

# L'attitude santé *Cycle 2*



## FICHES-DÉBAT d'accompagnement des BD

- 1 – Bouger, au fil de la journée
- 2 – Bouger, quels effets ?
- 3 – Bouger, c'est plus facile si...
- 4 – Bouger, pour quoi ?
- 5 – Bouger et prendre soin de soi
- 6 – Pour bouger
- 7 – Échanger des infos santé

### ⇒ Un débat pour...

- ★ **Faire émerger** les représentations des enfants : leur faire prendre conscience de leurs conduites et de celles des autres en termes de santé et d'hygiène de vie (**plus** particulièrement au travers de leur pratique physique et sportive).
- ★ **Susciter** des réflexions et interrogations.
- ★ **Apporter** des connaissances.

### ⇒ Pour cela...

- ★ Favoriser **les échanges entre pairs** pour amener l'enfant à découvrir d'autres façons de faire, d'autres façons d'être, et lui permettre de partager des connaissances.
- ★ Prendre en compte les facteurs personnels et l'environnement social propre à chaque enfant. **Éviter tout jugement de valeur** (bien/mal) sur les conceptions et les représentations exprimées par les enfants.
- ★ Amener les enfants à faire leur propre choix en fonction de leurs caractéristiques personnelles ainsi que de celles de leur environnement, en leur permettant d'effectuer un choix adapté et ainsi favoriser une **éducation au choix**.

### ⇒ Préalables : appropriation et analyse de la BD par les enfants

#### ★ Compréhension, description et lecture des images

Que voit-on ? Où se déroule l'histoire ? De quelle activité physique parle-t-on ? Quels sont les personnages ? Que disent ou pensent les personnages ? Quelles émotions peut-on lire sur leur visage (tristesse, déception, joie, agacement, colère, douleur...) ? Qu'est ce qui évoque la santé dans le graphisme, dans les textes ?...

#### ★ Expressions et représentations

Avez-vous ressenti de telles émotions dans les activités physiques ? Que pourraient dire d'autre les personnages ? À quoi cela vous fait-il penser ? Imaginez une suite ....



# 1 – Bouger, au fil de la journée

## Pour alimenter le débat par rapport au thème Sport-Santé

### ⇒ Des inventaires pour se faire une idée et pouvoir argumenter

#### ★ Lister des activités :

- qui nous font bouger,
- qui nous permettent de récupérer et de nous reposer.

#### ★ Lister des lieux où on peut bouger, être actif :

- à l'école,
- en dehors de l'école.

#### ★ Lister des moments où l'on pratique des activités physiques lors :

- d'une journée d'école,
- d'un mercredi,
- d'un week-end,
- d'un jour de vacances.

#### ★ Lister des personnes avec lesquelles on peut être actif :

- au sein de la famille,
- à l'école,
- ailleurs.

#### ★ Réaliser divers jeux collectifs sollicitant plus ou moins de dépense physique :

- comme par exemple le « jeu de la tomate », « 1, 2, 3 soleil », « Poules, renards, vipères » puis demander aux enfants de parler de leurs ressentis. Mettre en évidence qu'il y a des activités physiques qui nous font « bouger » plus que d'autres,
- lister des activités physiques :
  - qui font beaucoup « bouger »,
  - qui ne font pas beaucoup « bouger ».

### ⇒ Des pistes de débats

#### ★ Que signifie « bouger, être actif » ?

#### ★ Est-ce que certaines activités physiques nous permettent de « bouger plus » que d'autres ?

#### ★ Est-ce que toutes les personnes bougent autant ? De la même façon ? Filles et garçons ? Enfants et personnes âgées ? Valides et handicapés ? Personnes en bonne santé et personnes malades ?

#### ★ Est-ce que toutes les personnes aiment bouger ? Pourquoi ?

#### ★ Peut-on être trop actif (bouger trop) ? Pas assez actif ?

### ⇒ Des champs concernant le thème

#### ★ Activités physiques, rythmes de vie et bien-être :

- quantité et répartition des activités physiques sur la journée, sur la semaine,
- temps de pratique conseillé et risques (suractivité ou sédentarité),
- activité physique et plaisir.

★ Activités physiques et environnement :

- connaissance et découverte des lieux de pratique physique dans son environnement proche (pistes cyclables, chemins piétons, parcs de jeu, structures sportives, espaces dans l'école....).

★ Activités physiques et cultures :

- pratiques physiques familiales (déplacements, loisirs sportifs ....),
- pratiques physiques et histoire,
- pratiques physiques et pays,
- pratiques physiques et civilisations.

## Message (repères) « Sport-Santé » du pôle médical

*Il n'y a pas que les activités organisées (EPS à l'école, clubs) qui permettent à l'enfant de bouger. Du lever au coucher, l'enfant bouge naturellement : notamment au cours des trajets quotidiens réalisés à pied, des jeux pratiqués dans la cour de récréation et lors des activités physiques effectuées en famille.*

*Il est conseillé de rester vigilant quant à la quantité globale de toutes ces activités afin que l'enfant ne soit pas surmené.*

*Il est bon de veiller au maintien de l'alternance activité/repos tant physique que mentale (rêverie, ennui, sommeil, repas...) afin que les rythmes de vie soient effectivement respectés.*

*Un enfant épanoui est un enfant à qui on donne la possibilité de trouver son équilibre personnel par une répartition pertinente de ces activités.*

*A 6-7 ans, le rôle de l'école est fondamental dans l'organisation raisonnée des activités physiques qu'elle propose, tant sur le plan de la diversité que sur le plan de la répartition hebdomadaire.*

*En classe, si la réflexion sur l'éducation à la santé et les émotions se mène au travers des savoirs, savoir-faire et savoir-être, le travail est toujours engagé au sein d'un groupe : « La classe n'est pas le lieu pour faire émerger et se développer l'intime. Faire comprendre cela aux enfants c'est leur donner un moyen de protection. Par contre l'enseignant peut sentir qu'un enfant a besoin d'un relais et d'une écoute adaptée » (Jeanne-Marie Urcun, médecin et conseiller technique à la direction de l'Enseignement scolaire).*

