



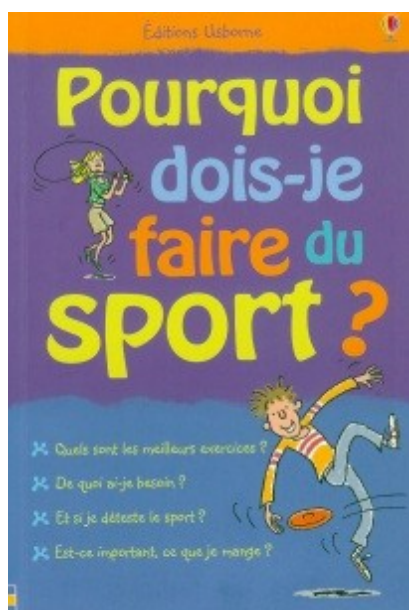
LITTÉRATURE DE JEUNESSE

Les albums présentés ici¹ s'adressent à des lecteurs confirmés. Un travail pédagogique à partir d'extraits peut s'avérer intéressant. Le classement choisi a été opéré dans le champ de l'éducation à la santé.

1

1. Sport et culture

Ressources de L'attitude santé en cycle 3 : *Dans Outil « BD n°4 – Bouger ? Pour quoi ? » (Se faire, plaisir, découvrir une activité, se faire des amis, s'intégrer, se muscler, se défouler) et le livret d'accompagnement des BD.*



Pourquoi dois-je faire du sport ?

Kate Knighton et Susan Meredith

Illustrations : Christyan Fox

Éditions Usborne

Septembre 2009

48 pages

Prix indicatif : 6,50 €

Répondre à la question titre peut paraître évident : parce que c'est bon pour la santé ! Expliquer cette phrase sans l'assener comme une vérité incontournable est le pari de ce livre.

¹. Sur une proposition de Véronique BURY, élue nationale USEP, CPC EPS Loiret.

En indiquant tout d'abord qu'on peut entendre par **sport** simplement une activité physique ou encore juste le fait de se bouger, ce livre démystifie le **sport** et ne le cantonne pas aux seuls gymnases...

Cet ouvrage s'applique également à bien montrer que l'activité physique est aussi une activité sociale, et qu'un des bénéfices du **sport**, c'est de permettre un rapprochement de l'autre. On peut aussi lire qu'une pratique physique judicieusement choisie, bien vécue et bien construite, contribue à un bien-être intégrant le respect de son corps, de ses muscles, de son alimentation, de son plaisir...

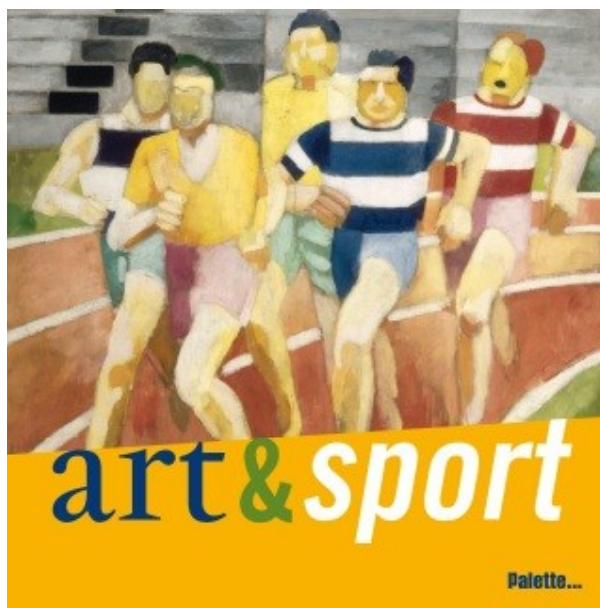
Bien que ce livre se dise destiné à être lu à partir de 8 ans, il est un peu trop ardu à mettre seul entre les mains de si jeunes enfants sans un accompagnement.

C'est un excellent outil éducatif : il est intéressant à utiliser en classe comme fil rouge d'un projet « Sport-Santé ». Tout d'abord, ce qui est appelé **sport** dans le titre relève plutôt de l'activité physique quelle qu'elle soit. Ensuite, toutes les raisons pour lesquelles le **sport** est indispensable au développement de l'enfant sont déclinées. De nombreux arguments pro-sport sont expliqués et de nombreux arguments anti-sport sont discutés.

Ce livre comporte des chapitres scientifiques autour de la musculation, de l'alimentation, de l'échauffement... mais aussi tout un panel d'activités physiques et sportives ainsi que des jeux traditionnels de tous ordres.

De quoi épauler un projet santé d'une façon un peu **littéraire** !

Cet ouvrage peut permettre aux enfants de ne pas se culpabiliser si leur comportement ne correspond pas aux injonctions en matière de santé mais au contraire les inciter à trouver des leviers pour évoluer en renforçant ainsi leur estime d'eux-mêmes.



art&sport

Nicolas Martin

Éditions Palette

Juin 2008

60 pages

Prix indicatif : 19 €

3

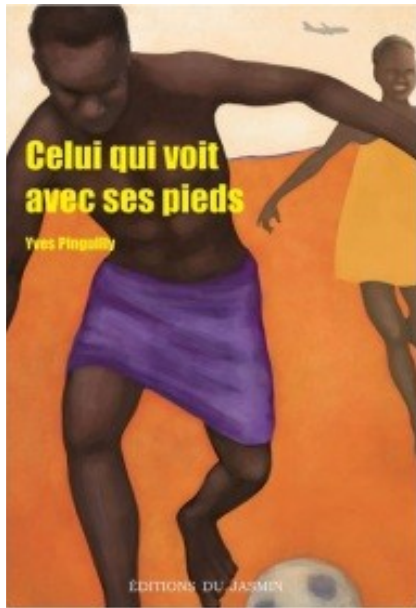
Plus vite ? Plus haut ? Plus fort ? ainsi est organisé le sommaire de ce livre. Chaque double-page présente des œuvres d'art de toutes les époques en relation avec une discipline sportive. Le texte explique la façon dont les artistes ont interprété le geste, la position... des sportifs.

Ce livre nous montre une autre manière d'appréhender cette culture sportive partie prenante de l'éducation par le sport prônée par l'USEP. Il peut ainsi être un outil précieux au service de la polyvalence des maîtres, notamment dans la construction d'un projet sportif ET artistique. Ce type de réalisation est inscrit dans le cahier des charges de nombreuses opérations nationales comme par exemple : Escrime-toi pour 2010. Ce livre peut alors être un excellent support à la création.

Aux enseignants de jouer !

