



PRATIQUE SPORTIVE ET ÉDUCATION À LA SANTÉ



Usep Allier

15

LES RENCONTRES USEP, OUTIL D'ÉDUCATION À LA SANTÉ DES ENFANTS

Campagnes grand public et discours « prescriptifs » médiatisent auprès des enfants les **enjeux de santé publique**. En sa qualité de fédération sportive scolaire du premier degré et au regard des valeurs et des missions qui sont les siennes, l'Usep se devait d'**interroger ses pratiques** en ce domaine. Par ailleurs, l'Usep inscrit son action dans un **projet sportif éducatif** au sein duquel elle donne une place prépondérante à l'enfant. Aussi, l'approche d'éducation à la santé qu'elle a choisie est une approche positive de la santé physique, mentale et sociale plutôt qu'une approche ciblant les risques éventuels.

Validée dans notre projet politique, cette démarche repose sur la recherche de **ce qui peut se faire pour améliorer le bien-être et la qualité de vie**. Il ne s'agit donc en aucun cas de délivrer des recettes sur ce qu'il « ne faut pas faire » mais plutôt de favoriser une éducation au choix.

On peut identifier trois grands enjeux pour l'Usep en matière

d'éducation à la santé par le sport. Premièrement, être en cohérence avec les propos, les réflexions et connaissances en matière de santé, notamment celles apportées à l'école. Deuxièmement, permettre aux enfants d'être « acteurs » dans l'évolution de leur « habitus » de vie : en d'autres mots, avoir une « attitude santé » tout au long de sa vie. Troisièmement, adopter une démarche de questionnement qui permette aux éducateurs et aux enfants de faire des choix explicites en matière d'éducation à la santé.

L'Usep propose à ses associations et aux acteurs concernés plusieurs **outils méthodologiques** tels que les cédéroms « L'attitude Santé en maternelle » et « L'attitude Santé en cycle 2 ». Notre concept d'« attitude santé » y est explicité, notamment au moyen d'une grille de lecture visant à permettre aux associations d'écoles et aux comités départementaux de faire évoluer les rencontres sportives qu'ils organisent au regard de cette dimension « santé ».

Notre réflexion se situe dans le cadre des missions confiées à l'Usep :

- organiser les rencontres sportives scolaires et périscolaires de l'enseignement public du premier degré (article 1 de la convention 2009-2013 Usep-Ministère de l'Éducation nationale) ;
- être en complémentarité avec l'enseignement obligatoire en développant, dans les pratiques associatives et les projets pédagogiques, des approches transversales: citoyenneté, santé... (article 2 de la convention 2009-2013 Usep-Ministère de l'Éducation nationale).

I. LE CONCEPT D'« ATTITUDE SANTÉ »

« L'attitude santé » est un concept, une représentation générale et abstraite qui s'appuie sur une réalité : un enfant capable de repérer ses pratiques notamment physiques et sportives ; un enfant capable de s'enrichir de nouvelles connaissances ; un enfant capable d'affiner ses goûts et de questionner ses comportements ; un enfant capable d'échanger avec ses pairs. Autant d'éléments indispensables pour faire évoluer ses comportements dès lors que l'adulte éducateur saura lui permettre de se « mettre en projet ».

Ces évolutions reposent sur le développement de compétences psychosociales, telles que définies dans la charte

d'Ottawa adoptée le 21 novembre 1986 par l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

Le champ associatif et sportif est propice à l'exercice de ces compétences qui favorisent :

- la prise de responsabilité, la solidarité ;
- l'empathie et le développement de relations interpersonnelles harmonieuses ;
- la gestion des émotions et la conscience de soi ;
- la capacité à imaginer et à s'inscrire dans des projets.



II. NOTRE DÉMARCHE

Pour analyser et faire évoluer une rencontre sportive, notre démarche peut se résumer en six points (en référence à la grille de lecture reproduite en pages IV et V) :

1. État des lieux à partir du cadre de référence qu'offrent les items de la grille de lecture.
2. Croisement de l'état des lieux avec des objectifs «santé» recherchés et ciblés préalablement identifiés (références possibles dans « L'attitude santé » : argumentaire, cadre médical et projet Usep) ; questionnements, réflexions.

3. Modifications envisagées en s'appuyant sur les ressources partenariales disponibles tant au niveau de l'éducation physique (conseillers pédagogiques, professeurs d'EPS de l'IUFM...) que des partenaires santé (Médecine scolaire, Comité départemental d'éducation pour la santé...).