## Ressources

Dans le cdrom	Extérieur
<ul style="list-style-type: none"><li>★ Pictogrammes</li><li>★ Réglette des émotions</li><li>★ Compteur des activités physiques</li><li>★ Lettres « Le sais-tu ? » sur « Les activités physiques et sportives », « Les rythmes de vie », « Le bien-être »</li><li>★ Cahier témoin, fiche « les rythmes de vie »</li><li>★ Littérature jeunesse " Modes de vie et activité physique"</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>★ Article « Docteur Goubault : Comment le sport scolaire éduque t-il à la santé ? » de la revue EJ-enjeu n° 405 de mars 2007, page 6 à 8</li></ul>





## 2 - Bouger, quels effets ?

### Pour alimenter le débat par rapport au thème Sport-Santé

#### ⇒ Des inventaires pour se faire une idée et pouvoir argumenter

- ★ Lister des APS.
- ★ Lister des émotions.
- ★ Lister des effets de la pratique des APS sur soi (transpiration, soif, fatigue, ...).
- ★ Faire la relation entre chacune des APS recensées, les émotions ressenties et les effets constatés : comparer et constater des différences.

#### ⇒ Des pistes de débats

##### Les courbatures

- ★ Est-il normal que je ressente la douleur, la fatigue quand je pratique une APS ?
- ★ Pourquoi ai-je des courbatures après un effort physique ?
- ★ Qu'est-ce qu'une courbature ?
- ★ Comment faire pour avoir moins de courbatures ?
- ★ Pourquoi faut-il boire quand on pratique une activité physique ?
- ★ Quelle boisson faut-il prendre ? En quelle quantité ? À quel moment ?

##### Le souffle

- ★ Pourquoi suis-je essoufflé après un effort physique ?
- ★ Pourquoi suis-je beaucoup essoufflé alors que d'autres camarades le sont moins ?
- ★ Pourquoi ai-je un point de côté ? Comment l'éviter ?

##### Les émotions

- ★ Pourquoi sommes-nous contents d'avoir gagné ?
- ★ Pouvons-nous être contents tout en ayant perdu ?
- ★ Est-ce que toutes les personnes ressentent la même émotion lorsqu'elles ont vécu la même situation ?
- ★ Est-ce qu'on aime tous pratiquer les mêmes activités physiques ?
- ★ Est-il important de dire ce qu'on ressent ?

## La sueur

- ★ Pourquoi est-ce que je transpire quand je pratique une activité physique ? Quand est-ce que je transpire ? Est-ce une sensation agréable ?
- ★ Qu'est-ce que la sueur ?
- ★ Est-ce que transpirer est quelque chose de sale ?

⇒ **Des champs concernant le thème**

## Les courbatures

- ★ *Connaissances du corps* : muscles, articulations, squelette.
- ★ *Hydratation* : place de l'eau dans la constitution du corps, rôle de l'eau dans le fonctionnement du corps, besoins spécifiques en eau lors de la pratique sportive.

## Le souffle

- ★ *Connaissances du corps* : approche de la fonction de respiration.
- ★ *Développement de la capacité respiratoire et activité physique* : rôle de l'entraînement (régularité, volume, implication).
- ★ *Variations individuelles du souffle* : en fonction de l'âge, des maladies (respiratoires : asthme...), de la corpulence, des comportements (sédentarité, tabagisme...).
- ★ *Souffle et environnement* : effets de la pollution.

## Les émotions

- ★ *Émotions et solidarité* : approche des notions d'entraide, de coopération, de partage... pour dépasser les émotions négatives.
- ★ *Émotions, genre et culture* : possibilités d'exprimer ses émotions qu'on soit fille ou garçon.
- ★ *Émotions et attitude* : expression et contrôle des émotions (non violence, tolérance, acceptation des règles, du résultat...).

## La sueur

- ★ Connaissance du corps : mécanisme de la transpiration, utilité de la sueur.
- ★ Transpiration, activité physique et hydratation.

## Message (repères) « Sport-Santé » du pôle médical

*Les effets de la pratique sportive affectent le fonctionnement physiologique de l'enfant mais aussi la construction de son identité.*

*6-7 ans est l'âge où le développement cardio-pulmonaire bénéficie pleinement de la pratique d'activités physiques adaptées et variées.*

*Dans le même temps, la pratique sportive offre un environnement privilégiant la prise en compte des émotions des enfants. Il est important que ces émotions variées qu'il ressent et qui le traverse puissent être exprimées : (Exemples dans la BD : envie, colère, jalousie, mécontentement, joie, tristesse, déception, satisfaction). Les émotions soutiennent les comportements comme : le dépassement de soi, l'échec, l'abandon, le repli, la volonté, la réflexion vers de nouveaux projets. La prise en compte de l'autre, l'acceptation de son point de vue et le respect des émotions de chacun constituent des facilitateurs et des soutiens à la socialisation (stimulation, dynamisme, entraide).*

### Ressources

Dans le cdrom	
<ul style="list-style-type: none"><li>★ Les pictogrammes des émotions Pio et Pia</li><li>★ Réglette des émotions</li><li>★ Vidéo « Boire »</li><li>★ Lettre « Le sais-tu » sur l'alimentation</li><li>★ 4 cartes postales : le souffle, l'important ce n'est pas forcément de gagner, c'est bon de réussir, s'amuser est-ce toujours gagner ?</li><li>★ Le cahier témoin, fiches « Emotions et APS »</li><li>★ Les fiches pédagogiques sur l'hydratation</li><li>★ Les fiches pédagogiques sur le souffle</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>★ Bibliographie, articles EPS1 « Dis maîtresse » N° 418 et N° 420 de septembre et novembre 2008 « Le sport scolaire sous le coup des émotions » et « Une classe se jette à l'eau »</li></ul>





