



Vidéo du Webinaire Activité physique et santé, foire aux questions

publié le 25/03/2021

Sommaire :

- Intervenants et thématiques d'intervention
- Foire Aux Questions

● Intervenants et thématiques d'intervention

Dans la vidéo sur youtube [🔗](#) en haut à droite, vous avez accès directement au chapitre souhaité :

- Karine Lemmonier, infirmière EN : pourquoi et comment développer les compétences psychosociales à travers l'activité physique en milieu scolaire ?
- Paul Menu, professeur des universités en médecine cardio-vasculaire, président de l'Association régionale de cardiologie Poitou-Charentes : les notions essentielles à intégrer dans l'équation Sport-Santé, les aspects bénéfiques de l'activité physique sur le cognitif, la mémorisation et la concentration en milieu scolaire, des exemples internationaux et des projets en Nouvelle Aquitaine pour favoriser la pratique du sport chez les jeunes.
- Jacqueline Le Henaff et Barnabas Gellen, cardiologues : l'activité physique chez les jeunes filles, les parcours du cœur.
- Loïc Laurent, directeur départemental UNSS de la Vienne : le sport scolaire, un outil complémentaire à l'EPS obligatoire
- Jacques Brouleau, CPD EPS Vienne, chargé de mission auprès du Dasen : expérimentation des 30 minutes d'activité physique par jour à l'école.
- Lucille Collon, professeure d'EPS : projet santé au collège de Prahecq.
- Claire Bayssade, professeure d'EPS : projet santé au collège de Lagord

Animation : Jean-Charles Thévenot, IA-IPR EPS



Webinaire Activité physique et santé (MPEG4 de 884.1 Mo)
Académie de Poitiers.

● Foire Aux Questions

Retrouvez ici toutes les réponses aux questions que vous avez posé dans le Tchat pendant le Webinaire :
Vous considérez le cerveau comme un muscle ?

- a. Non mais il consomme 10 fois plus qu'un muscle*
- b. Il produit de très nombreuses toxines à éliminer*
- c. Comme un muscle il bénéficie de l'entraînement, plus vous le stimulez plus il s'améliore*

Quelle intensité de pratique physique pour agir sur le développement cérébral des élèves et leur concentration ?

- c'est l'intensité qui augmente la fréquence cardiaque de 20 %*

- ce qui compte en pratique c'est 60' par jour au total (4x15/ 3X20 / ou 6 x10)
- si possible en extérieure ou fenêtres ouvertes

Le e-sport se développe dans le monde, bonne ou mauvaise idée ?

- Bonne idée si c'est le premier éveil et incitation à aller vraiment sur le terrain
- Mauvaise s'il s'accompagne de pop-corn et canapé
- Très mauvaise si c'est l'ouverture au jeu en ligne aux horaires nocturnes

Si j'ai bien compris il faudrait idéalement faire bouger les élèves toutes les 30 minutes. avec quelle intensité ? et pendant combien de temps ? Y a-t-il des projets scolaires en France où les élèves peuvent faire du vélo en travaillant en classe ?

Oui il existe des projets de classes flexibles dans différents départements, notamment à Châlons-sur-Saône : voici un reportage l'illustrant en cliquant ici. ↗

- Il y a vraiment beaucoup plus simple que le vélo, la seule station debout est déjà très intéressante
- Même en entreprise le travail avec vélo n'est pas performant
- Des vélos dans la salle de détente en accès sont par contre utile

Il vaudrait mieux solliciter le corps par petites périodes ou le format des cours d'EPS est favorable à ces effets (concentrations et autres) ?

- Ce qui compte c'est vraiment la régularité TOUS LES JOURS
- Et le total de temps
- Le début de l'inattention survient pour 30 % des élèves en 20', plus de 50% en 40
- Revenir à une durée de cours < à 40 ' est actuellement en essai au Québec

"La tablette tue", n'est -elle pas source de motivation, ou outils d'accès (différenciation) à la pratique pour certains profils d'élèves ?

L'apport de l'outil numérique est indéniable pour certains apprentissages notamment méthodologiques et sociaux. Le recours à la tablette doit être pensé comme un outil et non comme une fin. La priorité en EPS reste bien évidemment la pratique physique mais elle peut être améliorée voir facilitée, notamment dans le cadre de procédures visant une différenciation pédagogique ou l'autonomie des élèves, par le recours aux outils numériques.