4. Mise en œuvre de la ou des rencontre(s).

5. Constats par rapport aux modifications envisagées et par rapport aux effets attendus.

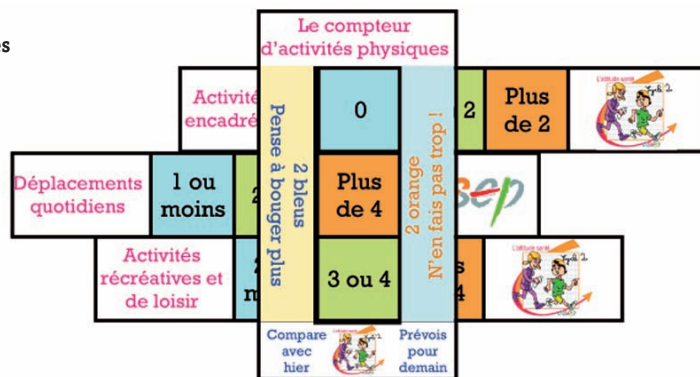
6. Perspectives d'évolution si nécessaire.

III. DES OUTILS UTILISABLES PAR LES ENFANTS EUX-MÊMES

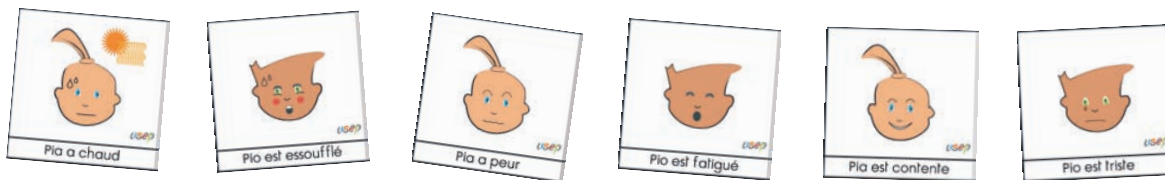
Le cédérom « L'Attitude santé en cycle 2 » contient des outils utilisables par les enfants eux-mêmes, comme ce **compteur d'activités physiques** (voir ci-dessous) au moyen duquel les enfants pourront estimer leur pratique d'activité physique et sportive et recevoir comme message : « Pense à bouger plus ! » ou au contraire : « N'en fais pas trop ! ». Un compteur qu'il est conseillé d'apporter à la maison pour le montrer aux parents, d'autant qu'il invite aussi à prendre en compte les activités sportives pratiquées en famille. Outre la **réglette des émotions** et des **pictogrammes** mettant de nouveau en scène les petits personnages de Pio et

Pia, on trouvera aussi des **mini-vidéos**, des **cartes postales** et des **BD** créées par des enfants de l'Usep eux-mêmes, toujours sur le thème de l'activité physique et sportive, en lien avec la santé. Les APS sont aussi l'entrée choisie pour le **cahier-témoin** dans lequel chaque enfant est invité à consigner ses apprentissages, ses pratiques, ses émotions, etc. De leur côté, des professionnels de la santé ont écrit aux enfants des **lettres** où, en des mots très simples, ils leur proposent des repères et des informations pour apprendre à mieux se connaître et à se projeter dans la construction de leur propre « attitude santé ».

Compteur d'activités physiques



Activités encadrées Nombre de séances : en éducation physique, en club sportif...	0	1 ou 2	Plus de 2
Déplacements quotidiens Nombre de tranches de 10 minutes : à pied, à vélo, dans les escaliers...	1 ou moins	2 à 4	Plus de 4
Activités récréatives et de loisir avec des jeux sportifs Nombre de périodes : de récréation, de jeux (seul ou en famille)...	2 ou moins	3 ou 4	Plus de 4



Nous avons imaginé deux petits personnages, Pio et Pia, présentés sous forme de pictogrammes pour aider les jeunes enfants à exprimer leurs ressentis. Vous les retrouverez comme personnages principaux des bandes dessinées créées par les enfants.

IV. UNE GRILLE DE LECTURE DES RENCONTRES

Afin de faire évoluer les rencontres à travers une meilleure prise en compte de la dimension santé, nous avons élaboré une grille de lecture à l'intention des associations et des comités Usep (voir pages suivantes).

