



ARGUMENTAIRE

Pourquoi un projet « Sport-Santé » à l'USEP ?

Aller plus loin avec l'USEP

L'USEP vise à rendre l'enfant acteur de ses apprentissages.

Un enfant acteur est un enfant motivé. Créons chez lui le goût de la pratique physique et sportive. Pour ce faire, l'enfant sera conduit tout d'abord à prendre conscience des émotions diverses et intenses qui le traversent lors de la pratique d'activités physiques. Exprimer verbalement ces émotions, mettre des mots, les nommer puis échanger ses impressions, mieux comprendre ce qui a été vécu pour mieux gérer son activité physique et les émotions qu'elle génère, telles seront les différentes étapes d'une approche *réflexive* de la pratique physique.

C'est cette approche, développée par l'USEP, qui permettra à l'enfant d'acquérir les compétences nécessaires à la maîtrise et au développement de son capital santé.

La conception de l'USEP en matière d'éducation à la santé se décline au travers de **la prise en compte des notions de plaisir, d'effort et de progrès** dans le cadre de la pratique des activités physiques. Cette conception, qui prend en compte **l'intégration de la communauté éducative au sein de son projet**, précise d'une part, **la démarche** qui conduit l'enfant vers des actes réfléchis et raisonnés, d'autre part, la place de l'éducation à la santé dans le cadre de **l'association** et des **rencontres USEP**.

1. Prendre en compte des notions de plaisir, d'effort et de progrès

Dans la continuité de ses objectifs et de ses actions qui cherchent à développer le goût et la culture d'une pratique physique équilibrée et basée sur le plaisir, **l'USEP veut aider l'enfant à devenir acteur de sa santé** en le conduisant vers l'acquisition de compétences qui lui permettront d'adopter des comportements réfléchis, éclairés et responsables.

Pour développer le goût d'une pratique physique et sportive équilibrée et adaptée, la réflexion des enfants sera orientée, lors de la pratique des activités physiques et lors des rencontres sportives, vers la problématique du plaisir et des émotions ressenties.

*Il s'agit alors d'aborder le corps plus **comme un corps sensible** que comme un corps machine, **apprendre à mettre des mots** sur le vécu corporel, identifier des sensations, des états de bien-être et de mal-être afin d'avoir une meilleure perception de son corps¹.*

¹. DUIRAT-ELIA, Mireille, 2004, Revue Hyper EPS, n°225

Dans le cadre de l'éducation à la santé, l'USEP s'appuie alors sur les trois partis pris suivants :

- **Le plaisir de la dépense physique**, c'est le parti pris **contre la sédentarité** : avoir une pratique régulière et équilibrée, acquérir le goût de l'effort.
- **Le plaisir de la connaissance de soi**, c'est le parti pris **d'une relation à soi constructive** grâce à une approche réflexive des activités physiques et sportives : être à l'écoute de soi, comprendre son fonctionnement de son corps, connaître ses possibilités, se situer et avoir conscience de ses progrès.
- **Le plaisir de la relation aux autres**, c'est le parti pris de **l'éducation citoyenne** : réaliser un projet collectif, appartenir à un groupe.

À court terme, il faut donner à l'enfant les moyens de repérer les éléments en rapport avec sa santé, tant dans sa pratique physique et sportive que dans ses comportements.

En fin d'école primaire, lors de la pratique d'une activité physique, l'objectif de l'USEP est que les enfants aient construit des repères relatifs à la perception de :

- **La quantité d'activité physique pratiquée ;**
- **La régularité de la pratique effectuée ;**
- **L'intensité et/ou la difficulté de l'activité.**

À moyen terme, l'action éducative de l'USEP dans le cadre de l'éducation à la santé doit permettre à l'enfant, de vivre des situations, d'y chercher les règles à respecter et d'en comprendre l'intérêt, de s'approprier des connaissances et de débattre de celles-ci avec ses pairs et avec des adultes, de développer des compétences psychosociales.

À long terme, l'enfant, futur citoyen, doit adapter et transformer son comportement d'une manière bénéfique.

2. Intégrer la communauté éducative au sein du projet USEP

S'associer avec les partenaires de la communauté éducative pour mettre les efforts en commun et se soutenir mutuellement dans les actions à réaliser, permettra la mise en place d'un cadre cohérent qui renforcera les messages et aidera l'enfant à se repérer et à se construire.

L'USEP est un levier privilégié pour la création d'un univers de vie et de santé qui dépasse les frontières de l'école. En effet, l'implication des parents, premiers garants de la santé de leur enfant, au sein de l'association d'école et lors des rencontres sportives, permet de construire une école où l'on est bien.

Mettre en place un projet d'éducation à la santé par les activités physiques et sportives au sein de l'association USEP, dans le cadre du projet d'école, permet de laisser toute sa place à chacun des acteurs. L'implication plus large des différents interlocuteurs de la communauté éducative augmentera l'efficacité du projet afin d'atteindre plus facilement les effets recherchés.

Pour qu'un tel projet réussisse, plusieurs conditions doivent être réunies :

- L'action doit s'inscrire dans la durée, au sein et hors de l'école, et dépasser le niveau d'une seule classe ;
- Toute la communauté éducative doit être impliquée ;
- L'ensemble des partenaires, en accord avec les visées du projet, doit apporter des aides et des soutiens ;
- La communication sur les pratiques **santé**, lors des temps forts que sont les rencontres sportives USEP, doit être autant d'occasions d'explicitier, d'échanger, de se projeter et de dépasser l'implicite.