Les enfants enrichissent la connaissance des activités physiques et sportives. Ce travail de création peut enrichir leur curiosité et générer des envies de pratiquer des activités physiques nouvelles ou de pratiquer une activité autrement.

2. Activités sportives et éducation au choix



Celui qui voit avec ses pieds

Yves Pinguilly
Éditions du Jasmin
Juin 2009
40 pages
Prix indicatif : 8 €
À partir de 9 ans

4

Yves Pinguilly aime le foot. Il aime aussi l'Afrique et nous le montre à travers la façon tendre et proche dont il décrit ses habitants et leur culture. Les procédures de recrutement des footballeurs africains le choquent car elles prennent bien peu et bien mal en compte l'individu qui est derrière le joueur de foot !

À lire pour réfléchir et faire réfléchir en abordant la notion de choix de l'individu.



Rendez-vous à la patinoire

Ségolène Valente
Éditions Rageot (diffusion Hatier)
Collection Cascade
Juillet 2000
9-11 ans

5

Comment deux collégiennes, Camille et Malika, en viennent-elles à faire du sport ? Parce que la maman de Camille leur a intimé l'ordre d'adopter une activité sportive, *parce qu'il y en a marre qu'elles passent leurs après-midi enfermées dans leur chambre, qu'elles feraient mieux de se bouger un peu !*

Pourquoi ont-elles choisi le patinage ?

Parce que c'est le sport de Rémy et que Rémy est beau et que Camille serait bien un peu amoureuse de lui. Une raison comme une autre après tout !

Et voilà nos deux filles qui s'initient au patinage. Elles sont alors adoptées par la bande de copains du collège qui les invitent à une soirée à la patinoire. Et là, toute la bande est obligée de monter toute une histoire pour que les parents de Camille et de Malika acceptent de laisser sortir leurs filles.

Une jolie histoire sensible et délicate, comme Camille...*qui permet aux enfants de réfléchir à leur propre choix de pratique ou non d'activité sportive et de la nature des activités sportives éventuellement retenues.*



Et si je laissais tout tomber ?

Brigitte Labbé et Éric Gasté

Éditions Milan jeunesse

Collection Dis-moi filou

Avril 2009

28 pages

Prix indicatif : 8,50 €

À partir de 6-7 ans

6

Les ouvrages permettant d'aborder des discussions à visées philosophiques se développent de plus en plus en littérature jeunesse.

Celui-ci traite de l'échec et de la peur que la pratique d'une activité sportive peut entraîner. À travers l'histoire de Filou qui veut arrêter le foot parce que, gardien, il laisse passer trop de buts, on aborde la nécessité de la ténacité, de l'effort, voire de l'acharnement...

C'est un support utile pour aborder d'une jolie façon le sujet avec des enfants tout en respectant leur point de vue : intérêt de certains pour persévérer et souhait d'autres pour privilégier la découverte de nouvelles activités sportives.



Des champions olympiques !

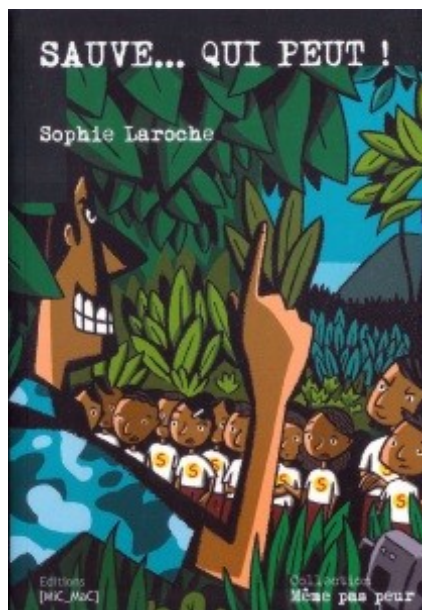
Marc Cantin et Éric Gasté
Éditions Flammarion Castor Cadet
Collection Les meilleurs ennemis
Juillet 2008
Prix indicatif : 5,95 €

7

En classe, Carla et Hugo découvrent les Jeux Olympiques et en particulier cette discipline exigeante : le marathon. C'est l'occasion pour eux de se lancer un nouveau défi (après *Comme un poisson dans l'eau*, du même auteur, dans la même collection) : parcourir une longue distance, leur propre *marathon* afin de savoir qui du garçon ou de la fille est le meilleur à la course. Tout au long de cette course, les deux enfants vont faire des rencontres : ils vont être obligés de faire des choix. Cette course devenue ainsi une sorte de parcours initiatique va leur apprendre bien des choses. Mais pas ce qu'ils attendaient !

C'est joyeux, bien écrit et très lisible par les enfants auquel cet ouvrage est destiné.

Une histoire de « choix » qui surprennent et permettent d'évoluer.



Sauve... qui peut !

Sophie Laroche
Éditions [Mic_Mac]
Collection Même pas peur
Octobre 2008
166 pages
Prix indicatif : 9,50 €
À partir de 9 ans

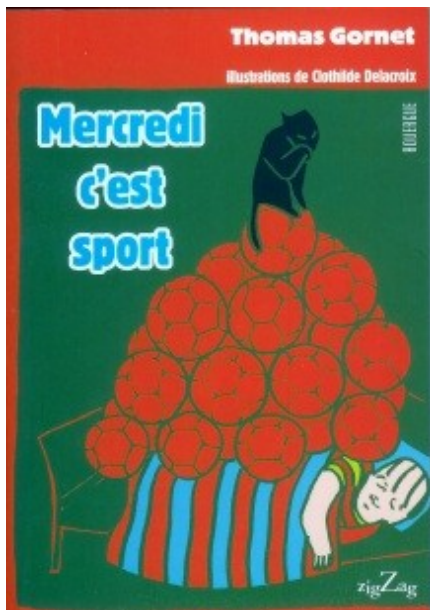
8

Un Koh-Lantah dont des enfants sont les acteurs ! C'est la dernière trouvaille commerciale d'une chaîne de télévision pour faire remonter sa part de marché et d'images. Trouver le Héros de demain : tel est le but avoué de cette émission. Mais que cette histoire semble sombre avec les manigances d'une société commerciale sans aucune pudeur ni aucun scrupule même quand il s'agit d'enfants !

Tout part d'un casting d'enfants tous francophones mais venant d'horizons variés, ayant des histoires forcément toutes différentes, des styles, des cultures, des couleurs multiples. Le cynisme de ce casting apparaît au fur et à mesure que l'on avance dans l'histoire. Dès le départ les enfants qui vont être éliminés dès les premières émissions sont déjà prévus et ils sont recrutés en fonction de cet objectif : servir de faire-valoir à ceux dont on estime déjà qu'ils pourront être populaires !