## 3 - Bouger, c'est plus facile quand...

### Pour alimenter le débat par rapport au thème Sport-Santé

#### ⇒ Des inventaires pour se faire une idée et pouvoir argumenter

- ★ Sur un emploi du temps d'une journée ou d'une semaine, noter individuellement les activités où l'on bouge et celles où l'on ne bouge pas. Comparer ensuite les emplois du temps de chacun.
- ★ Lister des moments où l'on a envie de bouger, de ne pas bouger.
- ★ Lister individuellement ce qui permettrait d'arriver à une journée plus équilibrée entre habitudes de vie actives et moins actives.
- ★ Lister les obstacles à la pratique des activités physiques. Lister des solutions pour contourner ces obstacles, par exemple : pratiquer une activité physique avec ses amis, aller en vélo ou à pied à l'école plutôt qu'en voiture, sortir jouer dehors au lieu de regarder la télévision ou jouer aux jeux vidéos, ne pas se moquer des camarades mais les encourager s'ils ont peur de l'eau ou de grimper à la corde en gymnastique...
- ★ Lister des activités sportives en les reliant à leur lieu de pratique (montagne, mer, gymnase, forêt...). Prendre conscience de leur accessibilité.
- ★ Réaliser un annuaire des ressources sportives de son lieu de vie.

#### ⇒ Des pistes de débats

- ★ Pour toi, c'est quoi prendre plaisir en nageant ? Dans d'autres activités physiques ?
- ★ Quelles sont les conditions qui facilitent la pratique d'une activité physique ?
- ★ Qu'est ce qui « empêche de bouger » ? Quels sont les obstacles à la pratique des activités physiques ?
- ★ Est-ce qu'être une fille, un garçon, être gros, maigre, petit ou grand, valide ou en situation de handicap... influe sur la pratique d'une activité physique ?
- ★ Pensez vous que l'argent, le temps, la proximité, la maladie, un handicap... facilitent ou gênent la pratique des activités physiques ?
- ★ Est-il important que les adultes nous obligent à pratiquer une activité physique ?
- ★ Quels rôles jouent ta famille dans le choix des activités physiques que tu pratiques ?

- ★ Quelles sont les remarques ou attitudes des autres enfants qui te donnent envie de continuer avec plaisir une activité physique ? Ou envie d'arrêter ?
- ★ Qu'est-ce qui te pousse à continuer une activité : savoir que tu vas y arriver, constater que tu progresses, gagner... ?

⇒ **Des champs concernant le thème**

### **Plaisir, envie et activité physique**

- ★ Influence du type d'activités (de performance, d'opposition, de création...), des lieux d'activités (extérieur, intérieur, mer, montagne...), des formes de pratiques (individuelles, collectives, familiales, de loisirs, de compétition...), des motivations individuelles (se rencontrer, réussir, se surpasser...) sur le plaisir et l'envie de pratiquer des activités physiques.

### **Bien-être et activité physique**

- ★ Bienfaits ou méfaits des activités physiques : au niveau émotionnel (stress, anxiété, angoisse ou énergie, vigueur, optimisme...); par rapport à la perception de soi (image du corps, estime de soi) ; au niveau physique (douleurs, troubles, développement corporel, plénitude...) ; et au niveau social (pairs, famille...).

### **Activité physique et culture**

- ★ Pratiques physiques familiales (existence, nature, régularité...).
- ★ Pratiques physiques et pays : recherche des emplois du temps d'écoliers africains, indiens, péruviens (certains marchent 1h pour se rendre à l'école...) et recherche des différentes activités physiques qu'ils pratiquent.....
- ★ Activité physique et droits de l'enfant quelle que soit son origine, ses singularités (maladie, handicap...).

### **Message (repères) « Sport-Santé » du pôle médical**

*Le rôle de l'adulte est d'offrir un **environnement favorable**, serein et sécurisant pour l'engagement de l'enfant dans l'activité physique.*

*Les conditions de pratique des activités prendront en compte : le **plaisir** et la motivation de l'enfant, l'adaptation aux caractéristiques mentales, sociales et physiques de l'enfant, les **relations** entre les enfants et celles avec les adultes (être reconnu, stimulé, soutenu, encouragé, écouté, félicité).*

*La pratique se construira dans une perspective de **progrès** et de construction de **l'estime de soi**.*

*L'école doit permettre à l'enfant de prendre en compte son environnement. Dans ce cadre elle peut apporter une meilleure connaissance des lieux, des temps et des structures qu'offre cet environnement pour la pratique d'activités physiques. L'association USEP enrichit cette offre et ce, pour TOUS les enfants.*



## Ressources

Dans le cdrom	Extérieur
<ul style="list-style-type: none"> <li>★ Les pictogrammes « Rythmes de vie : actions », « Activités physiques : actions », Pio et Pia « Les émotions et les états »</li> <li>★ La réglette des émotions</li> <li>★ Lettre le sais-tu « Le bien-être »</li> <li>★ Le cahier témoin, fiches « Je me connais »</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ La fiche pratique n°2 « Faire pratiquer une activité physique et sportive comme source de bien-être »</li> <li>★ <b><u>Le JDE (Journal des enfants):</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- N° 1095 du jeudi 5 octobre 2006: "Les écoles dans le monde" page 12</li> <li>- N° 1050 du jeudi 20 octobre 2005: "Le sport: bon pour le corps et le moral!" pages 6 et 7</li> <li>- N° 931 du jeudi 3 avril 2003 : "Un monde plus sûr pour les enfants" pages 6 et 7. (Les enfants ont le droit de jouer et de faire du sport dans un environnement sûr)</li> <li>- N° 1105 du jeudi 7 décembre 2006: "Adilet, le petit cavalier Kirghiz" page 8</li> </ul> </li> <li>★ <b><u>Le Petit Quotidien</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- N° 2483 du jeudi 17 janvier 2008 : "Des enfants africains obligés de travailler"</li> <li>- N° 2451 du jeudi 6 décembre 2007 : "Le Téléthon : pour aider les enfants malades"</li> <li>- N° 2439 du mardi 20 novembre 2007: "Tous les enfants du monde ont des droits" (école, santé)</li> <li>- Littérature jeunesse</li> <li>- « Des enfants comme moi » de Barnabas et Anabel Kindersley aux éditions Gallimard Jeunesse en association avec l'Unicef (La vie au quotidien des enfants du monde entier)</li> </ul> </li> </ul>