3. La démarche USEP

L'USEP a choisi le parti pris d'une démarche d'éducation populaire basée sur les principes suivants :

- Partir des représentations des enfants, par l'utilisation de méthodes actives pour :
 - lui faire prendre conscience de ses conduites et de celles des autres,
 - susciter des réflexions et des interrogations.
- Permettre des apprentissages :
 - en développant des compétences psychosociales : savoir résoudre des problèmes et prendre des décisions, développer une pensée créative et critique, savoir communiquer efficacement et être habile dans les relations interpersonnelles, avoir conscience de soi, avoir de l'empathie pour les autres, savoir gérer son stress et ses émotions,
 - en apportant des connaissances,
 - en favorisant le développement des capacités physiques.

Cette démarche conduira l'enfant à **AGIR, CONNAÎTRE, CHOISIR, DÉCIDER**.

Dans ce cadre il est indispensable que l'éducateur veille à :

- favoriser une éducation au choix sans émettre de jugement (bien ou mal) sur les opinions exprimées par l'enfant,
- prendre en compte les facteurs individuels de santé et l'environnement social de vie qui rendent chaque enfant unique,
- favoriser les échanges entre pairs afin de conduire l'enfant à découvrir d'autres façons de faire, d'autres façons d'être, et lui permettre de partager avec d'autres ses connaissances,
- inscrire les actions du projet sur une durée suffisamment longue.

Cette démarche guidera **L'ENFANT VERS DES ACTES DE PLUS EN PLUS RÉFLÉCHIS ET RAISONNÉS**.

4. L'association USEP

Le projet d'éducation à la santé se construit, se développe et se vit au sein de l'association USEP.

Celle-ci, **force de proposition** au sein de la communauté éducative, **levier** pour développer l'axe **santé** d'un projet d'école, est un lieu privilégié de rencontre entre les différents acteurs de l'éducation à la santé de l'enfant (école, parents, enseignants, collectivités...).

L'association USEP :

- permet à l'enfant **d'appréhender un mode de vie sain** en lui faisant acquérir de bonnes habitudes de pratique physique et d'hygiène de vie,
- **visé le bien-être** en favorisant un climat positif au sein de l'école,
- **propose une pratique** d'activités physiques **pour tous**.

4

5. La rencontre USEP

Dans la vie de l'association USEP et dans le déroulement du projet **Santé**, la rencontre est un moment fort, extrêmement important.

Ces moments de rassemblement sont alors l'occasion :

a. Pour les enfants

- de développer le goût d'une pratique physique saine, équilibrée, et quotidienne,
- d'éprouver le plaisir de pratiquer, d'échanger, de se situer par rapport aux autres et par rapport à soi,
- de développer le goût de l'effort dans une perspective de progrès,
- de découvrir de nouveaux espaces, de nouvelles techniques, de nouvelles sensations à l'occasion de moments particuliers,
- de mettre en acte des pratiques adaptées d'hygiène de vie dans les domaines de l'alimentation, de l'hygiène corporelle, des rythmes de vie.

b. Pour les adultes impliqués dans la rencontre

Les moments de rassemblement permettent :

- de proposer à tous les enfants une expérience de rencontre sportive dans des conditions sécurisantes dans le respect des règles de sécurité, du vivre ensemble et du respect de l'environnement en favorisant un climat d'échanges et de bien-être,
- d'être exigeant sur le respect d'une relation saine adulte-enfant qui permettra de favoriser l'établissement d'une bonne estime de soi,
- de faire vivre des pratiques physiques et faire prendre des habitudes d'hygiène de vie dans des lieux souvent inhabituels et à l'occasion de moments particuliers,

- d'être vigilant quant au respect des rythmes de vie (transport, horaires, possibilités de se reposer, temps d'activité physique et intensité...) et des règles d'hygiène,
- de s'impliquer, conjointement avec les enfants, dans une démarche *santé*,
- de partager et de mettre en pratique, avec l'ensemble des partenaires, les objectifs santé du projet : mettre en mots, prendre conscience de comportements, acquérir des habitudes de vie saine.

Les apprentissages ainsi mis en place participeront à la formation d'un futur citoyen, permettront la mise en acte des réflexions menées tout au long de l'année et favoriseront la pratique physique et sportive.

Tout en suscitant l'envie de pratiquer, la rencontre permet :

- d'inciter et de renforcer la participation des collectivités territoriales,
- de coordonner les apports des partenaires concernés par ce thème,
- de donner un **éclairage fort aux objectifs de santé**.

5

En conclusion :

Le projet USEP, ponctué par une succession de rencontres, permettra :

- de proposer des activités physiques variées suscitant des émotions diverses,
- d'impliquer les enfants et les adultes dans une réflexion continue sur la santé, permettant d'échanger sur ce thème, de mettre en pratique et de communiquer dans et hors de l'école,
- de se rendre compte de l'évolution des enfants tant dans leurs connaissances et leurs représentations au travers de leurs productions que dans leurs comportements au regard de la problématique de la santé,
- d'évaluer le degré d'implication des adultes dans la dite problématique.