Mais voilà, des enfants, ça ne se manipule pas si bien que cela ! Et ceux-ci vont, en fait, faire équipe pour contrer les actions de ces adultes si peu fréquentables.

Une bonne façon de décrypter certaines émissions, certaines images. Une belle et actuelle illustration de la célèbre devise : *L'union fait la force !*
Une occasion aussi d'aborder la nécessité de développer un esprit critique pour pouvoir se forger sa propre opinion... et encore plus quand il s'agit des médias.



Mercredi c'est sport

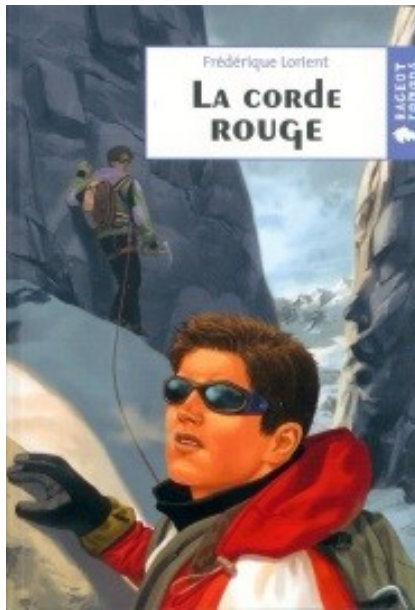
Thomas Gornet
Éditions du Rouergue
Collection Zig Zag
Mars 2011
96 pages
Prix indicatif : 6,50 €
À partir de 8 ans

9

Le sport, c'est bon pour la santé ! Zouz est un peu trop rond et cette phrase, il l'a entendue trop souvent. La dernière fois, c'est quand le médecin a dit qu'il fallait qu'il fasse du sport pour perdre un peu de ces rondeurs. Mais Zouz n'aime pas du tout le sport : il ne trouve aucun intérêt à courir après un ballon, ou à se bouger de quelque façon que ce soit.

Néanmoins maman est têtue : elle a décidé que son fils devait faire du sport. Alors, tous les mercredis, elle l'emmène essayer un nouveau sport, espérant que ce mercredi-là Zouz va enfin trouver celui qui lui plaît. Et Zouz essaie, mercredi après mercredi, le foot, le hand-ball, la gymnastique... Toutes ces expériences lui sont insupportables... jusqu'à ce que lui soit révélé ce qu'il a vraiment envie de faire.

Un livre très joliment écrit, qui, à travers un sujet d'actualité, amène à réfléchir à qui on est vraiment, à la relation qu'on crée avec les autres...



La corde rouge

Frédéric Lorient
Éditions Rageot romans
Septembre 2009
Prix indicatif : 6,70 €
À partir de 11 ans

10

Une famille de Chamonix : un père guide de haute montagne, une mère, deux garçons, une fille. Des deux frères, l'un est passionné de montagne, *le digne fils de son père* et l'autre ne l'est pas. Forcément, ils s'opposent et tout est prétexte à cette différenciation entre les deux garçons : la montagne, bien sûr, mais aussi l'école, les relations aux autres.

Arrive une copine de la fille, qui, venant d'un autre milieu, va introduire un autre regard et permettre aux deux frères de se voir d'une autre façon. Sur fond de montagne et d'alpinisme, cette histoire raconte le face-à-face de deux frères d'une part, d'un père et de son fils d'autre part. Ce fils, qui, sans vouloir rejeter son éducation, voudrait s'en affranchir pour pouvoir explorer d'autres possibles. Une lecture qui montre, sans dramatiser, comment construire sa personnalité et sa vie à partir de ses racines.

L'atmosphère de montagne dans laquelle baigne le roman permet de saisir l'exigence de ces sports qui flirtent avec le risque et qui obligent à un respect continu des conditions qu'impose la nature.

Un excellent livre pour parler avec les enfants de l'estime de soi qui facilite la capacité à faire des choix.

3. Activités sportives et compétences psychosociales

Ressource de L'attitude santé en cycle 3 : *Dans Définitions Repères «Les compétences psychosociales»*



Fair play

Manu Causse
Éditions Talents Hauts
2007
86 pages
Prix indicatif : 7,50 €
À partir de 10 ans

11

Le rugby est présenté dans ce livre comme un espace de partage, comme un lien : lien entre des jeunes de clubs, de régions, de pays différents, lien entre des hommes de générations différentes. C'est une histoire de rencontres qui se décrypte à travers cet ouvrage.

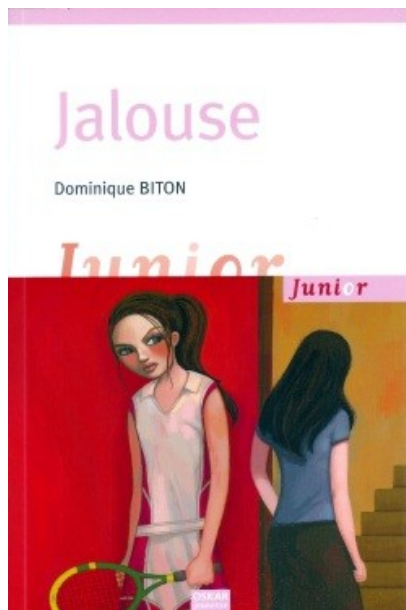
Des jeunes, des Britanniques d'un côté, des Français de l'autre, sont rassemblés pendant quelques jours pour disputer un seul match amical. Le lecteur assiste, tout au long du déroulement de l'histoire, à la construction difficile de chacune des deux équipes : comment mettre en place, à partir d'individualités fortes, une cohésion d'équipe pour être conquérant et espérer gagner proprement un match.

La présentation montre bien les luttes d'influence qui se mettent en œuvre et comment font chacun de ces joueurs pour arriver à s'exprimer individuellement dans le collectif.

L'alternance des chapitres en anglais et en français, qui fait l'originalité de cette collection, conduit à lire l'aventure de chacune des deux équipes dans sa propre langue. L'esprit du rugby et ce qui en fonde l'intérêt, est très bien mis en valeur.

Ce livre est un peu difficile à lire seul pour des élèves de l'école élémentaire, un accompagnement par l'enseignant, en particulier pour les chapitres en anglais, est indispensable.

Cela étant, cet ouvrage peut tout à fait servir de support culturel à un cycle rugby et permettre d'aborder des compétences psychosociales telles que savoir écouter, avoir de l'empathie, avoir un esprit critique et constructif, savoir prendre des décisions...