## 4– Bouger ? Pour quoi ?

### Pour alimenter le débat par rapport au thème Sport-Santé

#### ⇒ Des inventaires pour se faire une idée et pouvoir argumenter

- ★ Lister collectivement un maximum d'activités physiques et sportives puis les trier individuellement selon les critères suivants avant de comparer les résultats :
  - le plaisir ressenti : j'aime ou je n'aime pas,
  - La nouveauté : je pratique, je connais, je ne connais pas.
- ★ Lister les sources d'informations qui permettent de découvrir de nouvelles activités : télévision, affichage, événements, publicité (école, usep, clubs), famille, copains...
- ★ Lister les liens qui existent entre les activités physiques et le développement des qualités corporelles comme la souplesse, la force, la coordination, la vitesse, l'endurance, la détente...
- ★ Lister les émotions ressenties lorsque l'on arrive pour la première fois dans un nouveau groupe : classe, club... Puis après plusieurs séances (ou plusieurs jours).
- ★ Lister les émotions ressenties lors de la première séance d'une activité nouvelle, comme la natation, le ski...
- ★ Lister individuellement les activités qui permettent de se défouler. Comparer ces activités entre elles.
- ★ Réaliser diverses activités : traditionnelles comme par exemple la pelote basque ; innovantes comme le Sport-KINBALL® ; ou bien créées par les personnes en situation de handicap comme le Torball. Pour obtenir les fiches de jeu et le matériel, se renseigner auprès de la délégation départementale USEP.

#### ⇒ Des pistes de débats

- ★ Bouger apporte-t-il toujours du plaisir ?
- ★ Existe-t-il des activités physiques répondant aux envies de toutes les personnes ?
- ★ Est-ce que la découverte d'une nouvelle activité apporte toujours du plaisir ?
- ★ Est-ce qu'une activité physique est toujours bonne pour la santé ? Sécurité, pression psychologique, pratique intensive, dopage...
- ★ Qu'est ce qui nous amène à pratiquer une activité physique ? Santé, plaisir, convivialité, faire comme à la télé, au stade ou comme les parents, les champions...

## ⇒ Des champs concernant le thème

### Finalités de pratique de l'activité physique

- ★ Bouger pour soi : santé, faire comme à la télévision, comme ses parents, ne pas s'ennuyer, apprendre (à nager...)
- ★ Bouger avec les autres : avoir des copains, rencontrer ses copains, faire une équipe, s'amuser, jouer ensemble...

### Pratique physique et singularité individuelle

- ★ Bouger tout au long de la vie : le bébé, l'enfant, l'adulte...
- ★ Bouger quand on est handicapé.
- ★ Bouger avec des camarades handicapés.

### Pratique physique et comportement éco-citoyen

- ★ Bouger pour se déplacer : à pied, en voiture...et utiliser des déplacements non-polluants et respectueux de l'environnement.

### Pratique physique et culture

- ★ Bouger dans d'autres pays : s'enrichir de la découverte d'activités physiques et culturelles existant dans d'autres pays (exemple : football américain, sumo, danse traditionnelles africaines...).

### Pratique physique et messages publicitaires

- ★ Bouger dans les publicités : publicité directe par les messages santé sur les emballages alimentaires, les spots télévisés, les affiches... et messages indirects pour des produits divers au travers d'images de « sport ».

## Message (repères) « Sport-Santé » du pôle médical

*A la question, « Bouger pour quoi ? » les enfants ne répondent pas spontanément « Pour ma santé » mais « Pour me muscler, pour me défouler, pour me faire des amis, pour découvrir de nouvelles activités... ». A 6-7 ans, la notion de santé est diffuse et complexe. L'enfant associe souvent la santé à une absence de maladie. Mais ses réponses montrent qu'il vise déjà un état de bien être physique, mental et social. C'est une approche positive de la santé à laquelle il s'attache. Le rôle de l'adulte est alors de rendre explicite ses propos au regard de la santé. Si l'éducation à la santé comporte un volet prévention (approche par les risques), elle comporte aussi un volet promotion (approche positive) dont l'institution a le devoir de s'emparer.*

*L'activité physique a effectivement une action sur le développement physique (en particulier neuromusculaire, osseux et cardiovasculaire) sur le développement mental (autonomie, découverte, plaisir, affirmation de son identité, image positive de soi en s'identifiant à de grands sportifs par exemple) et sur l'intégration sociale (être un parmi d'autres, faire partie d'un groupe et en accepter les règles).*

## Ressources

Dans le cdrom	Extérieur
<ul style="list-style-type: none"><li>★ Pictogrammes</li><li>★ Vidéos</li><li>★ Réglette</li><li>★ Lettres le sais-tu « Le bien-être », « L'activité physique et sportive »</li><li>★ Carte postale « C'est bon de réussir », « L'important n'est pas forcément de gagner », « Le souffle »</li><li>★ Cahier témoin thème « Découverte d'activités physiques »</li><li>★ Littérature jeunesse</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>★ Fiche pratique n°2 du pôle médical USEP « Pratiquer une activité physique pour son bien-être »</li><li>★ Cdrom Sport-KINBALL de l'USEP</li><li>★ Fichier de jeux « Jeux d'antan, Jeux d'enfants » de la semaine nationale USEP 2002-2003</li><li>★ Fichiers de jeux de la mallette « Sport scolaire et handicap » de l'USEP</li></ul>







