



"L'homme en bonne santé est celui qui affronte des problèmes ou des difficultés qu'il n'a pas encore rencontrés, trouve en lui de quoi les surmonter"

Ulmann J. Sur quelques problèmes concernant l'éducation physique. Revue Éducation physique et sportive, 1967, n°81 : 7-11

Repères institutionnels : programmes 2015, santé et aspects interdisciplinaires

Cycle 1	Cycle 2	Cycle 3
<p>Agir, s'exprimer et comprendre à travers l'activité physique : Les activités physiques participent d'une éducation à la santé en conduisant tous les enfants, quelles que soient leurs « performances », à éprouver le plaisir du mouvement et de l'effort, à mieux connaître leur corps pour le respecter</p> <p>Découvrir le monde du vivant : À travers les activités physiques vécues à l'école, les enfants apprennent à mieux connaître et maîtriser leur corps. Ils comprennent qu'il leur appartient, qu'ils doivent en prendre soin pour se maintenir en forme et favoriser leur bien-être. Ils apprennent à identifier, désigner et nommer les différentes parties du corps. Cette éducation à la santé vise l'acquisition de premiers savoirs et savoir-faire relatifs à une hygiène de vie saine. Elle intègre une première approche des questions nutritionnelles qui peut être liée à une éducation au goût.</p>	<p>EPS : Elle amène les enfants et les adolescents à rechercher le bien-être et à se soucier de leur santé (...) : Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière</p> <p>COMPETENCES TRAVAILLEES :</p> <ul style="list-style-type: none"> • apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière » Découvrir les principes d'une bonne hygiène de vie, à des fins de santé et de bien-être . » Ne pas se mettre en danger par un engagement physique dont l'intensité excède ses qualités physiques . Domaine du socle : 4 • adopter un comportement éthique et responsable » Développer un comportement responsable vis-à-vis de l'environnement et de la santé grâce à une attitude raisonnée fondée sur la connaissance. Domaine du socle : 3 et 5 <p>En lien avec l'enseignement « Questionner le monde », l'éducation physique participe à l'éducation à la santé et à la sécurité . Elle contribue pleinement à l'acquisition des notions relatives à l'espace et au temps introduites en mathématiques et dans l'enseignement « Questionner le monde » . Toujours en mathématiques, les élèves peuvent utiliser différents modes de représentation (chiffres, graphiques, tableaux) pour rendre compte des performances réalisées et de leur évolution (exemple : graphique pour rendre compte de l'évolution de ses performances au cours du cycle, tableau ou graphique pour comparer les performances de plusieurs élèves) .</p>	<p>COMPETENCES TRAVAILLEES :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière » Évaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école. » Connaître et appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie. » Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger. Domaine du socle : 4 • Adopter un comportement éthique et responsable » Relier des connaissances acquises en sciences et technologie à des questions de santé, de sécurité et d'environnement. Domaine du socle : 3 et 5 <p>En lien avec l'enseignement de sciences, l'éducation physique et sportive participe à l'éducation à la santé (besoins en énergie, fonctionnement des muscles et des articulations...) et à la sécurité (connaissance des gestes de premiers secours, des règles élémentaires de sécurité routière...).</p> <p>EMC : L'engagement : agir individuellement et collectivement Pouvoir expliquer ses choix et ses actes. » La responsabilité de l'individu et du citoyen dans le domaine de l'environnement, de la santé (Travail sur le rôle des associations)</p> <p>Spécificités du cycle de consolidation : L'éducation physique et sportive occupe une place originale où le corps, la motricité, l'action et l'engagement de soi sont au cœur des apprentissages et assure une contribution essentielle à l'éducation à la santé.</p>

Le socle commun (2015) fait également référence à la santé :