Jalouse

Dominique Biton
Éditions Oskar Jeunesse
Collection Junior
Janvier 2008
72 pages
Prix indicatif : 9,95 €

12

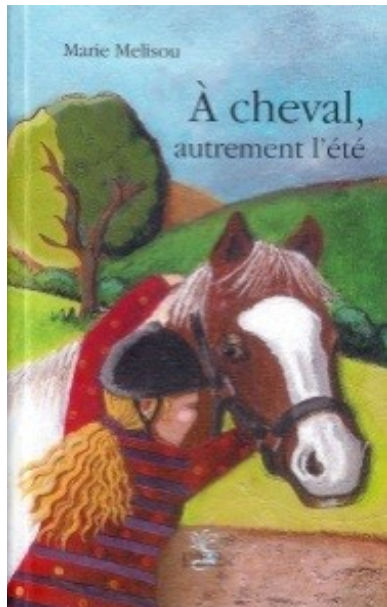
Sabine admire sa sœur, bien sûr puisque c'est sa sœur, qu'elle est belle et qu'elle réussit en classe. Seulement toutes ces réussites pèsent d'un grand poids sur le cœur de Sabine. Elle a beau se dire que ce qu'elle ressent n'est pas très gentil vis-à-vis de sa sœur ; ces remords ne résolvent rien.

Même sa réussite sportive en tennis ne la réconcilie pas avec elle-même. Ses bons résultats sportifs, s'ils font la fierté de son père qui la pousse dans cette voie, ne permettent pas à Sabine de se réaliser puisqu'ils ne correspondent pas à l'image de soi qu'elle veut construire.

Sabine n'arrive pas à surmonter ses problèmes. Ce ne sera que quand sa grande sœur rencontrera elle-même des difficultés que Sabine arrivera à exprimer ses désirs.

Concevoir de bons résultats en sport comme un frein à l'épanouissement d'un enfant est un point de vue peu fréquent ! Montrer que pousser un enfant dans une voie qu'il ne souhaite pas emprunter, même s'il y réussit, est original dans le monde de la littérature jeunesse, même si c'est une situation fréquemment évoquée dans notre monde moderne.

C'est l'occasion d'inviter les enfants à exprimer leurs désirs en lien avec une pratique sportive dans le respect des réponses de chacun.



À cheval, autrement l'été

Marie Melisou
Éditions L'Hydre
Avril 2008
127 pages
Prix indicatif : 8 €
10 ans et plus

13

L'histoire se déroule dans un club hippique, l'été. Ange a aménagé un gîte à proximité de son club dans lequel il accueille des groupes pour des stages d'équitation. Un jour, il reçoit une demande un peu spéciale ; accueillir un groupe d'handicapés mentaux. Ange décide de leur ouvrir son centre : ce sont des clients après tout...

L'ouvrage raconte fort honnêtement l'étonnement des professionnels du club devant le handicap mental et quelquefois la saturation occasionnée par leur méconnaissance de ce public. Et puis les handicapés et les professionnels du centre, les handicapés et les animaux se découvrent mutuellement... Le moment où chacun apprivoise l'autre est bien à double sens.

C'est un livre très honnête et foncièrement généreux : une vraie découverte de la question. Apprendre à mieux se connaître et reconnaître l'autre, avoir de l'empathie sans compassion.

Un très bon moment de lecture.



Kilomètre zéro

Vincent Cuvellier
Éditions du Rouergue
Collection DoAdo
2002
172 pages
À partir de 10 ans

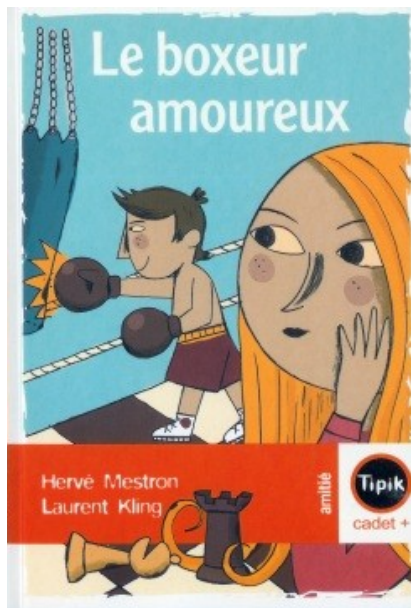
14

Les parents de Benjamin sont séparés. Benjamin vit donc chez sa maman et voit peu son père. Celui-ci, comme pour *réparer* son manque de présence, propose à son fils de passer leurs vacances communes en randonnée avec nuit sous la tente : une aventure pour eux deux.

C'est bien le récit de cette *aventure* que nous fait vivre l'auteur en racontant les péripéties de cette balade à deux avec la voix et le point de vue de Benjamin. Celui-ci part avec tous les a priori d'un adolescent vis-à-vis de son père !

Les péripéties du chemin sont concrètes : Benjamin et son père ne savent pas monter la tente, ils se perdent, le champ où ils s'étaient installés est envahi de vaches qui les réveillent... La découverte de la randonnée n'est pas sans risque pour des débutants ! Mais Benjamin apprendra également à regarder son père d'un autre œil, comme un partenaire. La complicité entre père et fils se construit tout au long des kilomètres qui s'égrènent. C'est de la vie toute simple, toute vraie.

Une occasion pour aborder les relations interpersonnelles et l'évolution du regard de l'autre.



Le boxeur amoureux

Hervé Mestron, Laurent Kling

Éditions Magnard jeunesse

Collection Tipik Cadet+

2005

62 pages

Dès 9 ans

15

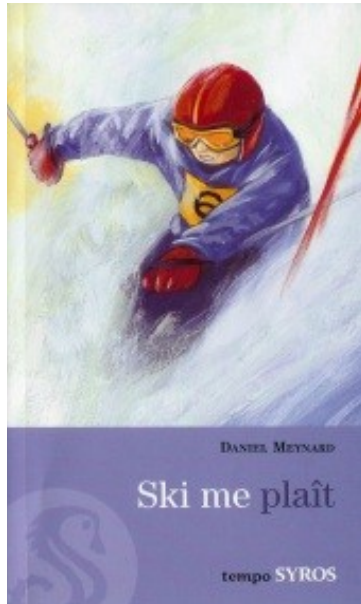
Les héros : Ulysse et Clotilde sont deux enfants aussi différents que possible... Un garçon et une fille ; un cancre et une bonne élève : des oppositions habituelles. Un boxeur et une mystérieuse : là, ça devient plus intéressant ! Et pour Ulysse, c'est la grande question. Pour comprendre Clotilde, ce qu'elle est, ce qu'elle aime, ce qu'elle veut, il va devoir lui-même se transformer pour essayer de l'atteindre et de la conquérir.