## 5.1 - Bouger, et prendre soin de soi S'équiper, se protéger, se respecter

### Pour alimenter le débat par rapport au thème Sport-Santé

#### ⇒ Des inventaires pour se faire une idée et pouvoir argumenter

- ★ Lister des risques courus lors de la vie quotidienne, vécus lors de la pratique d'activités sportives...
- ★ Lors de la pratique d'activités physiques et sportives :
  - Lister des risques physiques
  - Lister des risques psychologiques (ennui, découragement, échec, regard des autres...)
- ★ Lister des activités physiques à risques
- ★ Lister et lier activités et protections
- ★ Lister des comportements à adopter pour pratiquer des activités physiques et sportives en toute sécurité (lieux, règles et codes, consignes, équipements)

#### ⇒ Des pistes de débats

- ★ Qu'est-ce que prendre des risques ?
- ★ Quand peut-on dire qu'on prend des risques pour soi ? Pour les autres ?
  
- ★ Est-ce que prendre des risques, c'est se mettre en danger ?
- ★ Ai-je le droit de faire prendre des risques aux autres ?
- ★ Faut-il prendre des risques ? À quoi cela peut-il servir ?
- ★ Faut-il se protéger ? De quelle manière ?
- ★ Est-il important de dire quand c'est trop dur ? Quand ça fait mal ? À qui ?
  
- ★ Un risque pour toi est-il un risque pour les autres ?
- ★ Peut-on avoir du plaisir à prendre des risques ?

#### ⇒ Des champs de débat concernant le thème

- ★ Connaissance des risques par rapport à sa santé : sur le court terme et à long terme (capital santé, capital solaire...).
- ★ Risque et apprentissage : dépassement de soi, appréhension, progrès...
- ★ Apprentissage de prise de risque maîtrisée : sécurité passive et sécurité active.
- ★ Risques et attitudes à adopter pour se protéger : respect des règles communes, respect de soi et des autres, dialogue entre pairs et avec les adultes.

## Message (repères) « Sport-Santé » du pôle médical

### S'équiper et se protéger

*Tout engagement physique comporte un risque physique et/ou psychologique (rouler en vélo sans stabilisateur = risque physique, présenter une séquence dansée à un public = risque psychologique). Loin d'éviter toutes les prises de risque, il s'agit d'apprendre à l'enfant à mesurer le risque encouru et à adopter un comportement sécuritaire : individuel et solidaire.*

*Chaque enfant réagit de façon différente à une situation comportant un risque (réel ou subjectif) : ces comportements varient de celui qui ne prend jamais de risque à celui qui n'a pas conscience du risque en passant par celui qui accepte le risque en fonction de ses possibilités. L'intervention de l'adulte sera alors différente lorsqu'il s'agira de stimuler l'enfant timoré tout en le rassurant (par exemple en permettant l'apport de l'aide d'un autre enfant), ou lorsqu'il faudra recentrer l'enfant « casse-cou » sur les risques réels qu'il encourt au regard de ses possibilités tout en lui rappelant les consignes de sécurité. Prendre soin de soi s'apprend aussi en apprenant à assurer la sécurité de personnes autour de soi.*

*Lors de la pratique en extérieur une éducation solaire est primordiale.*

### Se protéger du soleil

*95 % des Français ne s'estiment exposés au soleil que lorsqu'ils font le « lézard » sur la plage. Il est pourtant très clair que toute activité récréative ou sportive pratiquée en extérieur expose notre corps aux rayons du Soleil. Le besoin de protection est d'autant plus présent que le soleil est haut dans le ciel (ombres courtes) et que la peau est sensible (peaux claires). La protection vestimentaire doit être privilégiée (vêtements légers très couvrants, chapeau et surtout lunettes), la crème solaire (FPS 25) sera utilisée pour compléter la protection vestimentaire, l'application sera renouvelée fréquemment surtout lorsqu'il y a transpiration. Il faut se méfier du tee-shirt en coton qui, une fois mouillé, ne protège plus que très peu ... Éduquer les enfants à la sécurité solaire c'est leur permettre de reconnaître les moments d'exposition dangereuse (soleil haut avec ombre plus courte que soi), leur apporter des connaissances sur les moyens de protection et surtout mettre en acte ces moyens dans les situations concrètes rencontrées collectivement (à l'école et à l'USEP), sans oublier de donner l'exemple. Pour les élèves "réfractaires", un aspect ludique peut être donné à l'application de crème en utilisant des produits colorés, une pratique qui permet également de ne pas oublier d'enduire certaines zones du corps.*

### Se respecter et dire si c'est trop dur, si on a mal

*Rencontrer les limites de son corps n'est pas toujours facile, un coup, un effort trop soutenu, un mal de dent, de la fièvre, mais aussi un souci dans la tête, une insulte, tous ces éléments peuvent fragiliser brusquement les enfants.*

*N'oubliez pas de leur expliquer qu'ils ne sont pas seuls et que les adultes sont là pour les protéger, les écouter, les soutenir et pour les aider.*

*Il faut être vigilant à tout comportement inhabituel de la part d'un enfant et intégrer qu'ils peuvent avoir peur de vous demander de l'aide.*

## Ressources

Dans le cdrom	Extérieur
<ul style="list-style-type: none"><li>★ Fiche « Sécurité active et passive »</li><li>★ Diaporama départ 38 du bilan de « ma santé en jeux 2008 » sur l'équipement.</li><li>★ Pictogrammes sécurité solaire, porter secours...</li><li>★ Lettre le sais-tu sur « le bien-être »</li><li>★ Cartes postales : « Pour ta santé, respecte les règles », « Mieux vaut se protéger » et « Sécurité solaire »</li><li>★ Cahier témoin, fiches « Sécurité et activités physiques et sportives »</li><li>★ Unité « Randonnée et santé »</li><li>★ Fiche d'enseignement pédagogique « Sécurité solaire »</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>★ Fiche pratique n°1 du pôle médical « Pratiquer une activité physique dans le froid »</li></ul>