Domaine 4 : les systèmes naturels et les systèmes techniques : Responsabilités individuelles et collectives L'élève connaît l'importance d'un comportement responsable vis-à-vis de l'environnement et de la santé et comprend ses responsabilités individuelle et collective. Il prend conscience de l'impact de l'activité humaine sur l'environnement, de ses conséquences sanitaires et de la nécessité de préserver les ressources naturelles et la diversité des espèces. Il prend conscience de la nécessité d'un développement plus juste et plus attentif à ce qui est laissé aux générations futures. Il sait que la santé repose notamment sur des fonctions biologiques coordonnées, susceptibles d'être perturbées par des facteurs physiques, chimiques, biologiques et sociaux de l'environnement et que certains de ces facteurs de risques dépendent de conduites sociales et de choix personnels. Il est conscient des enjeux de bien-être et de santé des pratiques alimentaires et physiques. Il observe les règles élémentaires de sécurité liées aux techniques et produits rencontrés dans la vie quotidienne. Pour atteindre les objectifs de connaissances et de compétences de ce domaine, l'élève mobilise des connaissances sur : - les principales fonctions du corps humain, les caractéristiques et l'unité du monde vivant, l'évolution et la diversité des espèces ; - la structure de l'Univers et de la matière; les grands caractères de la biosphère et leurs transformations ; - l'énergie et ses multiples formes, le mouvement et les forces qui le régissent ; - les nombres et les grandeurs, les objets géométriques, la gestion de données, les phénomènes aléatoires ; - les grandes caractéristiques des objets et systèmes techniques et des principales solutions technologiques

Définition de la santé selon l'organisation mondiale de la santé (OMS) : "La santé n'est pas seulement l'absence de maladies ou d'infirmités, mais un état de total bien-être physique, mental et social" (« un esprit sain dans un corps sain »)

Bien-être physique						Bien-être mental			Bien-être social		
Développement des qualités physiques			Absence de/lutte contre maladie ou infirmité			s'éprouver, éprouver, se trouver			Sentiment d'appartenance au groupe, responsabilité collective et citoyenneté, développement des qualités relationnelles		
endurance	coordination / vitesse d'exécution	souplesse	puissance et capacités musculaires	fonctions cardio-respiratoires	lutte contre l'obésité = excès de masse grasse (prévalence la plus élevée dans le région Nord/Pas-de-Calais). A l'oral, on peut parler d'une « corpulence qui semble excessive ».	gestion des émotions	notion de plaisir avant, pendant et à l'issue de la pratique	« s'occuper de soi » : analyse de sa pratique, identification des progrès, se projeter et agir, ...etc.	partage d'expériences et projets communs	organisation au sein d'un collectif, avec ou vis-à-vis d'un tiers pour faire face à une situation	communication (s'exprimer ET écouter), attention à autrui, adaptation, ...etc.
JSC											
natation	Document à renseigner en fonction des situations *										
athlétisme											
gymnastique											

*ATTENTION : Les APSA offrent des « occasions de », elles ne portent pas intrinsèquement les valeurs positives/qualités qu'elles peuvent développer

EPS ≠ sport !!!

C'est ce que l'éducateur et les pratiquants en feront qui permettra de valoriser chacun des items cités ci-dessus. Il s'agit donc d'analyser et d'interpréter la situation, dans l'espace et dans le temps, en prenant en compte le sujet, la tâche qui lui est proposée et l'activité mise en œuvre. C'est à cette condition que le candidat évitera les généralités sur la santé (que dénonce le jury dans son rapport) et pourra mettre en avant le sens de la pratique pour l'élève par exemple. On s'efforcera également de ne pas confondre l'aspect contributif à l'éducation à la santé avec le développement de la santé.

Bien-être physique							Bien-être mental			Bien-être social		
Développement des qualités physiques			Absence de/lutte contre maladie ou infirmité				s'éprouver, éprouver, se trouver			Sentiment d'appartenance au groupe, responsabilité collective et citoyenneté, développement des qualités relationnelles		
endurance	coordination / vitesse d'exécution	souplesse	puissance et capacités musculaires	fonctions cardio-respiratoires	lutte contre l'obésité = excès de masse grasse (prévalence la plus élevée dans le région Nord/Pas-de-Calais). A l'oral, on peut parler d'une « corpulence qui semble excessive ».		gestion des émotions	notion de plaisir avant, pendant et à l'issue de la pratique	« s'occuper de soi » : analyse de sa pratique, identification des progrès, se projeter et agir, ...etc.	partage d'expériences et projets communs	organisation au sein d'un collectif, avec ou vis-à-vis d'un tiers pour faire face à une situation	communication (s'exprimer ET écouter), attention à autrui, adaptation, ...etc.
JSC												
natation												
Danse												
gymnastique												