Voir à ce sujet le travail du groupe TICE EPS de Poitiers : <https://ww2.ac-poitiers.fr/eps/spip.php?rubrique106> ↗

Sur ce sujet je vous invite à lire l'excellent article de Pascale Duché, Professeur des universités, Université de Toulon, dans la Revue EP&S n°387, traitant de ce sujet et intitulé : "TEMPS D'ÉCRAN, SÉDENTARITÉ ET ACTIVITÉ PHYSIQUE".

En raison de leurs usages, tous les écrans ne se valent pas, avec le risque d'en faire un bouc émissaire trop facile. Si une surexposition peut avoir des effets négatifs sur la santé, un accompagnement par un adulte de leurs utilisations peut également dans certaines situations entraîner des impacts positifs.

Toutes ces données semblent bien connues des professionnels (prof EPS, médecins...) Le problème majeur n'est-il pas de trouver le moyen de les faire mettre en œuvre ?

Ce webinaire est justement proposé dans ce but : proposer un soutien à la mise en œuvre de projets ou d'organisations adaptées à cette ambition.

Ces données sont-elles relayées dans les INSPE ?

Cette question fait partie, comme toutes les autres, des maquettes de formation dans le premier comme le second degré mais elle n'est pas traitée spécifiquement. Par ailleurs, les formations incitent les étudiants à devenir des concepteurs de leur enseignement en prenant en compte les analyses des besoins spécifiques des élèves pour proposer un traitement didactique qui permette de développer les ressources des élèves.

Si le cours d'EPS est pensé avec cette volonté d'augmenter ou d'optimiser le niveau d'intensité de pratique pour les élèves, nous pouvons penser que cette action aura une portée sur le développement des élèves. La question du temps de pratique motrice pendant une leçon de deux heures est récurrente. J'invite chaque professeur à chronométrer le temps de pratique effectif des élèves et, le cas échéant, repenser les différents temps de la leçon : prise en mains des élèves, consignes, échauffement, type de situation, rotations, enchaînement des temps d'apprentissages, nombre de répétitions ...

Autant de paramètres qui sont des leviers fondamentaux à améliorer pour agir sur la motricité et la santé des élèves. Toutes les formations au PAF cette année en EPS portent au moins sur cette thématique.

Le lien vers le webinaire est transmis à l'INSPE pour diffusion vers les étudiants.

Il se pose également la question de la formation continue dans le premier degré !

C'est effectivement une problématique. Il reste cependant possible de proposer des formations à l'offre sur la mise en œuvre du Parcours éducatif de Santé, pour traiter des sujets liés à l'activité physique, au sommeil, à bien sujets. Pour exemple : en Vienne, 7 temps de formations ont été planifiés sur les trois cycles, ces animations concernant 210 professeurs des écoles.

Proposer une activité d'endurance en mode "fil rouge" sur les années collèges...avec une progression personnalisée...?

La notion utilisée de "fil rouge" est intéressante. Les programmes collèges en EPS incitent à "colorer" le traitement didactique des activités abordées par un choix de compétences travaillées et d'AFC ciblant les priorités retenues par l'équipe EPS au regard des besoins identifiés des élèves dans l'établissement. Si l'équipe identifie la nécessité de travailler sur la santé des élèves par le recours à des activités d'endurance, elle peut tout à fait proposer de cibler les compétences du domaine N°4 (Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière) sur les trois années du cycle 4 par exemple (sans oublier les autres mais en priorisant celles-ci).

Encore une fois, plus que la programmation d'une activité d'endurance peu motivante pour les élèves (type 20' abondamment pratiquée dans les années 80), c'est le traitement didactique de l'ensemble des activités programmées qui est à concevoir pour solliciter les ressources d'endurance des élèves. Demander aux élèves de courir pendant 6 à 15 minutes avant de pratiquer l'activité volley-ball est contre productif au regard de cet objectif. Il est plus intéressant, plus motivant pour l'élève, plus porteur pour les apprentissages, d'engager les élèves au plus vite dans une activité de jeu type volley en suscitant une dépense énergétique proche de l'endurance.

De manière assez globale et caricaturale, il semble que les filles sont bien plus invitées à découvrir les sports dits "masculins" ; pourquoi ne pas plus inviter les garçons dans l'univers dit féminin, les traiter en fonction des genres. Cela ne va-t-il pas à l'encontre de leurs motivations initiales, source de plaisir ?