Une jolie histoire où un garçon qui aime la boxe, n'est pas forcément présenté comme une grosse brute ignare et inculte.

Une occasion pour aborder avec les enfants des représentations qui peuvent stigmatiser les individus et des stéréotypes qui, s'ils aident à se construire, ne doivent pas être invalidants.

4. Activités sportives et dépendances, tricheries

Ressource de L'attitude santé en cycle 3 : *Dans Projet « Sport/Santé », « Les thèmes santé en cycle 3 »*



Ski me plaît

Daniel Meynard
Éditions Syros
Collection Tempo
Mars 2006
108 pages
Prix indicatif : 4,90 €
10 ans et plus

16

Des problèmes financiers empêchent le plus jeune des enfants de cet ouvrage de s'acheter l'équipement nécessaire à la compétition de ski qu'il veut gagner.

Suit une problématique bien amenée sur l'esprit de compétition, sur les déviations auquel il peut mener.

Une jolie histoire pour des enfants qui peut conduire également à une certaine réflexion sur les problèmes liés à l'environnement et au développement durable dans les stations de ski.

Ce sera l'occasion d'aborder la notion de dépendance et la capacité à dire « non ».



Non merci !

Claudine Le Gouic-Prieto
Éditions Bayard jeunesse
Collection Estampille
Avril 2008
40 pages
Prix indicatif : 10,90 €
À partir de 9 ans

17

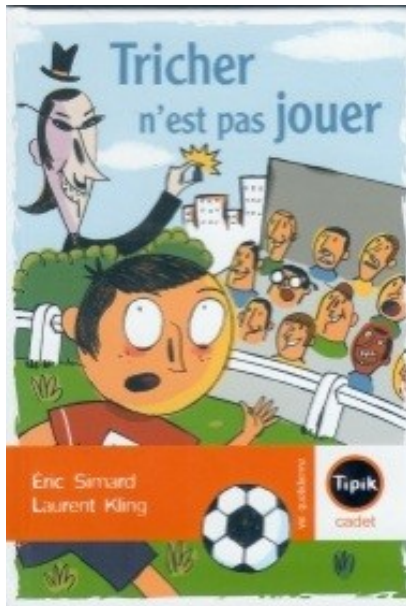
Théo fait la grève des *merci* et des *s'il te plaît*. Il n'en dit plus, voilà, c'est ce qu'il a décidé ! Cette résolution n'est pas simple à tenir. Ne croyez pas que Théo ait décidé d'être malpoli : il en a juste assez d'être dépendant de la bonne volonté des autres. Théo est handicapé, il est en fauteuil et chacun de ses déplacements l'oblige à solliciter quelqu'un et donc à dire s'il te plaît et merci.

S'obliger à ne plus dire ces mots qu'il s'interdit, cela signifie pour lui apprendre à se passer des autres. Mais il y a bien des gestes qu'il faut faire au quotidien et qu'il va lui falloir apprendre à exécuter seul. Apprendre à devenir autonome, comprendre que cette acquisition de l'autonomie nécessite quand même un accompagnement, c'est ce que va vivre Théo avec en particulier son professeur de sport.

Cet ouvrage est superbe de générosité, d'humour et de tendresse. Théo nous parle, il nous dit sa volonté d'être considéré d'abord comme un garçon et non d'abord comme un handicapé.

Cet ouvrage permet aux enfants de réfléchir aux notions de dépendance et d'autonomie.

À lire, même par des adultes, et à faire lire, pour que notre regard de valide évolue au-delà de l'apparence du handicap.



Tricher n'est pas jouer

Éric Simard, Laurent Kling
Éditions Magnard jeunesse
Collection Tipik Cadet
2003
Dès 7 ans

18

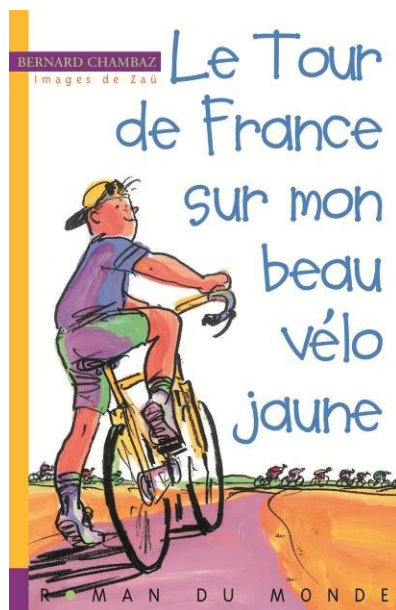
Tony est un admirateur passionné de Zinedine Zidane : *Il joue tellement bien ! Ce serait super si je pouvais jouer comme lui !* Tony l'admire tant que son papa l'emmène le voir en vrai au Stade de France. C'est alors qu'un inconnu lui offre un petit flacon noir grâce auquel il pourra jouer aussi bien que Zizou.

Tony est perplexe mais, quand, au match suivant, son club est à deux doigts de perdre, il se dit que cela ne lui coûte rien d'essayer, cela ne sera pas pire que d'être éliminé. Et Tony entre dans la dépendance... Mentir aux copains, à papa, à soi-même, puisqu'il ne sait plus sa réelle valeur et doute de lui sans arrêt... jusqu'à l'accident !

Un bon moyen pour parler du dopage avec de jeunes enfants ; idéal pour amorcer une discussion sur la tricherie et sur les effets pervers de la dépendance.

5. Activités sportives et émotions sportives

Ressource de L'attitude santé en cycle 3 : *Dans Définitions Repères « Emotions ».*



Le tour de France sur mon beau vélo jaune

Bernard Chambaz

Illustrations : Zaü

Éditions Rue du Monde

Collection Roman du Monde

110 pages

Prix indicatif : 10,50 €

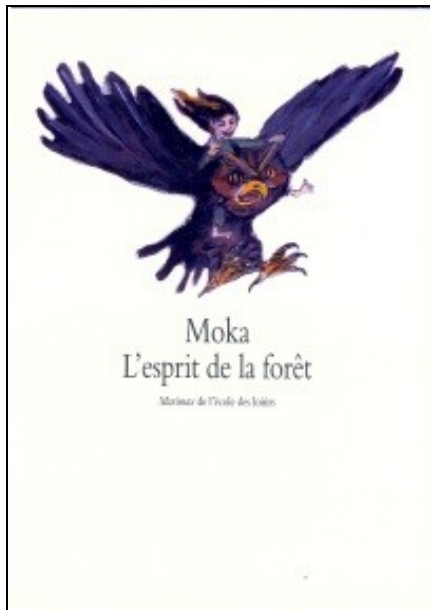
À lire dès 9 ans

19

Ce livre nous conduit à la découverte d'un monde étonnant et éphémère : celui du tour de France, qui, bien qu'il ne dure que trois semaines, a déjà une très longue histoire. Celle-ci sera racontée au hasard des rencontres par les anciens, coureurs ou non, mais toujours aussi passionnés par l'épreuve et enthousiastes à communiquer leur amour de la *petite reine* et de son épreuve fétiche.