EPS et santé (1)

citations

Démocrite : « Les hommes supplient les Dieux de leur donner la santé, mais ils oublient qu'elle dépend d'eux ». 460 avant J.C.

Arthur Schopenhauer : « Les neuf dixièmes de notre bonheur reposent sur la santé. Avec elle, tout devient source de plaisir ». Aphorismes sur la sagesse dans la vie, 1851.

O Reboul : « Au lieu d'éliminer l'échec de la pédagogie, il faudrait susciter une pédagogie de l'échec. Le drame de l'échec est que celui qui le subit le ressent comme une défaite de son propre moi. L'éducateur doit faire comprendre à l'élève que l'échec concerne ce qu'il fait et non ce qu'il est ». « A l'école, on a le temps; à l'école, l'erreur ne blesse pas, n'humilie pas, du moins en principe; et il est fréquent que l'école bafoue ses propres principes ». Qu'est-ce qu'apprendre, PUF, Paris, 1980.

G.Orsi : « Les connaissances et les compétences développées en matière d'éducation à la santé ne peuvent s'opérer « à vide », au travers d'un discours hygiénique perçu trop souvent comme « moralisateur » chez les élèves. C'est en leur donnant des occasions concrètes de se confronter à des situations porteuses de problématiques de santé, que l'EPS peut contribuer spécifiquement à cette éducation ». Santé et bien-être en EPS, in Revue EPS n°317, 2006.

L'EPS doit être distinguée du sport : « En primaire, en collège, au lycée, on n'enseigne pas le Français pour former des prix Goncourt, ni la physique pour former des magiciens de l'atome, ... On n'enseigne pas l'EPS pour former des champions » D.Maillard 1994 ==> Les objectifs poursuivis dépassent le cadre de l'APSA !

La définition de l'OMS

Charte constitutive, 1946

définition de la santé selon l'organisation mondiale de la santé (OMS) : "La santé n'est pas seulement l'absence de maladies ou d'infirmités, mais un état de total bien être physique, mental et social"

S'approche du concept d'épanouissement de la personnalité

s'adapter à l'environnement

Jacques Ulmann : "L'homme en bonne santé est celui qui affronte des problèmes ou des difficultés qu'il n'a pas encore rencontrés, trouve en lui de quoi les surmonter"

Le concept de compétence est donc un moyen d'éduquer à la santé. D'où l'importance de confronter l'élève à des situations variées et variables, assez mais pas trop nouvelle et complexe (optimum de complexité)

Propositions de cadre référentiel - Pour une qualité de l'Education Physique et sportive

UNESCO - Dakar 2006

L'EPS doit être dispensée en quantité et en fréquence suffisantes pour obtenir des effets sensibles sur le développement de la santé, de la motricité, des relations sociales et culturelles

L'Education Physique et Sportive participe à l'entretien et au développement de la santé pour toutes et tous et s'inscrit dans une politique de santé publique.

Elle doit permettre à l'élève de faire face aux différentes menaces rencontrées dans la société (sédentarité, défaut d'hygiène, malnutrition, pratiques addictives, ...),

Elle passe par une coopération et une synergie entre les différents acteurs de la santé (enseignant d'EPS, médecin, infirmier, assistant social,...)

Elle constitue une réponse complémentaire et préventive appropriée aux différentes pathologies telles que pour l'asthme ou les syndromes métaboliques.