Historiquement, les programmations des activités physiques en EPS et en AS "glissent" progressivement pour ouvrir l'offre de formation et répondre aux attentes et besoins de tous les élèves, filles comme garçons. Si on peut constater que les programmations en collège par exemple concernent encore massivement des activités du champ N°1 (performance) et du champ N°4 (opposition individuelle ou collective), les champs N°2 (nature) et 3 (artistique et acrobatique) prennent progressivement de l'ampleur.

Depuis 2019, les programmes de lycée imposent que les élèves soient confrontés au processus de création artistique et les traitements didactiques des activités prennent de plus en plus appui sur l'analyse des ressources et aspirations des élèves.

N'y a-t-il pas un déterminisme familial ? Si la famille n'est pas sportive, l'enfant fera peut-être de sport et encore moins la petite fille.

Oui le rôle des parents est essentiel : les parents sportifs vont inciter leurs enfants à faire du sport en dehors de l'école ; les parents non sportifs ne voient souvent pas l'importance du sport sur la santé et on peut faire le parallèle avec l'alimentation.

Les messages passent mieux s'ils sont relayés par les parents, et par le médecin traitant.

Pour le premier degré, l'institution a-t-elle intégré cette place de l'AP dans les apprentissages ? Au-delà de l'observation des séances EPS (déjà peu observées, il me semble), l'évaluation pédagogique fait-elle une place à ce besoin en santé ?

Je pense que des cours sur les bienfaits du sport devraient être intégrés au cours de SVT.

Je suis également frappée par l'incapacité des jeunes filles à bien respirer, elles ne savent pas respirer.

quand elles font un effort (test sur vélo), elles pédalent en quasi apnée ce qui peut expliquer leur difficulté à faire de l'endurance. Le rôle du médecin est surtout à ce moment-là d'expliquer et de rassurer.

Cette question de la prise en compte de l'AP dans les apprentissages en primaire reste entière. Elle est souvent le fait d'initiatives personnelles d'enseignants intéressés par cette question. Espérons que ce webinaire soit l'occasion de proposer quelques expériences ! Les intervenants seront disponibles pour vous accompagner dans ces démarches.

Comment mobiliser les familles sur ces projets ? Comment encourager l'AP en famille ? La randonnée, le web et pendant les vacances ? Le vélo en famille ?

Le rôle de la famille est primordial, des journées d'action avec des interventions (parcours du cœur par exemple) peuvent les sensibiliser, des sorties scolaires avec les parents en vélo par exemple. Il est nécessaire d'intégrer les parents en tant que partenaire dans la mise en œuvre de vos projets.

Malheureusement, il y a un certain nombre de certificats médicaux de complaisance en particulier lors de la session de natation...

Oui malheureusement les bienfaits de l'activité physique sont le plus souvent mal connus des médecins : il n'existe pas de cours sur l'activité physique lors du cursus de médecine : les professeurs d'EPS ont plus d'enseignement que les médecins sur les bienfaits de l'activité

physique. Le médecin traitant est également sous la pression de la famille : s'il ne signe pas le certificat, les parents vont voir ailleurs.....

Là encore, c'est un travail de fond qui doit être fait avec les familles.

Dans le primaire, beaucoup d'écoles se sont lancées dans un travail de réaménagement des cours de récréations avec une réflexion sur des cours "non genrés" , les équipes d'enseignants cherchent ainsi à développer "le bouger" par de nombreuses propositions comme le retour à des jeux traditionnels ou des jeux collectifs dit "moins genrés" comme le volley, les jeux de raquettes...

Oui le rôle des activités physiques ludiques est primordial au primaire : c'est là que l'on peut agir plus facilement : les enfants sont ouverts à tout. Les jouets commencent également à être moins "genrés" : cela évolue un peu ; on peut offrir un ballon à une fille, une dinette à un garçon.

Au collège et lycée, les images, les idéaux de beauté sont déjà omniprésents sur les réseaux sociaux . Pour quelles raisons principales viennent consulter ces jeunes filles ? Quel est l'âge moyen de ces jeunes filles ?

Les jeunes filles ont entre 11 et 17 ans le plus souvent. Elles viennent en consultation pour malaise, douleur thoracique, essoufflement. Dans la quasi totalité des cas, le bilan est normal et le médecin a surtout un rôle pour rassurer, donner des conseils, sur le sport, l'alimentation.

Les contre indications cardiologiques au sport sont rarissimes.

Les actions autour de l'égalité filles-garçons en lien avec l'EPS sont souvent porteuses dans les classes, surtout dans le premier degré. L'EPS est un très bon moyen pour déconstruire les stéréotypes, à condition que l'on s'en saisisse.