## 5.2 - Prendre soin de soi

### Le sommeil

#### Pour alimenter le débat par rapport au thème Sport-Santé

##### ⇒ Des inventaires pour se faire une idée et pouvoir argumenter

- ★ Lister des endroits dans lesquels on dort.
- ★ Lister des moments de la journée au cours desquels on peut se reposer, se détendre, et par opposition des moments de la journée au cours desquels on est très actif.
- ★ Lister les conditions qui favorisent l'endormissement : activité précédant le coucher, environnement (son, lumière, chaleur), heure du coucher et régularité, lieu, confort affectif...
- ★ Lister les différentes phases du sommeil suite à une information sur le train du sommeil (fiche pédagogique "Sommeil").

##### ⇒ Des pistes de débats

- ★ Un enfant doit-il dormir plus longtemps qu'un adulte ?
- ★ Est-ce que toutes les personnes dorment autant et de la même façon ?
- ★ Que se passe-t-il quand on dort ?
- ★ Dormir, est-ce utile ? À quoi cela sert-il ?
- ★ Quelles conditions sont à respecter pour favoriser un bon sommeil ?
- ★ Faire du sport, est-ce bon pour bien dormir ?
- ★ Est-ce utile de se détendre tranquillement dans la journée ?

##### ⇒ Des champs concernant le thème

#### Sommeil et activités physiques

- ★ Place des activités physiques par rapport au sommeil, dans le cadre du rythme des activités de la journée : dormir pour mieux bouger et bouger pour mieux dormir.

#### Sommeil et environnement

- ★ Environnement visuel, sonore, affectif, confort du lieu...
- ★ Mise en condition pour dormir.

#### Sommeil et cultures

- ★ Étude des façons de dormir dans les différentes familles des enfants de la classe, dans différents pays et cultures.

## Message (repères) « Sport-Santé » du pôle médical

*Le sommeil est indispensable à l'enfant pour la récupération physique et mentale ; c'est en particulier pendant la nuit que l'hormone de croissance est sécrétée en même temps que d'autres substances (c'est ce que l'on nomme le rythme circadien des sécrétions qui est ainsi relié à l'alternance veille/sommeil) ; c'est également pendant le sommeil que la mémoire trie et classe les événements et les acquisitions effectués durant la journée.*

*Le coucher tardif, surtout avec une séance de télévision ou la pratique de jeux vidéo le précédant, ne favorise pas un sommeil réparateur. Le manque de sommeil favorise l'endormissement en classe mais aussi les risques d'incidents pendant les APS par manque de vigilance ou par une fatigue musculaire.*

*Encore plus que pour l'adulte, le sommeil de l'enfant doit être suffisant en quantité et en qualité afin que les besoins physiologiques du cerveau soient respectés et permettent d'aborder la journée suivante avec des réserves physiques et mentales remises à niveau.*

### Ressources

Dans le cdrom	Extérieur
<ul style="list-style-type: none"><li>★ Pictogrammes</li><li>★ Lettre le sais-tu « Rythmes de vie »</li><li>★ Carte postale « Pour la santé, il faut bouger, se reposer », « Pour être en forme, un peu de détente et après... »</li><li>★ Cahier témoin, fiche « Rythmes de vie et activités physiques et sportives »</li><li>★ Fiches pédagogiques sur le sommeil</li><li>★ Littérature Jeunesse</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>★ Emission télévisée « C'est pas sorcier »</li><li>★ « J'ai besoin de dormir » (les conseils de Célestin Ed. Pocket Jeunesse)</li></ul>





## 5.3 - Prendre soin de soi

### L'hygiène corporelle

#### Pour alimenter le débat par rapport au thème Sport-Santé

##### ⇒ Des inventaires pour se faire une idée et pouvoir argumenter

- ★ Lister les objets nécessaires à l'hygiène corporelle.
- ★ Expliquer ce que sont les gestes de l'hygiène corporelle (dents, mains, douche, changement de tenue après le sport...)
- ★ Repérer les temps et moments de la journée réservés à l'hygiène corporelle.

##### ⇒ Des pistes de débats

- ★ Que veut dire « Être propre, être sale » ?
- ★ A-t-on le droit de se salir ? Quand ? Lors des APS ?
- ★ Que faut-il faire ensuite ? (Aborder la tenue de rechange et la toilette quotidienne.)
- ★ Faut-il se moquer d'une personne qui s'est salie ?
- ★ Faut-il gronder quelqu'un qui se salit ?

##### ⇒ Des champs concernant le thème

#### Hygiène et activités physiques et sportives

- ★ Transpiration et hygiène dans les APS
- ★ Gestes d'hygiène et activités physiques spécifiques comme la natation, les sports de combat....

#### Hygiène et plaisir

- ★ Ressentis lors des moments de la toilette quotidienne, des autres moments d'hygiène de la journée et notamment ceux de l'école.

#### Hygiène et culture

- ★ Approche historique et culturelle des différentes habitudes d'hygiène de vie.

#### Hygiène et maladie

- ★ Transmission des microbes et gestes préventifs minimum : lavage des mains, mouchage.