EPS et santé (2)

Quelques constats : des inégalités et une société sédentaire

Lara Muller, la pratique sportive en France, reflet du milieu social in Données sociales - La société française, 2006

39% des 3-17 ans passent plus de 3 heures par jour devant un écran

Plus d'un jeune sur deux pratique moins de 150 minutes d'activité physique par semaine

Seulement 11 % des filles et 25 % des garçons ont une activité conforme aux recommandations actuelles (60 minutes par jour)

Les élèves issus de classes sociales moyennes ou aisées ont une activité nettement supérieure à celle des enfants issus de milieux défavorisés.

Pr De Witte (spécialiste en biologie du comportement) : « la foulée du marathonien, le pédalage du cycliste, le retour de bras du nageur apportent au cerveau une information rythmée et apaisante ». Cité par S.Cascua, Le sport est-il bon pour la santé ?, O.Jacob, Paris, 2002.

Dans le détail

G.Orsy, Santé et bien être en EPS, Revue EPS n°317, 2006

Carmack et coll. (1999) : la pratique d'une activité physique entraîne une diminution des manifestations d'anxiété (anxiété état), surtout les activités aérobies.

McAuley et coll. (1996) ont également trouvé un effet anxiolytique avec un ex. intense et très court d'environ 5 minutes.

La santé physique

E.Van Praagh, L.Léger : « L'endurance est à la fois un facteur de performance et de santé. Il s'agit d'une qualité qui doit par excellence être enseignée à l'école, puis être entretenue ultérieurement dans la vie active afin d'obtenir des réponses adaptatives chroniques ». A propos du développement organique et foncier à l'école : hier et aujourd'hui, Dossier EPS n°29, 1996.

Confirmé par toutes les études épidémiologiques modernes : (...) le risque de décès prématuré est moindre chez les personnes physiquement actives que chez les autres, résultat valable quels que soient l'âge et la cause de décès, de manière plus probante chez les hommes que chez les femmes. La pratique d'une activité modérée [type aérobie] (au moins 3 heures par semaine) ou d'une activité intense (au moins 20 minutes trois fois par semaine) diminue ainsi de 30 % le risque de mortalité prématurée. Site de l'INSERM, consulté le 8/2/14

I.Caby, N.Blondel : « Elle (la santé physique) se réfère à un ensemble d'attributs qui procurent aux individus la capacité générale de répondre favorablement à l'effort, tels que la coordination, la puissance, l'endurance cardiorespiratoire, la force, l'endurance musculaire, la souplesse, la vitesse et l'équilibre ». Les effets de l'activité physique sur la santé, in La santé, Collection Pour l'action, Ed. Revue EPS, Paris, 2008.

Composante cardio-respiratoire

PMA- Endurance - Fonctions cardiaques et pulmonaires - Pression artérielle

Composante musculaire

Puissance - Force - Endurance

Composante morphologique

%de graisse - IMC - Plis cutanés - Densité osseuse

Composante métabolique

Sensibilité au glucose et à l'insuline - Métabolisme lipidique et protéique - Système oxydatif (QR)

Flexibilité, posture et placement du bassin

Capacité de relâchement et résistance au stress

A RETENIR
Composantes de la condition physique et de la santé - Gisolfi et Lambs, 1989; Bouchard et Shepard, 1994

Estime de soi = soi réel perçu / soi idéal

santé psychologique

estime de soi

renvoie à M.Rosenberg (1979), selon qui l'estime de soi reflète l'écart perçu entre le soi réel et le soi idéal. Le sentiment de compétence dans un domaine aura un impact plus ou moins important selon l'importance que le sujet donnera au domaine concerné (S.Harter, 1996) Cette importance augmente logiquement la valeur du soi idéal. On pourrait résumer cette idée par l'expression "être en accord avec soi-même".

faible niveau d'anxiété

La santé sociale

« Elle se définit comme la capacité qu'éprouve un individu à se sentir bien au sein d'un groupe, d'une communauté, d'une culture. Se sentir bien avec les autres, c'est avoir le sentiment d'être reconnu, entouré, respecté ». G.Orsy, op. cité

Anne Hébrard : « Il n'y a pas d'expérience plus puissante pour un élève que de réussir, sous le regard des autres, quelque chose dont il ne se croyait pas capable. Il se construit ainsi ou se reconstruit une image plus satisfaisante de lui-même et de ses compétences ». L'analyse transactionnelle : outil de la relation d'accompagnement in Revue EPS n° 243, 1993.