Oui l' EPS est un moyen idéal, il faut redonner du plaisir à l'activité physique, retirer la compétition, le regard de l'autre sur ses performances, et faire découvrir des activités physiques et sportives ludiques.

Quelles sont les pathologies liées au manque d'activité physique rencontrez-vous le plus fréquemment ?

Les pathologies liées au manque d'activité physique sont multiples chez l'adulte : chez l'enfant c'est le surpoids, avec l'essoufflement (il s'agit d'un cercle vicieux et souvent ils arrêtent le sport) et je remarque que les enfants sont de plus en plus en surpoids, l'obésité est plus rare.

Et malheureusement, les parents ne se rendent souvent pas compte que leur enfant est en surpoids.

Le CA5, qui part d'indicateurs personnels, est au lycée source d'adhésion , même sur des activités très intenses sur le plan cardio. Nos jeunes filles montent sur 20 min entre 180 et 200 BPM. Serait il trop tôt de la traiter, de façon ludique, dès la 4ème ?

Oui, il faut mesurer la FC mais ne pas inquiéter, il existe de grandes variations individuelles, et le risque est que les enfants peuvent se comparer sur leur FC , et cette variation individuelle ne prédit pas du tout l'avenir sportif de l'enfant.

Cela risque parfois d'être contre productif, une fille trop rapide en FC, on va lui dire tu n' es sportive.....

Les programmes disciplinaires sont conçus sur le principe d'une progressivité entre les cycles du collège au lycée. Le fait de proposer ce champ N°5 uniquement au lycée fait partie des ouvertures possibles à ce niveau d'enseignement pour toucher d'autres ressources davantage en phase avec les besoins des élèves.

Pouvez-vous indiquer la référence du pr Toussaint sur la FC des élèves en EPS ?

Je vous encourage à lire le rapport du professeur Toussaint : plan national de prévention par l'activité physique ou sportive et particulièrement le texte du professeur Carré.

La surveillance de fréquence cardiaque est un excellent outil pour suivre les enfants mais ne doit pas être une source de stress : je vois parfois des parents qui viennent en consultation parce qu'ils ont surveillé la Fc de leurs enfants sur leurs téléphones portables et celle-ci est normale.

la FC de l'enfant de repos est bien plus élevée que chez l'adulte : 100+ ou - 30/min entre 6 et 12 ans est une FC normale.

la formule bien connue de la Fc max $220 - l'âge$ est souvent connue sous cette formule mais la formule complète est : $220 - l'âge + ou - 10/min$.

Les femmes ayant souvent une Fc plus élevée que les hommes.

Un entraînement doit être possible à 80% de la FCMT (qui dépend donc de chacun si on intègre le + ou -10/min).

Peut-on envisager d'utiliser les documents du webinaire lors de réunions avec les parents ?

Bien sûr, en citant vos sources.

Sur quels temps scolaire se déroulent les 30mn APQ dans votre école ? A la place de quelles autres disciplines puisque c'est en plus de l'EPS et que les programmes de l'école ne laissent pas de plage pour ces 30MN (au-delà de la récréation) ?

Ce dispositif est complémentaire aux 3 heures d'EPS obligatoires. Ces 30 minutes d'activité physique (AP) peuvent être proposées autrement que par une seule action de 30 minutes par jour, en offrant d'autres alternatives qui peuvent se coupler entre elles au cours d'une journée scolaire pour effectuer un total de 30 minutes d'AP par jour. C'est à dire en pauses actives de 2X15 minutes, ou en 3X10 minutes.

Dans ce cadre, ces pauses sont installées sur les temps de transition entre les différentes disciplines, comme cela avait été le cas dès 2013/2014, quand étaient favorisées les pratiques corporelles de Bien-être, pour faciliter la concentration des élèves. Là, les pauses actives sont prises sur l'ensemble des horaires dédiés à tous les apprentissages Ces 30 minutes peuvent également prendre l'aspect de classes actives, où ces temps couplent l'activité physique aux savoirs disciplinaires.

Les enfants apprennent en bougeant : par exemple, aller dans la cour de récréation pour mesurer le périmètre d'un terrain de football, apprendre les tables de multiplication en bougeant, apprendre l'orthographe en effectuant des gestes, effectuer des sorties en pleine nature pour les cours de sciences naturelles. Les 30 minutes sont alors prises sur chaque discipline enseignée.