Une initiation à ce monde particulier à lire avant que recommence la Grande Boucle.

Un prolongement est alors possible avec les enfants pour exprimer différentes émotions suscitées par le spectacle sportif, tant au niveau des spectateurs, que des organisateurs, que des sportifs... le partage des émotions, l'amplification des émotions...



L'esprit de la forêt

Moka

Éditions L'École des loisirs

Collection Maximax

Décembre 2004

À partir de 10 ans

20

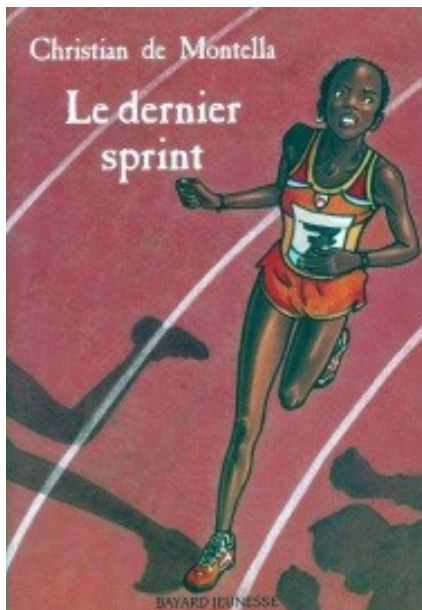
Rose est une enfant de la ville. Quand sa mère l'envoie en vacances chez sa tante dans le Jura, ce n'est pas l'enthousiasme ! Cette tante est bavarde comme une pie et cela fatigue Rose.

Le cousin Ludovic est tout sauf sympathique : il interdit à Rose l'entrée de sa chambre, caverne d'Ali Baba pour la lectrice qu'est Rose. Et puis, le Jura, quel coin perdu !!! Que faire de ses journées entre un cousin désagréable, une tante trop envahissante et tout cela dans une ferme du bout du monde ?

Et là, Rose se laisse prendre par la magie de la forêt... Une simple promenade le nez en l'air se transforme en aventure. Voilà attrapé le virus de la randonnée, le plaisir d'aller encore un peu plus loin, jusqu'au prochain virage, jusqu'à la prochaine crête...

Une ballade initiatique où tout devient magique : les paysages, les rencontres, les épreuves.

De la poésie.... [Et du plaisir dans la pratique d'une activité physique.](#)



Le dernier sprint

Christian de Montella
Éditions Bayard jeunesse
Collection Les romans Je Bouquine
Août 2003
À partir de 10 ans

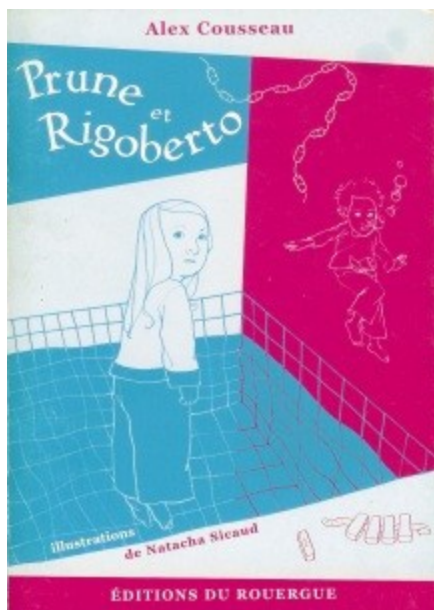
21

Soixante-quinze pages qui racontent deux courses et la passion d'une collégienne pour la course. Pas pour courir : elle n'aime pas courir. Pas plus que de s'entraîner. Pas plus que se lever le dimanche matin pour aller courir. Non, ce qu'elle aime, c'est la course en elle-même : elle aime ce moment où elle oublie l'angoisse du départ et qu'elle a *l'impression qu'elle pourrait courir jusqu'au bout du monde*.

Mais voilà, la première course vécue dans le livre, c'est celle qu'elle ne gagne pas... Elle rejette la responsabilité sur son entraîneur qui ne sait que lui crier dessus ! *Est-ce qu'il sait courir seulement ?* Alors, elle crie, elle hurle sa déception et clame sa volonté d'arrêter de courir, d'arrêter de se lever tôt le dimanche, d'arrêter d'avoir mal... Mais il y aura un autre dimanche matin où elle se réveillera et où il y aura les copains du club et une autre course...

Fort bon roman qui montre de l'intérieur tous les sacrifices, toutes les douleurs de l'athlétisme. Cet ouvrage ne cherche pas à expliquer pourquoi certains se consacrent à la course mais il montre ce paradoxe : ils ont mal, ils ont froid et ils continuent quand même, peut-être seulement pour revivre ces quelques secondes où ils sont *en course*.

Aborder les émotions paradoxales et permettre aux enfants de s'exprimer sur les comportements qui peuvent être alors adoptés, permet de dédramatiser des situations et d'entrevoir des pistes d'évolutions. Il est nécessaire de respecter la parole de l'enfant sans apporter de jugement et en instaurant des temps d'échanges entre pairs.



Prune et Rigoberto

Alex Cousseau

Illustrations : Natacha Sicaud

Éditions du Rouergue

Février 2007

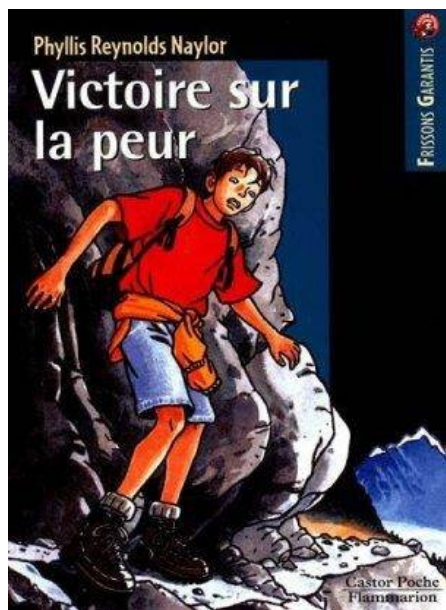
Prix indicatif : 6,50 €

22

Pour un enfant, être en pyjama au bord de la piscine est une situation pour le moins insolite. Il s'agit pour les enfants de l'histoire de passer un test pour pouvoir faire du bateau, test qui doit prouver qu'ils ne paniquent pas s'ils tombent à l'eau. Rigoberto s'aperçoit que, pour une de ses camarades, la panique est déjà là, sur le bord du bassin. Alors il prend pitié d'elle et essaie par tous les moyens d'enfant qu'il trouve d'aider sa copine: elle est si attendrissante avec ses larmes qui coulent en silence sur ses joues. Il faut bien qu'il fasse quelque chose!