Voir aussi sur le sujet les dérivés du travail de groupe (dérivés productive et fusionnelle) et la nécessité de mettre en place des dispositifs garantissant que chacun apprendra (groupe apprentissage) - Ph. Meirieu, apprendre en groupe Tome 1 et 2, 1984 (publication adaptée de sa thèse d'état)

EPS et Santé (3)

La sécurité, finalité associée

« La phase préparatoire au déroulement d'une activité doit comporter des explications et des instructions » (...) l'enseignant doit être directif en amont, et ne pas transiger sur le respect des règles de sécurité ».

« L'objectif d'une sécurité absolue pendant la pratique des activités physiques et sportives est hors de portée : mais le juge requiert des enseignants qu'ils gèrent cette notion de sécurité dans la pratique des activités enseignées « en bon père de famille », c'est à dire selon une norme communément admise, susceptible d'évoluer en fonction de la variation des exigences sociales. Cette « norme » est, par définition, empirique et relative et ouvre le champ à l'appréciation jurisprudentielle ».

Note de service n°94-116 du 9 mars 1994 : Sécurité des élèves - Pratique des activités physiques scolaires.

4 % des personnes pratiquants une activité physique de manière intense présentent un profil d'addiction à leur activité

Une activité physique menée trop intensément peut comporter des risques physiques (accidents, surentraînement) ou psychologiques (implication excessive, risque d'érosion de l'estime de soi, pression de réussite, recherche de gains systématique...)

Éviter les lieux communs

Georges Feydeau : « Ma seule gymnastique, c'est d'aller aux enterrements de mes amis qui faisaient de la gymnastique pour rester en bonne santé ».

G. Bruant : « Pour les uns le sport c'est la santé ; pour d'autres, c'est davantage un facteur d'aliénation et d'usure prématurée de l'organisme ».
Editorial de la revue Staps n°31, mai 1993, AFRAPS.

I. Caby, N. Blondel : « De la prévention aux impacts thérapeutiques, les effets physiologiques d'une activité physique quantifiée et raisonnée sur l'organisme sont nombreux (...) Ces effets dépendent principalement de l'intensité de l'activité, de sa durée et de sa fréquence ».
Les effets de l'activité physique sur la santé, in La santé, Ed. Revue EPS, Paris, 2008.

E. Perrin (1991) s'interroge sur la signification psychologique de certaines pratiques sportives obsessionnelles et compulsives (par exemple les raids trans-sahariens en course à pied): "Remplir tout le temps libre par de l'activité physique solitaire intense, éviter d'affronter des questions existentielles sur l'amour, la sexualité, le travail, le sens de la vie, s'effondrer de fatigue et sombrer dans un sommeil de plomb permet de conserver un équilibre psychologique fragile. Toute rupture, toute interruption de l'entraînement quotidien pour cause de blessure même superficielle fait émerger des signes de déséquilibre psychologique et physiologique grave" - Perrin, E. (1991). Sport et médecine ou les mille définitions de la santé. In N. Midol (Ed.), Performance & Santé (pp. 25-28). Nice: AFRAPS-LANTAPS. 1991, p. 27).

Les effets des séances d'EPS « standard » en milieu scolaire se traduisent rarement par une amélioration significative de la condition physique.
Kemper (2001) - Congrès de physiologie de l'exercice chez l'enfant, Lille

On obtient la fréquence cardiaque de réserve en effectuant la soustraction de la fréquence cardiaque de repos à la fréquence cardiaque maximale. (Fréquence cardiaque de réserve = FC max - FCR). C'est cette fréquence cardiaque de réserve qui doit être prise en référence pour exprimer une intensité d'effort.