## Message (repères) « Sport-Santé » du pôle médical

*L'hygiène corporelle peut être facilement abordée et expliquée à l'occasion de la pratique physique en extérieur. La production de sueur est un phénomène naturel lié à la thermorégulation ; néanmoins mélangée à la poussière et à la pollution, elle peut devenir une source d'infection si des règles d'hygiène ne sont pas respectées : lavage des mains notamment avant de manger, douche quotidienne, changement de vêtement... De plus pour éviter la diffusion de maladies infectieuses, les bons gestes de l'hygiène, de la prévention doivent être appris (mouchage, lavage des mains, main devant la bouche lors de la toux...).*

### Ressources

Dans le cdrom	Extérieur
<ul style="list-style-type: none"><li>★ Pictogrammes « Hygiène »,</li><li>★ Lettres Le sais-tu ? sur « L'hygiène »</li><li>★ Vidéos</li><li>★ Affiches Sarcelles « A la maison... pourtant »</li><li>★ Fiches pédagogiques « Hygiène »</li><li>★ Unité d'enseignement « Natation et santé »</li><li>★ Littérature Jeunesse</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>★ Liste de documents pédagogiques sur l'Hygiène cdrom « ma santé en jeux » USEP 2008</li><li>★ Article Revue EJ-enjeu « L'hygiène ce discret partenaire » N° 403 de décembre 2006</li><li>★ TDC « L'hygiène » N° 680 du 15 au 30 sept. 1994 édition CNDP</li></ul>



## 5.4 - Prendre soin de soi Alimentation

### Pour alimenter le débat par rapport au thème Sport-Santé

#### ⇒ Des inventaires pour se faire une idée et pouvoir argumenter

- ★ Lister les moments des repas dans la journée.
- ★ Lister les personnes avec qui on prend ses repas.
- ★ Lister les lieux dans lesquels on prend ses repas.
- ★ Lister en les associant saveurs et aliments.
- ★ Lister et classer par rapport aux 7 familles de référence les différents aliments.
- ★ Lister les différentes boissons et nommer la seule qui soit indispensable.

#### ⇒ Des pistes de débats

- ★ Que signifie manger équilibré ?
- ★ Peut-on manger n'importe quand ?
- ★ Doit-on toujours manger quand on a faim ?
- ★ Y a-t-il un repas plus important que les autres dans la journée ?
- ★ Quel est votre repas, vos aliments, vos boissons préférés ? Pourquoi ?
- ★ Le grignotage est-il néfaste ?
- ★ Dans le cadre d'une activité sportive, faut-il boire ou manger plus ?

#### ⇒ Des champs concernant le thème

##### Hydratation et activités physiques

- ★ Apports et besoins en eau avant, pendant et après la pratique d'une APS.

##### Alimentation et activités physiques

- ★ Apports et besoins avant, pendant et après la pratique d'une APS.
- ★ Variation des goûts et des plaisirs, découverte des saveurs, partage de moments conviviaux.

##### Alimentation et ressentis

- ★ Sensation de faim, écoute de son corps.

##### Alimentation et culture

- ★ Approche culturelle des différentes habitudes alimentaires.
- ★ Intérêts des rituels : lavage des mains, rester assis, repas en commun...

##### Alimentation et santé

- ★ Quantité des aliments, variété de l'alimentation, interdits alimentaires et conséquences pour la santé.

## Message (repères) « Sport-Santé » du pôle médical

*Les principaux messages à transmettre aux enfants concernant l'hygiène alimentaire sont :*

*L'eau est la seule boisson indispensable.*

*4 repas équilibrés et variés doivent rythmer la journée.*

*Le plaisir « de la table » doit être présent.*

*En effet, les repas sont des points de repères structurant pour l'enfant au cours de la journée : petit déjeuner, déjeuner, goûter, dîner. La composition quotidienne de ces repas, établie selon les besoins de l'enfant, se réfère à une répartition équilibrée au sein des 7 groupes d'aliments.*

*L'équilibre alimentaire est au croisement de la diversité et de l'offre alimentaire (origine et saisonnalité des produits), de la qualité des aliments (bruts, transformés) et du plaisir de manger avec les autres. La mise en œuvre de ces conditions limitera le grignotage.*

*La rencontre sportive est un moment privilégié pour solliciter les parents au travers du pique-nique.*

## Ressources

Dans le cdrom	Extérieur
<ul style="list-style-type: none"> <li>★ Pictogrammes</li> <li>★ Vidéos</li> <li>★ Lettre le sais-tu « L'alimentation »</li> <li>★ Réglette des émotions</li> <li>★ Fiches pédagogiques sur l'alimentation</li> <li>★ Littérature Jeunesse « Alimentation »</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ Fiche pratique du pôle médical n°3 « Le goûter » à consulter sur <a href="http://www.usep.org">www.usep.org</a></li> </ul>



## 6 – Pour bouger...

### Pour alimenter le débat par rapport au thème Sport-Santé

#### ⇒ Des inventaires pour se faire une idée et pouvoir argumenter

- ★ Lister les habitudes de vie des enfants lors de différents moments :
  - la journée d'école (avant d'aller à l'école, le trajet, les récréations...),
  - le mercredi après-midi,
  - le week-end.
- ★ Lister et classer activités physiques et habitudes de vie en fonction du critère « Bouger plus, bouger moins ».

#### ⇒ Des pistes de débats

- ★ Que se passe-t-il si tu ne bouges pas ? Quels sont les effets de la sédentarité ?
- ★ Peut-on changer ses habitudes de vie ?
- ★ À ton avis, que va-il se passer si tu changes une de tes habitudes ?
- ★ Comment peux-tu changer ? Qui peut t'aider à changer ?
- ★ Quelles habitudes de vie (plus actives, moins actives) peux-tu changer ? Pourquoi ?

#### ⇒ Des champs concernant le thème

- ★ Activité physique pratiquée en extérieur et santé.
- ★ Activité physique et convivialité : partager, échanger...
- ★ Activité physique et citoyenneté : décider, être responsable, faire un projet...
- ★ Déplacements quotidiens, développement durable et santé.