Présentée dans notre cédérom « L'Attitude santé en cycle 2 » (onglet « Des rencontres » / Analyser une rencontre / Grille de lecture d'une rencontre), cette grille rend explicite les choix faits en matière d'organisation, de communication et concernant le rôle dévolu aux enfants par rapport à la promotion de la santé. Dans l'**organisation**, il s'agit d'être

cohérent entre les propositions d'organisation et les habitudes de vie saine. En **communication**, il s'agit de rendre explicite et lisible ce qui est fait en matière de santé afin de sensibiliser les enfants, les parents, les partenaires, et de permettre des échanges. Enfin, concernant le **rôle des enfants**, il s'agit de permettre leur implication avant, pendant et après la rencontre, soit par un travail de réflexion sur ce thème, soit par la mise en pratique, soit par la communication. Pour chacun de ces axes, des champs sont identifiés.

Dans son projet d'éducation à la santé par le sport, l'Usep prend en compte :

- les recommandations nationales et européennes en matière de sport-santé ;
- les compétences sociales et civiques ainsi que les compétences d'autonomie et d'initiative à développer chez les enfants de 3 à 11 ans (Piliers 6 et 7 du socle commun des connaissances et compétences) ;
- les programmes de l'école primaire en vigueur (BO n°3 du 19/06/08).

GRILLE DE LECTURE D'UNE RENCONTRE - Objectif(s) SANTÉ recherché(s)						
ÉTAT DES LIEUX			Modifications envisagées Effets recherchés	Ressources partenariales disponibles	Évaluation : constats et perspectives	
AXE	CHAMP	THÈME	Item			
Organisation	Rythmes de vie		Rapport du temps de transport par rapport au temps d'activité			
			Rapport au temps de repos durant la rencontre			
	Activité physique		Place de l'échauffement et de la mise en train			
			Place de l'étirement et du retour au calme			
			Transition entre l'activité physique et le repos (Exemple : après la course longue...)			
			Prise en compte des émotions et des sensations			
	Habitudes de vie		Adaptation du contenu des activités physiques au développement et aux capacités des enfants (Exemple : barèmes...)			
		Environnement		Prise en compte du respect de l'environnement		
		Alimentation		Place de l'hydratation et de l'eau Adaptation du contenu du goûter et/ou du pique nique		
	Attitudes des adultes	Hygiène		Prise en compte de l'hygiène corporelle (Exemples : lavage des mains, tenue de rechange...)		
			Prise en compte des contraintes relatives à la conservation du pique-nique			
	Tabac, alcool...		Existence d'information en direction des adultes (Exemple : créer une fiche humoristique dans le dossier de présentation de la rencontre...)			
	Encouragement des enfants		Existence d'une réflexion sur le contenu de l'encouragement (Exemple : pas toujours orientée sur la prise en compte du classement...)			

ÉTAT DES LIEUX			Modifications envisagées Effets recherchés	Ressources partenariales disponibles	Évaluation : constats et perspectives
AXE	CHAMP	THÈME			
Communication	Transmission d'un message santé	Information des enfants	Item Modalités de l'information (Exemple : carte individuelle, diplôme, carte postale avec ajout d'un slogan santé, livret...)		
		Information des adultes	Modalités de l'information (Exemple : charte de la rencontre avec un axe-santé...)		
		Information des personnes non présentes à la rencontre	Modalités de l'information (Exemple : document en direction des parents, des partenaires comme une affiche de communication, un triptyque...)		
Rôle dévolu à l'enfant	Avant la rencontre	Représentations des enfants	Outils – Activités (Exemple : outils contenus dans le Cd-Rom : BD, pictogrammes, règlette des émotions, compteur des activités physiques, lettres « Le sais-tu ? » Cahier témoin ...)		
		Préparation de la rencontre sportive	Activités (Exemple : choix d'un menu pour le pique-nique, préparation d'un atelier, affiches, livrets, jeux, affiche de communication...)		
	Le jour de la rencontre	Message « Santé »	Atelier – Activités (Exemple : slogan, message « Sport-santé » sur une carte postale...)		
		Apports de connaissances	Ateliers – Activités (Exemple : ateliers sur différents thèmes : connaissance du corps, alimentation, hygiène, risques, prévention...)		
Après la rencontre	Atelier de retour sur l'activité	Activité (Exemple : connaissance de soi (émotions et sensations, à partir d'une BD par exemple...))			
	Communication	Outil – activités (Exemple : compte-rendu, reportage photo avec messages Santé...)			
		Suite de la réflexion « Sport-Santé »	Activités (Exemple : travail à partir des messages Santé délivrés par le biais des cartes postales le jour de la rencontre...)		

tortu
les!