ATTENTION, dans l'eau, la FC sera réduite de 10 battements par minute (cf. Potdevin et Pelayo, Manuel de natation, 2012)

Ce concept est élaboré à partir de la définition de l'habitus donné par P Bourdieu : « système de dispositions durables et transposables qui, intégrant toutes les expériences passées fonctionne à chaque moment comme une matrice de perceptions, d'appréciation et d'action ».
La distinction, critique sociale du jugement, Ed. de Minuit, Paris, 1979.

Selon R.Mérand & R.Dhellemmes, l'éducation à la santé consiste à forger un « habitus santé ». Education à la santé, endurance aérobie, contribution de l'EPS, INRP, Paris, 1988.

Comment éduquer à la santé, donner au sujet les moyens de prendre en charge, de façon autonome et avec expertise, sa propre santé pour construire un "habitus santé" ?

Donner aux élèves l'envie de pratiquer une APSA en dehors des murs de l'école, en créant les conditions d'une **'motivation continuée'** (FAMOSE, envers la pratique physique, 2001)

Mieux se connaître pour mieux s'aimer, car l'estime de soi est favorable à la santé mentale (C.André, 2006)

L'EPS concoure directement à la santé à la condition de mettre les élèves en activités à la hauteur du temps obligatoire. **Le temps d'activité** par élève est donc essentiel durant une séance d'EPS.

Exemple : Le progrès de l'élève est plus important que le résultat de l'action / modalités d'évaluation dans la classe

Les **choix pédagogiques** contribuent plus ou moins à l'éducation à la santé.

cohérence et pertinence finalités / modalités

adaptations à chacun (différenciation indispensable) pour proposer des tâches avec un optimum de nouveauté et de complexité

La recherche de plaisir est un impératif dans les séances d'EPS si l'on souhaite que la discipline contribue à la santé. Lire sur le sujet Le plaisir, coordonné par Guy Haye, 2011 - éditions EPS

plaisir et bien-être

Si on veut favoriser l'engagement dans la pratique et la persistance, il convient de substituer un motif de recherche de plaisir au "devoir de bonne santé". Perrin, C. (1993). Analyse des relations entre le rapport aux APS et les conceptions de la santé. STAPS, 31, 21-30.

On pourra, pendant et hors des séances d'EPS, apprendre aux élèves des gestes et des postures pour se relaxer, favoriser la respiration physiologique.

L'école est également le **lieu d'intégration** de tous les élèves (cf. loi de 2005). Le maître pourra accueillir dans sa classe un élève à besoins particuliers ayant une déficience et bénéficiant d'un projet d'accueil individualisé (PAI)

La sécurité, la citoyenneté et la solidarité sont des **finalités complémentaires** et associées à la santé. Les attitudes associées doivent trouver une cohérence dans la conception des projets comme dans la réalisation de l'activité. Il s'agit ici de s'astreindre à une rigueur qui consiste à mettre en lien permanent finalités et modalités, pour ne pas afficher de bonnes intentions et, au final, constater la médiocrité des pratiques.

Éduquer à la santé, oui mais comment ?

EPS et Santé (4)

Agir sur la santé

World Public Health Service, 1991
Sallis at Patrick, 1994 (PES)
Stratton, 1996, PES

Entretien de la santé

- 3 x 20 min hebdomadaire
- entre 50 et 60% de F_{cm} de réserve
- Soit entre 135 et 160 batts/min
- On peut répartir les 20 min en : 3 x 6 à 8 min

développement de la santé

- 3 x 20 min hebdomadaire
- à 75 % de F_{cm} de réserve
- Soit > 168 batts/min
- On peut privilégier le travail intermittent

On obtient la fréquence cardiaque de réserve en effectuant la soustraction de la fréquence cardiaque de repos à la fréquence cardiaque maximale. (Fréquence cardiaque de réserve = FC max - FCR)
C'est cette fréquence cardiaque de réserve qui doit être prise en référence pour exprimer une intensité d'effort.