Un très joli texte poétique, délicat, porté par des dessins en noir et blanc qui illustrent fort joliment les sentiments des enfants. Comment la tendresse de ces deux enfants peut les amener à se dépasser, à oublier leurs soucis personnels pour se préoccuper de l'autre.

Permettre aux enfants d'exprimer des situations similaires pour lesquelles ils ont apporté leur aide ou profité de l'aide de quelqu'un mettra en évidence la solidarité ; la solidarité nécessaire pour améliorer le vivre ensemble et dépasser des émotions négatives, renforcer l'estime de soi.



Victoire sur la peur

Phyllis Reynolds Naylor,
Éditions Flammarion
Collection Castor poche
Dès 11-12 ans

23

La dernière fois que Doug a grimpé sur une corniche, il a eu la peur de sa vie. Depuis, il s'est juré de ne jamais recommencer. Pourtant, lorsque son frère disparaît dans la montagne, son courage n'a plus de limite...

Il s'agit ici en abordant une émotion comme la peur, de montrer que toutes les personnes ressentent ou ont déjà senti cette émotion, que chacun en fonction de chaque situation apporte une réponse différente, qu'il est nécessaire d'en parler à quelqu'un quand il est trop difficile de la mettre à distance ou de la dépasser.



Tête de moi

Jean-Noël Blanc
Éditions Gallimard
Collection Scripto
Mai 2004
192 pages
À partir de 10 ans

24

Quinze nouvelles toutes aussi superbes les unes que les autres. Elles nous promènent à travers des sports très populaires : la course à pied, le foot, la boxe, le vélo, le ski... Mais surtout, elles traversent les existences d'athlètes de tous âges, depuis l'adolescente qui court dans la cour du collège jusqu'aux seniors qui courent pour continuer de garder la forme. Elles croisent la vie de sportifs de tous niveaux, depuis l'enfant qui se rêve participant du *Paris Dakar* jusqu'au grimpeur du Tour de France. Elles parcourent toutes les catégories sociales, côtoient des champions connus aussi bien que des joueurs émigrés venus prouver leur valeur.

C'est superbe de générosité, de tendresse envers les gens et leur pratique sportive quelle qu'elle soit.

À lire même si on n'est plus ado !

À chacun son parcours en fonction des émotions éprouvées, de ses goûts, de ses possibilités, de ses envies, de l'accessibilité des pratiques sportives...

6. Activités sportives et estime de soi

Ressource de L'attitude santé en cycle 3: *Définitions Repères* « L'estime de soi ».



Comment bien manger ? Non à la malbouffe !

Kate Knighton
Éditions Usborne
2008
48 pages
Prix indicatif : 19 €

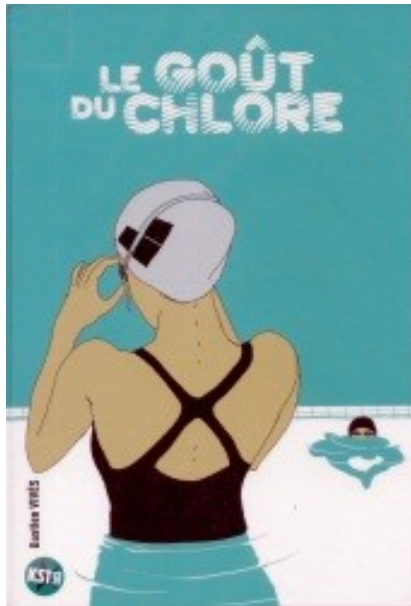
25

Comme les autres livres de cette collection (Pourquoi dois-je faire du sport? et Sauvons notre planète!), cet ouvrage a la qualité de présenter un problème complexe de façon simple sans être simpliste.

La malbouffe est expliquée, replacée dans son contexte en termes de santé, de développement durable, de publicité, d'envie.... Il n'y a pas de tabous, et tout est clairement expliqué y compris des notions un peu compliquées, des termes que les enfants peuvent entendre à la télévision et pour lesquels ils n'ont pas toujours les éclaircissements nécessaires. La place de l'activité physique est resituée dans une pratique générale de santé.

Un glossaire à la fin permet d'expliciter tous les termes de ce domaine de façon claire et précise.

Un bon ouvrage de fond à consulter pour une éducation à la santé telle que nous souhaitons la mener à l'USEP, sans stigmatiser, en permettant à l'enfant d'être acteur.



Le goût du chlore

Bastien Vivès
Éditions Casterman
Collection KSTR
2008
À partir de 10 ans

26

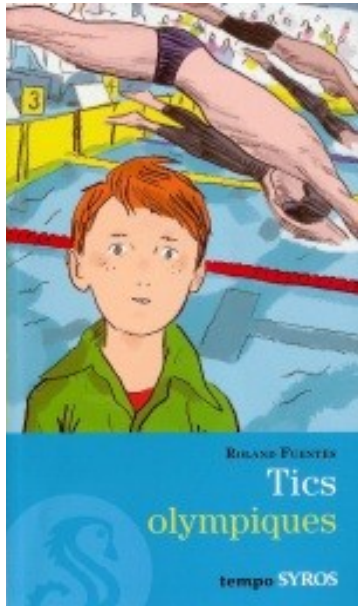
Notre jeune héros a mal au dos. Son médecin l'envoie se muscler le dos à la piscine. Mais, quand on n'aime pas trop cette activité, qu'on ne sait pas trop bien nager, qu'on est venu tout seul ; on s'ennuie ferme à la piscine. Alors on regarde autour de soi : les gens qui nagent, le décor, le plafond de la piscine quand on nage sur le dos...

Comme nous sommes dans une bande dessinée, tous ces différents points de vue sont représentés. Nous avons alors une autre vision de la piscine.

Et puis nous voyons arriver une sirène. Elle nage, seule elle aussi. Mais elle, elle sait nager. Alors faire sa connaissance, lui demander conseil, progresser. Et la vision de la piscine et de la natation évoluent... Maintenant on voit sous l'eau, on voit les gens qui nagent au-dessus, on cherche la sirène...