V. EXEMPLE : FAIRE ÉVOLUER UNE RENCONTRE DE COURSE LONGUE

La course longue est une activité fréquemment pratiquée en Usep, parfois sous la forme traditionnelle d'un cross où l'esprit de compétition fait passer au second plan les préoccupations de santé et de bien-être. Comment trouver la bonne formule ? Voici une synthèse des initiatives menées en s'inspirant de la grille de lecture précédente par les comités de l'Allier, de l'Indre-et-Loire, de la Loire et de la Haute-Savoie (lire aussi *En Jeu* 430, novembre 2009).



Philippe Benoit

1. RESPECT DES RYTHMES DE VIE

Proposer un espace repos lors d'une rencontre en maternelle, espace dans lequel les enfants fatigués sont accueillis alors que le reste du groupe participe à un atelier sportif.

Prise en compte de l'échauffement et de la mise en train dans la pratique de l'activité.

Création et balisage d'une zone « d'échauffement » ou de « mise en train » ludique, passage obligé pour rejoindre le départ.

2. ALIMENTATION ET HYDRATATION

Mise à disposition systématique d'eau sur les divers lieux de pratique des activités physiques et sportives. Cette organisation est associée à un travail préalable mené avec les enfants : chaque enfant est capable d'évaluer la quantité d'eau bue tout au long de la rencontre et de parler de ses sensations de soif.

À partir des observations, construire en classe des apprentissages autour de l'hydratation et de l'activité sportive.

3. ATTITUDE DES ADULTES

Afficher des slogans et diffuser des messages sonores lors d'un « cross » afin d'inciter enfants et parents à se recentrer sur la qualité du moment plutôt que sur le seul résultat : « Respire et fais-toi plaisir, pas de stress négatif à l'Usep, participer c'est déjà gagner », « Ne courez pas à côté des enfants, relativisez la performance, les enfants sont là pour se faire plaisir ».

4. IMPLICATION DES ENFANTS

Création d'un dossard incluant un message santé personnalisé. Création d'une affiche à partir des ressentis et des émotions liés à l'activité.

Création d'un parcours d'échauffement et de mise en train à faire découvrir aux autres associations Usep par les enfants de l'AS accueillant la manifestation.

Travail en classe sur le souffle à partir des fiches pédagogiques proposées par le Comité national contre les maladies respiratoires (reproduites sur les cédéroms « L'attitude santé en maternelle » et « L'attitude santé en cycle 2 »).

Débat à partir de la bande dessinée « Bouger, quels effets ? » lors de la rencontre sportive (ce document et le livret d'accompagnement pour l'enseignant sont également reproduits sur le cédérom « L'attitude santé en cycle 2 »).

Débat à partir de la vidéo « Boire » (« L'attitude santé en cycle 2 »).

De retour en classe, rédaction d'une carte postale « Qu'est-ce qu'on fait demain ? » à transmettre aux autres associations Usep dans la perspective de prochaines rencontres sportives prenant en compte une réflexion sur la santé.

5. COMMUNICATION

Affichage d'une frise s'adressant aux enfants et aux adultes et prenant en compte trois temps identifiés : la préparation, l'activité sportive, le retour sur l'activité. Cette frise est envoyée aux enseignants en amont de la rencontre (voir ci-dessous et ci-contre).

LE MOMENT DE PRÉPARATION : LE PLAISIR DE ME SENTIR BIEN ET PRÊT

Quand ?	Le dîner de la veille	La veille au soir	Le matin au petit déjeuner	Juste avant la course
Que faire ?	Je mange équilibré mon 4 ^e repas de la journée comme d'habitude	Je prépare mes affaires pour la course Je me couche tôt, à une heure régulière comme d'habitude	Je prends un petit déjeuner comportant au moins : • un produit céréalier : pain, biscotte, céréales... • une boisson : eau • un produit laitier : lait ou fromage ou yaourt... • un fruit ou une compote ou jus de fruit...	Je m'habille pour courir : jogging, sweat, baskets Je peux boire un peu d'eau Si j'ai peu mangé le matin et que j'en ressens le besoin, je peux prendre un encas léger
Pourquoi ?	POUR mes besoins énergétiques quotidiens	POUR être reposé et en pleine forme pour pouvoir profiter du lendemain	POUR reconstituer mes réserves en énergie et m'hydrater	POUR • être à l'aise dans mes vêtements, n'avoir ni trop chaud ni trop froid • m'hydrater car pendant la course mon corps se réchauffe, transpire et perd de l'eau