ATTENTION, dans l'eau, la FC sera réduite de 10 battements par minute (cf. Potdevin et Pelayo, Manuel de natation, 2012)

"4 idées force" pour que l'EPS contribue de façon privilégiée à l'éducation pour la santé - Dominique Maillard, 1994

- 1 - Accepter de rentrer dans des zones d'effort inconfortables
- 2 - Apprendre à se dépasser sans se sur-estimer
- 3 - se découvrir des possibilités dont on ne soupçonnait même pas l'existence
- 4 - Se convaincre que soigner sa condition physique, c'est agréable et à la portée de tous (pas qu'aux sportifs)

Comment l'EPS peut-elle envisager une contribution à la santé ? ex : athlétisme VS natation

P. Pelayo, D. Maillard, D. Rozier, une pratique privilégiée et recommandée pour la santé, revue ep.s n°319 mai-juin 2006

Au travers des activités athlétiques

L'organisme consomme environ 1 Kcal par Km parcouru et par Kg., soit 70 Kcal pour une personne de 70 Kg parcourant 1 Km

Au travers des activités aquatiques

La nage est 4 fois plus coûteuse énergétiquement
Environ 300 Kcal pour un parcours de 1 Km

En eau douce, en eau salée, la natation peut être une activité de détente, une éducation physique, un loisir, une recherche de bien être, un sport, une passion, ... elle est accessible à tous les âges
Villepion, 1928

Nager un kilomètre peut représenter le « défi » accessible à tous et permettre d'entretenir sa santé mais à condition de développer chez les élèves des compétences techniques suffisantes pour y trouver du plaisir, de leur donner les moyens de choisir les vitesses de nage les plus adaptées à leurs projets mais aussi d'apprécier et évaluer leur engagement grâce à des outils réutilisables tout au long de leur vie

Pr De Witte (spécialiste en biologie du comportement) : « la foulée du marathonien, le pédalage du cycliste, le retour de bras du nageur apportent au cerveau ».
 Cité par S. Cascua, Le sport est-il bon pour la santé ?, O. Jacob, Paris, 2002.

EPS et santé

RÉVISION (1)

citations

- EPS, santé et responsabilité ?
- Santé et bonheur ?
- santé et statut de l'erreur dans la classe ?
- Tu me parles, j'écoute ; tu m'enseignes, je me souviens ; tu m'impliques, j'apprends..... citation en écho ?
- sport ou EPS ?

La définition de l'OMS

Charte constitutive, 1946

- S'approche du concept
- s'adapter à
 - Qu'est-ce qu'un homme en bonne santé selon Jacques Ulmann ?
 - Quel concept prendre en compte et pourquoi ?

Propositions de cadre référentiel - Pour une qualité de l'Éducation Physique et sportive

UNESCO – Dakar 2006

- Une condition indispensable ?
- Enjeux EPS et santé ?
- Enjeux de l'éducation à la santé ?
- Qui sont et comment doivent agir les acteurs ?
- Elle constitue une et appropriée aux différentes..... telles que pour ou les

Quelques constats : des inégalités et une société sédentaire

Lara Muller, la pratique sportive en France, reflet du milieu social in Données sociales - La société française, 2006

- Statistiques / écrans ?
- stats. / activité physique par semaine
- Stats. activité conforme aux recommandations actuelles (..... minutes par jour)
- Présentez les différences liés aux classes sociales.

Dans le détail

G.Orsy, Santé et bien être en EPS, Revue EPS n°317, 2006

Carmack et coll. (1999) : la pratique d'une activité physique entraîne surtout les activités

McAuley et coll. (1996) ont également trouvé un effet avec un ex. d'environ ... minutes.

La santé physique

- Référence et développement de l'idée suivante : EPS et efforts
- Référence et développement de l'idée suivante : santé et développement d'une capacité essentielle
- Comment réduire de 30% le risque de mortalité prématurée ?

A RETENIR

Composantes de la condition physique et de la santé - Gisolfi et Lambs, 1989; Bouchard et Shepard, 1994

santé psychologique

- estime de soi
 - Qu'est-ce que l'estime de soi ? référence ?
 - Influence du sentiment de compétence sur l'estime de soi ? référence ?
- ?

