même et sa relation à l'activité physique en vue de l'entretien de soi à moyen et long terme. La construction d'une image positive de soi, très souvent difficile en lycée professionnel, sera une clé de réussite.

Afin de permettre aux élèves de valider ces actions positives, les enseignants et la communauté éducative devront mettre en place un cursus élève orienté dans ce sens. Nous pensons qu'un minimum de 9 validations (participations)/an parmi les 3 thèmes est nécessaire. Les 3 thèmes concernent : L'EPS, l'AS et les mises en œuvre disciplinaires (hors EPS) et/ou transversales.

Tous les thèmes devront être proposés. Les bulles qui se raccordent aux thèmes sont des exemples et correspondent à des fiches Actions (jointes pour certaines). Chaque équipe reste libre de ses choix «de bulles» en fonction de ses contraintes et de proposer toute idée qui pourrait s'y rattacher.

Thèmes obligations (contour plein et épais) :

-  EPS 
-  UNSS et AS 
-  Mises en œuvre disciplinaires et/ou transversales 

PROPOSITION pour une CURSUS ÉLÈVE PERSONNALISÉ "SON PASS HABITUS - SANTÉ"