Salimenter



Le moment de préparation (suite)

LE MOMENT SPORTIF : LE PLAISIR DE ME DÉPENSER ET DE PARTAGER UN EFFORT

Quand ?	20 minutes avant la course	5 minutes avant la course	Pendant la course 1200m ou 1800m
Que faire ?	JE VAIS M'ÉCHAUFFER ET REPÉRER LE PARCOURS : <ul style="list-style-type: none"> • je cours ou /et joue • je m'étire quelques secondes • je fais des exercices préparatoires à la course à pied • je travaille ma respiration 	J'enlève une épaisseur de vêtements	Je cherche à respecter le contrat de course de mon équipe J'encourage mes camarades s'ils sont en difficulté
Pourquoi ?	POUR : <ul style="list-style-type: none"> • Augmenter la température du corps • Préparer les muscles et l'organisme pour courir 	POUR Être à l'aise et ne pas avoir trop chaud en courant	POUR : <ul style="list-style-type: none"> • Gérer mon effort (respiration, vitesse...) • Réussir le projet collectif • Me faire plaisir avec mes camarades

Le souffle



La réglette des émotions : j'exprime le plaisir ou le déplaisir ressenti lors de la course sur la réglette des émotions

LE MOMENT DE RÉCUPÉRATION : LE PLAISIR DE ME CONNAÎTRE ET D'ÊTRE AVEC LES AUTRES

Quand ?	Après la course				
Que faire ?	Je marche tranquillement en respirant profondément	Je me rhabille chaudement ou je me change	Avec mon groupe, j'étire le maximum de muscles qui ont fonctionné : <ul style="list-style-type: none"> • les jambes • les bras • le dos 	Je bois un verre d'eau Si j'en sens le besoin, je peux m'alimenter légèrement. Attention, cela n'est pas utile si c'est bientôt l'heure du repas!	Je fais un bilan de ma préparation et de ma course
Pourquoi ?	POUR faire baisser les battements du cœur et récupérer un souffle habituel	POUR éviter d'avoir froid car en courant le corps se réchauffe, après l'effort la température baisse	POUR affiner mes sensations et mieux connaître mon corps	POUR <ul style="list-style-type: none"> • réhydrater le corps car il a perdu de l'eau • reconstituer mes réserves car en courant le corps utilise de l'énergie. Pour cela au repas suivant je m'alimente normalement. 	POUR <ul style="list-style-type: none"> • Mieux me connaître • Analyser mes réussites et/ou mes échecs • Chercher avec mes camarades des pistes pour progresser



VI. OUTILS PRATIQUES

DES CÉDÉROMS

Grâce aux outils pratiques qu'ils contiennent, les cédéroms « L'attitude santé en maternelle » et « L'attitude santé en cycle 2 » (distribués seuls ou glissés dans une mallette contenant des documents papiers imprimables à partir de ceux-ci) permettent de mener avec les enfants une réflexion autour de l'activité physique et de l'hygiène de vie. Ils donnent égale-

ment aux enseignants et aux animateurs des repères médicaux, une méthodologie de projet et des ressources documentaires pour aller plus loin. Conçus avec des enseignants et des partenaires institutionnels du domaine de la santé, ils mutualisent l'expérience des très nombreuses rencontres « sport-santé » organisées depuis plusieurs années par les associations Usep.



Contact:
 Pascale Bourdier
 pbourdier.laligue
 @ufolep-usep.fr /
 t 01 43 58 97 72

Ont participé
 à la rédaction
 de ce cahier
 pédagogique:
 Françoise Petit,
 Michel Lacroix,
 Pascale Bourdier.

Union sportive
 de l'enseignement
 du premier degré
 Usep,
 3 rue Récamier
 75 341 Paris
 Cedex 07
www.usep.org

DES FICHES SANTÉ

Le pôle médical de l'Usep édite, au rythme de deux par an, des fiches pratiques portant chacune sur une question de santé très précise. Sont déjà parues : « Faire pratiquer une APS dans le froid » (n°1), « Faire pratiquer une activité physique et sportive comme source de bien-

être » (n°2), « Le goûter » (n°3), « Faire pratiquer des APS à des enfants en surpoids ou obèses » (n°4) et « Hygiène et APS » (n°5).

Cédéroms et fiches pratiques sont téléchargeables sur www.usep.org