La santé sociale

- définition et référence ?
- Au travers de quoi se construit socialement l'estime de soi ? référence ?
- Quelles dérives au travail de groupe ? référence ?

- ?
- ?
- ?
- ?
- ?
- ?

EPS et santé RÉVISION (2)

La sécurité, finalité associée

« La phase préparatoire au déroulement d'une activité doit comporter des » (...) l'enseignant doit être et ne pas »
 « L'objectif d'une sécurité absolue pendant la pratique des activités physiques et sportives est hors de portée : mais le juge requiert des enseignants qu'ils gèrent cette notion de sécurité dans la pratique des activités enseignées », c'est à dire selon une norme communément admise, susceptible d'évoluer en fonction de la variation des exigences sociales. Cette « norme » est, par définition, et ouvre le champ à l'appréciation jurisprudentielle. »
 Note de service n°94-116 du 9 mars 1994 : Sécurité des élèves - Pratique des activités physiques scolaires.
% des personnes pratiquant une activité physique de manière présentent un profil
 Une activité physique menée trop intensément peut comporter des risques (.....) ou (.....)

Éviter les lieux communs

Georges Feydeau : « Ma seule gymnastique, c'est »
 G Bruant : 2 points de vue opposés sur sport et santé
 I. Caby, N. Blondel : « De la prévention aux impacts thérapeutiques, les effets physiologiques d'une activité physique quantifiée et raisonnée sur l'organisme sont nombreux (...) Ces effets dépendent principalement de » 3 facteurs, lesquels ?
 E. Perrin (1991) s'interroge sur la signification psychologique de certaines pratiques sportives obsessionnelles et compulsives (par exemple les raids trans-sahariens en course à pied). Quel est son point de vue ?
 Quels sont les effets des séances d'EPS « standard » en milieu scolaire ? référence ?

D'où nous vient le concept d'habitus ? Quelle en est la définition ?

Éduquer à la santé, oui mais comment ?

l'éducation à la santé consiste à forger un « habitus santé », Quelle source ?

Comment éduquer à la santé, donner au sujet les moyens de prendre en charge, de façon autonome et avec expertise, sa propre santé pour construire un "habitus santé" ? Idée 1 + référence
Idée 2 + référence

L'EPS concourt directement à la santé à la condition de

Selon quels critères les choix pédagogiques contribuent-ils plus ou moins à l'éducation à la santé ? Donner, en plus des deux idées clés, un exemple précis.

plaisir et bien-être

- Selon Gye Haye, quelle est la condition nécessaire d'une éducation à la santé ?
- Quelle est la position de Perrin sur le sujet ?
- Que pourra t-on favoriser pendant et en dehors des séances d'EPS ? Comment ?

Quelle relation entre la loi de 2005 et la santé ?

Quelles sont les finalités complémentaires à l'éducation à la santé ? Quelle conséquence ?

Agir sur la santé

- World Public Health Service, 1991
- Sallis at Patrick, 1994 (PES)
- Stratton, 1996, PES

- Entretien de la santé
 - ?
 - ?
 - ?
 - ?
- développement de la santé
 - ?
 - ?
 - ?
 - ?

"4 idées force" pour que l'EPS contribue de façon privilégié à l'éducation pour la santé - Dominique Maillard, 1994

- 1 - ?
- 2 - ?
- 3 - ?
- 4 - ?

Comment l'EPS peut-elle envisager une contribution à la santé ? ex : athlétisme VS natation

P. Pelayo, D. Maillard, D. Rozier, une pratique privilégiée et recommandée pour la santé, revue ep.s n°319 mai-juin 2006

Au travers des activités athlétiques
 L'organisme consomme environ par Km parcouru et par Kg., soit Kcal pour une personne de 70 Kg parcourant 1 Km
 peut représenter le « défi » accessible à tous et permettre d'entretenir sa santé mais à condition de développer chez les élèves des pour y trouver de leur donner les moyens de mais aussi grâce à

Au travers des activités aquatiques : La nage est fois plus coûteuse énergétiquement
 Environ Kcal pour un parcours de 1 Km Quelle idée défend Villepion dès