Au lycée, la réforme du BAC ayant multiplié les groupes pour les spécialités, a engendré des temps de repas d'une demi-heure. Sans parler du temps de patience qui réduit cette plage. Alors du temps pour injecter 30 min d'activité physique...

Ce dispositif est uniquement déployé en école. Le second degré n'est pas concerné.

Comment lever la problématique de cette notion de l'effort avec les élèves ? Cette notion est avant tout une dimension philosophique, une manière de construire sa vie. Comment légitimer la souffrance qui conditionne le progrès pour être performant auprès de nos élèves (cela peut être destructeur pour

certain) ? Le problème de l'effort à l'école, c'est précisément qu'il est jugé à l'aune de la performance dès le plus jeune âge.

La notion d'effort est essentielle, Didier Delignières a coordonné un excellent ouvrage sur ce sujet : "L'EFFORT", aux éditions EP&S, son résumé est le suivant : La performance sportive de haut niveau, comme l'apprentissage en classe d'EPS, nécessite des efforts physiques et mentaux. Encore faut-il savoir fournir des efforts, les doser et les entretenir... Pour la première fois la notion d'effort est abordée dans cet ouvrage sous les angles croisés de la psychologie, de la physiologie et des sciences cognitives. Dans cet ouvrage, des tests sont proposés.

Il est intéressant de lire un article, sur son blog :

<https://didierdelignieresblog.files.wordpress.com/2016/03/brisswalter94.pdf>

Pour le premier degré, il existe des compteurs d'activités physiques USEP mis en lien avec le plaisir éprouvé par l'enfant et pour les plus grands (CM) l'intensité de cette pratique. Ils permettent de valoriser tout ce qui est fait. Des compléments sont apportés aux PE (avec outils élèves) sur la réflexion plaisir/effort/progrès en EPS, une réflexion PE sur le temps de pratique effectif proposé à chaque élève par séance et la possibilité d'avoir une pratique à intensité au moins modérée.

L'USEP propose en effet des outils sur les différents cycles :

Cycle 1 : <https://usep.org/index.php/2017/09/07/attitudesantec1/>

Cycle 2 : <https://usep.org/index.php/2017/09/07/attitudesantec2/>

Cycle 3 : <https://usep.org/index.php/2017/09/06/attitudesantec3/>

Ne peut-on pas utiliser les téléphones des élèves pour mesurer le nombre de pas par jour ?

Il paraît difficile d'utiliser le téléphone au sein du collège (lié à son interdiction) mais celui-ci pourrait être utilisé via des applications le week-end lorsque les élèves sont sur ce projet de santé.

De plus, on peut les inciter à calculer les parcours effectués notamment avec le site internet www.calculitineraires.fr

Des établissements ont utilisé des podomètres, voire des montres connectées.

POST BAC avant confinement : beaucoup d'élèves sportifs qui avaient au Lycée plus de 10h de sport par semaine (EPS/UNSS/SECTION/CLUB) n'arrivent plus en classe préparatoire notamment à se trouver un temps pour couper avec les cours avec tout le travail à fournir. FATIGUE et culpabilisation ont remplacé le plaisir de pratiquer. De retour chez eux, il est difficile de leur redonner le goût de pratiquer. Le temps semble leur principal ennemi. Il y a des actions à mener de ce côté là aussi.

On touche ici la problématique du temps disponible pour pratiquer mais aussi celle de l'autonomie dans le suivi de sa pratique physique. L'ADN du champ N°5 est pensé pour amener les élèves à "gérer leur vie physique future" (pour reprendre un ancien vocabulaire EPS). Cette autonomie est à construire pendant le cursus de l'élève au lycée progressivement, l'objectif général N°2 est à concevoir en ce sens.

Pourra-t-on avoir un accès à un replay de ce webinaire ?

https://youtube.com/playlist?list=PLVjXIAX4VSsmfnwnFGfGDoDXSA68AxaI_E

J'adore l'idée de relier des villes et visualiser sur une carte l'avancement !! alors la Lune, pour la prof de physique que je suis, c'est top !! Pourquoi ne pas penser à Mars, maintenant ?

Mars se trouve quand même à 62 millions de kilomètres de la Terre, on change vraiment d'échelle alors que la Lune se trouve à 384 400 kms, ce qui est beaucoup plus raisonnable comme objectif pour les établissements de notre Académie de Poitiers.

Toutes les informations concernant le défi "En Route Vers Tokyo" sont à retrouver ici : <https://ww2.ac-poitiers.fr/eps/spip.php?article764> ↗



**Académie
de Poitiers**

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.