

# Education à la santé - Cycle 3

## Se préparer à la course longue

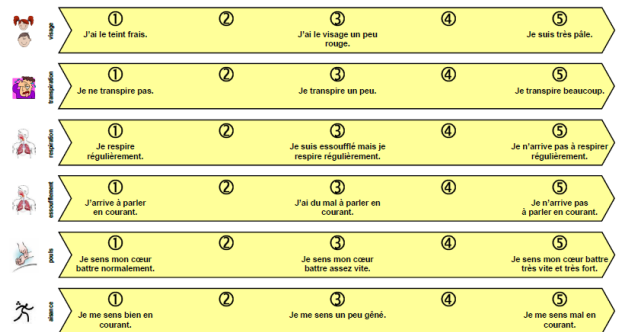
**Compétence spécifique EPS :** réaliser une performance mesurée.

**Compétences psychosociales :** avoir conscience de soi, avoir de l'empathie pour les autres, être solidaire.

### ■ Les indicateurs d'effort

Il est intéressant d'apprendre à l'enfant à observer des indicateurs physiologiques qui font résonance avec ses ressentis. L'enfant apprendra alors à mieux se connaître en s'intéressant aux indicateurs suivants :

- **la couleur du visage :** une certaine rougeur est normale lors d'un effort en endurance. Par contre, une blancheur excessive du visage traduit un effort trop violent.
- **la transpiration :** une bonne transpiration est normale. C'est le signe que la chaleur produite par la course s'évacue bien.
- **la respiration :** le rythme respiratoire doit être régulier et volontaire. Une respiration anarchique est signe d'une allure trop rapide. Il s'agit surtout de contrôler l'expiration qui doit être volontaire et marquée.
- **l'essoufflement :** l'augmentation du rythme respiratoire doit rester dans des limites raisonnables. L'enfant doit être capable de parler en courant.



- **le pouls :** l'augmentation du rythme cardiaque est difficile à contrôler de façon fiable. Il est intéressant de faire prendre conscience à l'enfant de cette augmentation.
- **l'aisance :** il est important d'évaluer globalement si on se sent bien en courant.

### ■ Le ressenti d'effort

La **Réglette du ressenti d'effort** s'utilise juste avant et juste après l'activité pour qualifier respectivement l'effort qu'on prévoit de fournir et le ressenti de l'effort qu'on a fourni.

L'enseignant doit accompagner l'usage de la **Réglette du ressenti d'effort** en invitant les enfants à approfondir les notions qu'ils possèdent sur ce thème.

Le concept d'effort se construira notamment en s'appuyant sur une explicitation de la formulation des différents paliers tels qu'ils sont notés sur la réglette et à partir d'une recherche lexicale autour de la notion de difficulté.



La **Réglette du ressenti** d'effort est associée à la pénibilité, à la dureté de l'effort ; le premier palier correspond à un effort facile tandis que le dernier palier correspond à un effort très dur, très pénible.

L'enfant s'interrogera également sur sa capacité à reproduire ou non un exercice à la même intensité que celui qu'il vient d'exécuter.

Il est nécessaire d'utiliser la réglette de façon régulière dans un cycle d'apprentissage afin que l'enfant affine son ressenti et ses repères.

### ■ Les émotions, le plaisir

La **réglette des émotions** favorise les échanges au sein du groupe. Chacun peut se situer quant au vécu, au senti et au ressenti générés par une situation, qui se révéleront différents en fonction de chacun.

Ensemble, des objectifs pourront être fixés à partir des facteurs pondérateurs présentés à la suite. Par là, les enfants pourront exercer un partage, une solidarité, un accompagnement mutuel quant à la traversée des différentes émotions et notamment du plaisir/déplaisir.

Pour aider l'enfant, l'adulte peut le questionner : Es-tu content ? Es-tu mécontent ? Epreuves-tu du



plaisir ? Comment te sens-tu ? Epreuves-tu autant de plaisir que ... ? (à rapprocher d'autres événements, d'autres moments, d'autres ateliers sportifs)

La **réglette du plaisir** peut être individuelle ou collective (une réglette pour un petit groupe d'enfants qui manipulent tour à tour ou une réglette géante sur laquelle chaque enfant positionne une gommette).

## Rôle des facteurs pondérateurs

Lorsque l'enfant a identifié l'émotion et évalué le degré de ressenti à l'aide de sa réglette, l'adulte peut alors lui faire prendre conscience des facteurs de pondération qui permettront, dans une approche dynamique, de progresser vers plus d'autonomie. Ces facteurs sont :

- **la connaissance** que l'enfant peut avoir d'une situation, d'un objet, des autres. Elle permet de relativiser et de diminuer l'intensité d'une émotion.
- **l'apprentissage** (par la parole, le geste, l'échange, la répétition), la prise de conscience des progrès et la valorisation qu'elle entraîne sont indispensables, même si elles ne sont pas suffisantes, pour entretenir la motivation et la curiosité de

l'enfant, lui donner envie de dépasser une émotion, comme la peur par exemple.

- **l'accompagnement** qui consiste à donner la main, à accompagner du regard, à sourire, à encourager..., est une étape transitoire nécessaire pour certains enfants au dépassement d'une situation chargée de trop d'émotions pour eux. Cet accompagnement est celui d'un adulte ou d'un pair.
- **la solitude** : si le repli sur soi ne permet pas de dépasser une émotion vécue de manière négative par l'enfant, la solitude lui permet cependant de réfléchir, de faire le point sur ce qu'il vit, sur ce qu'il ressent. La réglette, à ce niveau, permet à l'enfant un décentrage temporaire, le temps d'assimiler, pour lui, ce qu'il vit. Pour autant cette solitude doit toujours être suivie d'un acte, d'une parole montrant le retour au collectif (besoin d'accompagnement, de répétition, de dépassement de la difficulté...).