C'est superbe, plein de poésie et de délicatesse, bien en prise avec l'adolescence et cette espèce de mélancolie douce. On apprend effectivement à aimer le chlore.....

...et à faire évoluer l'image qu'on a de soi.



Tics olympiques

Roland Fuentès
Éditions Syros
Collection Tempo
Avril 2009
104 pages
Prix indicatif : 5,90 €

27

Julien est un garçon stressé en permanence. Son stress se traduit par des tics. Et des tics, il en a beaucoup : certains se voient, d'autres arrivent à rester cachés mais tous lui gâchent la vie en attirant sur lui regards et moqueries.

Il n'y a que dans une situation que ces tics n'apparaissent pas : lors des compétitions de natation auxquelles il figure en bonne place. Il est vrai que cette discipline sportive le passionne. D'ailleurs il ne va pas manquer une épreuve des JO de Pékin : il doit soutenir ses champions ! Et il va profiter des épreuves sportives de ses héros pour en faire son épreuve à lui...

Une belle histoire, très actuelle : d'une part parce que les JO de Pékin ne sont pas si loin, les noms des champions de natation sont encore les mêmes. D'autre part, parce cet ouvrage colle aussi à l'actualité de l'USEP avec la sortie de la mallette handicap qui vise à montrer comment adopter un autre regard sur l'Autre, quelle que soit sa différence.

Et puis parce que chacun peut relever des défis qui aident à construire une image positive de soi.



Les kilos en trop

François Sautereau
Éditions Bayard jeunesse
Collection Les romans Je Bouquine
À partir de 10 ans

28

Sébastien aime le foot. Passionnément : la preuve, pour aller à son club s'entraîner, il est obligé de prendre le métro car c'est loin de chez lui. Et il le fait avec plaisir.

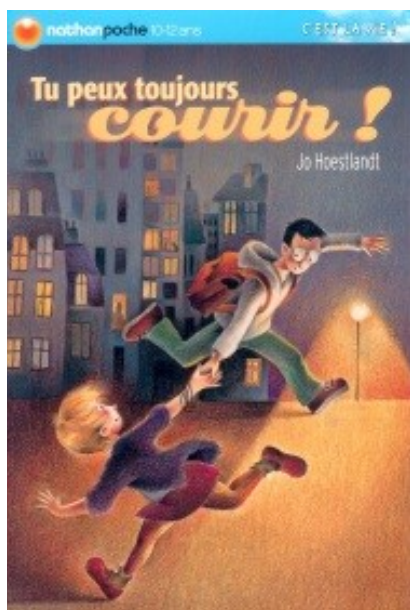
Jusqu'au jour où l'entraîneur lui annonce qu'il va passer en équipe seconde car dimanche dernier il n'a pas su empêcher l'équipe adverse de marquer. Sébastien s'interroge : Est-ce sa faute s'il est un peu rond et si l'adversaire était mince comme une anguille et l'a contourné aisément !

Alors Sébastien est désespéré : si c'est pour régresser, il préfère ne plus jouer. Et lui qui était déjà un peu rond se venge sur les gâteaux : ça n'arrange rien. Alors il ne mange plus du tout. Mais il a faim, alors il remange trop, pour recommencer à se priver...

Jusqu'au jour où son professeur d'EPS alerté par un malaise de l'enfant arrive à le faire parler... Il lui propose d'essayer de jouer au rugby. Non pas pour oublier ou délaisser le foot, mais pour avoir quand même une activité physique dont il a besoin. Et le rugby, lui, ne dédaigne pas les **gros**, au contraire. Et Sébastien réapprend à se faire plaisir dans un sport...

Ce livre est bien écrit.

Il peut aider à réconcilier les enfants avec un « sport plaisir ».



Tu peux toujours courir !

Jo Hoestland
Éditions Nathan poche
Collection C'est la vie !
Juillet 2007
75 pages
Prix indicatif : 4,20 €
À partir de 10 ans

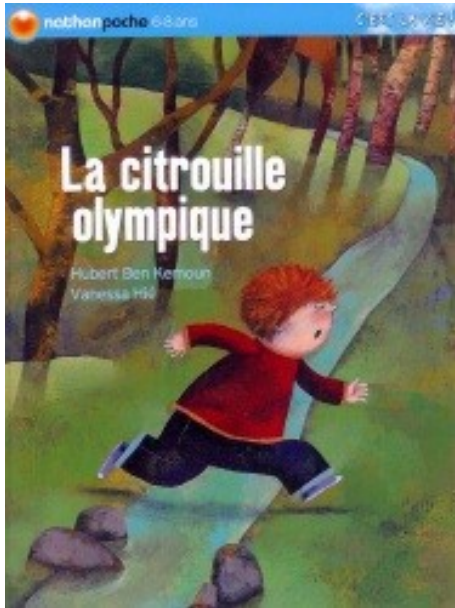
29

Le livre raconte l'histoire de deux enfants pour qui l'école est étrangère : l'un parce qu'il dit ne rien comprendre, l'autre parce qu'elle dit comprendre trop vite.

Le garçon ressent les apprentissages de l'école comme noirs et opaques. Et lorsque Daphné lui dit qu'elle est trop brillante, il la compare à une étoile. Il a tant de mal à comprendre, tant de mal à parler puisqu'il bégaye que lorsqu'elle lui dit qu'elle comprend tout trop vite, il l'appelle la fille TGV. Et le TGV, il connaît car il aime trop courir. Leur étrangeté les rapproche. Ces deux exclus de l'école se créent leur monde à eux, monde de tendresse et de poésie, où ils cheminent, courent et rêvent avec Prévert pour accompagnateur.

Un livre plein de tendresse et de poésie.

C'est le moment pour demander aux enfants de trouver un (ou plusieurs) de leurs points forts et permettre à chacun de se valoriser.



La citrouille olympique

Hubert Ben Kemoun
Éditions Nathan poche
Collection C'est la vie !
Juin 2008
40 pages
Prix indicatif : 5,50 €
À partir de 7 ans

30

Arno est un peu rond et il est roux. Alors bien sûr **citrouille !** disent les copains. Et quand les autres enfants de la classe courent, il les regarde en sachant que lui n'arrivera pas à leurs résultats. Le jour des jeux olympiques de l'école, il subit les moqueries des autres et il a une bien piètre estime de lui-même.

Il lui faudra trouver en lui-même toutes les capacités d'un sportif de haut niveau pour sauver la vie du chauffeur de car... et devenir une citrouille olympique !

Mettre en évidence que l'estime de soi n'est pas figée et peut évoluer, peut rassurer les enfants.