### Message (repères) « Sport-Santé » du pôle médical

*La sédentarité chez l'enfant peut entraîner des habitudes de vie préjudiciables pour sa santé. La privation d'activités physiques favorise l'apparition de pathologies (obésité, maladies cardiovasculaire, diabète...) qui surviendront à l'âge adulte. Elle s'accompagne souvent de prises alimentaires répétées, désordonnées et en quantité excessive.*

*La pratique des activités physiques permet à l'enfant de préserver son capital santé.*

*Il est important, dès 6-7 ans, que l'enfant intègre les comportements qui sont favorables à sa santé et accepte de répondre aux sollicitations extérieures l'incitant à « se bouger ». À cette condition, l'activité physique quotidienne fera partie intégrante de son mode de vie.*

*Une heure d'activité physique par jour minimum est conseillée pour un enfant.*

## Ressources

Dans le cdrom	Extérieur
<ul style="list-style-type: none"><li>★ Vidéos</li><li>★ Lettre le sais-tu ? « les rythmes de vie »</li><li>★ Le compteur des activités physiques et sportives</li><li>★ Cartes postales « Pour la santé, il faut bouger, se reposer », « La récréation, c'est bon pour bouger », « Tous sur le terrain », « Pour être en forme, un peu de détente... et après... », « Qu'est ce qu'on fait demain ? », « Bougera... Bougera pas ? », « Libère ton souffle et fais du sport »</li><li>★ Cahier témoin, fiches « Les rythmes de vie »</li><li>★ Toutes les unités d'enseignement et les rencontres sportives</li><li>★ Littérature jeunesse</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>★ Fiche pratique du pôle médical USEP n°1 « Faire pratiquer une activité physique et sportive en extérieur »</li></ul>





## 7 - Échanger des infos santé

### Pour alimenter le débat par rapport au thème Sport-Santé

#### ⇒ Des inventaires pour se faire une idée et pouvoir argumenter

- ★ Lister les informations santé et sport recueillies dans ton environnement.
- ★ Lister des outils pour communiquer : téléphone, Internet, livre, journal, lettre, carte postale, affiche, idéogrammes...
- ★ Lister des langues et langages employés pour communiquer : langue française, anglaise..., braille, langage des signes..., symboles, dessins...
- ★ Lister les moyens d'expression que tu peux utiliser pour te faire comprendre : parole, yeux, expressions du visage, mains, corps...
- ★ Lister les personnes que tu connais et avec qui tu parles de ta santé : camarades, famille, infirmière, médecin, enseignant...
- ★ Lister les moments de la journée et les lieux où tu parles de ta santé.
- ★ Lister les occasions spécifiquement dédiées à la santé : visites médicales, dispenses de sport...

#### ⇒ Des pistes de débats

- ★ Pourquoi est-il important de connaître les règles du hockey pour jouer ensemble ? Et dans d'autres activités physiques ?
- ★ Que veut dire « communiquer » ? Est-ce uniquement parler ?
- ★ Communiquer apporte-t-il du plaisir, de la peur, une autre émotion... ? Quand ? Pourquoi ?
- ★ Est-il important de communiquer ?
- ★ Communiquer sur ta santé peut-il t'apporter quelque chose pour ta santé ?
- ★ Lors d'une séance d'EPS, prends-tu plaisir à aider les autres, à les encourager, à leur transmettre tes émotions, à leur transmettre des « conseils » sur la santé... ?
- ★ Peux-tu parler de tout à tout le monde (notion d'intimité) ?

#### ⇒ Des champs concernant le thème

- ★ **Communication et sécurité :** aborder les notions de sécurité, de respect et de prévention au travers de l'équipement, des règles, des consignes...
- ★ **Échanges et plaisir :**
  - Expliquer ses ressentis lors de la pratique d'une activité physique (plaisir/déplaisir).
  - Expliquer ses ressentis, facilités et difficultés pour communiquer avec d'autres.

★ **Des raisons de communiquer :**

- Pour dépasser les conflits et trouver ensemble des solutions (nouvelles règles...).
- Pour exprimer ses difficultés, pour trouver des solutions et pour surmonter ces difficultés (grâce au progrès, à l'entraide...).
- Pour s'encourager, élaborer un plan, une stratégie, rencontrer de nouvelles personnes... en s'associant.
- Pour transmettre des principes d'hygiène de vie (hydratation, alimentation, hygiène corporelle...).

★ **Communication et culture :** approche historique et culturelle des moyens de communication, des habitudes de communication, de la place donnée à l'enfant pour s'exprimer.....

## Message (repères) « Sport-Santé » du pôle médical

*La notion de santé est diffuse et complexe. Sa représentation est difficilement identifiable pour un enfant de 6-7 ans, qui associe souvent la santé à une absence de maladie. Il est néanmoins possible de rendre explicite les différents moments lors desquels la santé est en jeu et lorsque les individus visent un état de bien-être physique, mental et social. Deux axes fondamentaux sont présentés dans cette BD : préserver sa santé et celle des autres (code, collectif, conseils...) et développer son capital santé (plaisir de l'activité, dialogue et échange harmonieux avec ses pairs et les adultes).*

*La santé est « l'affaire » de tous, enfants et adultes. Parmi ces derniers les spécialistes santé qui s'occupent prioritairement des soins, les enseignants qui doivent aborder la santé sous ses aspects positifs, et ce, sans oublier les parents, premiers garants de la santé de leur enfant.*

*C'est ainsi que les repères de « Santé » se construisent au travers d'une communication variée impliquant un ensemble de partenaires.*

## Ressources

Dans le cdrom	Extérieur
<ul style="list-style-type: none"><li>★ Pictogrammes</li><li>★ Lettre le sais tu ? sur le « Bien-être »</li><li>★ Vidéo « Faire connaissance »</li><li>★ Toutes les cartes postales</li><li>★ Affiche de communication</li><li>★ Réglette des émotions</li><li>★ Cahier témoin, fiches débat</li><li>★ Affiches des associations USEP</li></ul>	





# L'attitude santé *Cycle 2*



Décembre 2008 [www.usep.org](http://www.usep.org)