## ■ L'alimentation

### Avant l'effort

Si l'effort est important et dure plus d'une heure, l'enfant peut prendre une petite collation légère (un yaourt sucré, un petit biscuit, un jus de fruit ou de l'eau) mais plus d'une heure avant le début du sport. Tout repas plus volumineux doit être consommé plus de 3 heures avant le début de l'effort.

### Pendant l'effort

L'enfant doit boire de l'eau régulièrement, avant même d'avoir soif. Ceci est fondamental car la soif est déjà un signe de déshydratation. Il vaut donc mieux prévenir que guérir. Il suffit que l'enfant saisisse les occasions de pause pour boire l'équivalent d'un grand verre d'eau.

Faut-il mettre du sucre, des vitamines, du sel dans l'eau ? Si le sport dure moins d'une heure, la réponse est non. Si l'effort dure plus d'une heure et qu'il est intense, la réponse est oui : un peu de sucre (5 à 6

morceaux de sucre par litre), et éventuellement un peu de sel (2 à 3 pincées de sel par litre). Les vitamines ne sont pas nécessaires, tout comme les boissons énergisantes, dont certaines sont conçues pour les adultes sportifs de très haut niveau.

L'enfant peut tout aussi bien boire de l'eau nature et manger des aliments à Index glycémique élevé (comme par exemple des biscuits confiturés, non gras).

### Après l'effort

En fonction de l'intensité et de la durée de l'effort, il suffit de continuer de boire et de prendre une petite collation riche en glucides, pour aider les muscles à refaire leurs réserves glycogéniques : yaourt liquide sucré, compote de fruits, biscuits...

**Habituellement, les 3 repas de la journée et le goûter sont suffisants s'ils sont équilibrés (sauf pratique intensive en club).**

## ■ L'échauffement

Pour les enfants, l'échauffement avant une activité physique n'est pas physiologiquement indispensable.

L'échauffement peut être utilisé pour faire entrer, physiquement et mentalement, les enfants dans l'activité traitée, mais aussi, pour les plus grands, à découvrir les principes de mise en activité de son corps.

### 5 principes

- **Progressivité** : l'intensité des exercices augmente progressivement.
- **Continuité** : l'échauffement se déroule en continu sans temps mort.
- **Alternance** : situations dynamiques / statiques, sollicitation des membres inférieurs / supérieurs.
- **Globalité** : sollicitation de tout le corps.
- **Spécificité** : préparer les muscles directement impliqués dans l'activité pratiquée, renforcer la tonicité et le gainage, réveiller les automatismes moteurs propres à l'activité.

### Les effets bénéfiques

- Rendre disponible le niveau d'écoute ; préparation psychologique optimale.
- Être à l'écoute de son corps.
- Augmenter la température du corps et permettre :
  - o l'activation des processus énergétiques,
  - o l'augmentation de la vitesse de réaction et de contraction musculaire,
  - o l'amélioration de la coordination motrice : précision des mouvements,
  - o l'amélioration de la mobilité et de l'amortissement articulaire,
  - o la diminution du risque de lésions.
- Mobiliser progressivement l'appareil cardiovasculaire, musculaire et articulaire.

### Les indicateurs

- Sensation de chaleur, besoin de s'hydrater.
- L'enfant comprend le but et le sens de ce qu'il fait.
- L'enfant pratique en continu.
- L'enfant reconnaît le résultat.

## **SOCLE COMMUN DE COMPETENCES**

### **Les compétences sociales et civiques (compétence 6)**

#### **Capacités**

Etre capable d'évaluer les conséquences de ses actes : savoir reconnaître et nommer ses émotions, ses impressions...

*Etre capable de communiquer et de travailler en équipe, ce qui suppose savoir écouter, faire valoir son point de vue, négocier, rechercher un consensus, accomplir sa tâche selon les règles établies en groupe.*

#### **Attitudes**

Le respect de soi.

*Le respect des autres (civilité, tolérance, refus des préjugés et des stéréotypes) ;*

*La conscience que nul ne peut exister sans autrui :*

- *conscience de la contribution nécessaire de chacun à la collectivité ;*
- *sens de la responsabilité par rapport aux autres ;*

*Nécessité de la solidarité : prise en compte des besoins des personnes en difficulté*

### **L'autonomie et l'initiative (compétence 7)**

#### **A. - L'autonomie**

##### **Capacités**

S'appuyer sur des méthodes de travail.

Savoir s'autoévaluer.

Développer sa persévérance.

Avoir une bonne maîtrise de son corps.

*Avoir conscience de l'influence des autres sur ses valeurs et ses choix.*

##### **Attitudes**

Avoir la volonté de se prendre en charge personnellement.

Exploiter ses facultés intellectuelles et physiques.

#### **B. - L'esprit d'initiative**

##### **Capacités**

Définir une démarche adaptée au projet.

Prendre des décisions, s'engager et prendre des risques en conséquence.

Déterminer les tâches à accomplir, établir des priorités.

*Trouver et contacter des partenaires, consulter des personnes-ressources.*

*Prendre l'avis des autres, échanger, informer...*

##### **Attitudes**

Curiosité et créativité.

Motivation et détermination dans la réalisation d'objectifs.