

# « *In Corpore Sano* »

## Au Collège Guy Môquet

Mardi 12, mercredi 13 et jeudi 14 Décembre

L'équipe pédagogique d'EPS souhaite s'inscrire dans une action transversale avec les professeurs de SVT sur la santé. Il s'agit de proposer un parcours «d'éducation à la santé» aux élèves de 5<sup>ème</sup> en relation avec les programmes scolaires de ce niveau.

Ce parcours serait réalisé par 2 ou 3 classes en même temps sur une matinée, donc 3 demi-journées pour faire passer toutes les classes de 5<sup>ème</sup> : les 12, 13 et 14 Décembre 2023 (**Mardi, Mercredi et Jeudi**).

Le but de ce parcours pour les élèves, est de vivre différents moments qui nous semblent très importants :

- Une série de tests physiques évalués individuellement et par classe en relation directe avec des connaissances théoriques sur l'effort et le mouvement.
- Incitation à la douche après les tests ou à un changement de vêtements.
- une intervention sur la nutrition en SVT
- La connaissance des résultats aux tests (individuels et collectifs)
- La mise en relation entre des connaissances scientifiques et la pratique sportive

Les objectifs de ce parcours s'inscrivent parfaitement dans l'un des trois objectifs généraux de l'EPS qui est « l'accès aux connaissances relatives à l'organisation et l'entretien de la vie physique ». En effet, les élèves sont informés de l'intérêt d'une prise alimentaire diététique matinale, du mode d'évaluation des compétences physiques dans certains domaines, et enfin ils sont incités à prendre une douche pour comprendre les mesures élémentaires d'hygiène liées à l'effort. De plus, chaque test est accompagné de connaissances théoriques découvertes par les élèves.

Comme le souhaite les textes officiels, cette demi-journée contribue « au désir de réussite et de connaissance de soi » de l'élève, et « à l'affirmation de ses compétences ». Les élèves, par le biais de différents tests, peuvent s'auto évaluer. Bien entendu les enseignants sont présents pour « valoriser les réussites et veiller à rendre acceptable les échecs comme une expérience nécessaire sur la voie du progrès ».

De plus, il est demandé à l'enseignant d'EPS de favoriser un climat « motivationnel » pour que les élèves se confrontent à eux-mêmes et aux autres et connaissent leurs aptitudes. Le cadre décrit de ce parcours semble être en harmonie avec cette dernière orientation.

D'un point de vue plus spécifique, si le parcours santé ne rentre pas réellement dans la réalisation d'une partie du programme EPS de la classe de cinquième, certains tests sont en relation directe avec les textes officiels et/ou les objectifs que les enseignants se sont fixés. Ainsi les élèves «expérimentent la vitesse maximale aérobie» par le biais du test de Luc Léger mis en place. D'autre part, les tests de tonicité et de coordination sont directement en relation avec le travail effectué en classe avec les élèves au cours de chaque séance.

## L'organisation :

Le parcours santé s'organise sur trois matinées complètes de 8h00 à 12h00 avec 2 ou 3 classes du niveau 5<sup>ème</sup> à chaque fois. Afin de favoriser la convivialité, les échanges et la réussite de ce moment spécial, beaucoup d'adultes sont sollicités.

**Sur chaque  $\frac{1}{2}$  journée tous les professeurs d'EPS seront présents et déchargés des cours l'après-midi. Concernant les professeurs de SVT, les cours seront assurés.**

### 1°) Les tests physiques : 8h00

Les élèves forment des petits groupes pour passer les tests physiques et répondre aux épreuves théoriques.

Ils sont au nombre de sept : test navette ou test de VO2max, détente verticale, adresse, saut à la corde, pompes, « gainage » ventral et « gainage » dorsal ». Chacun de ces ateliers est accompagné de connaissances théoriques que doivent s'approprier les élèves et retranscrire sur une fiche de route.

Chaque professeur est responsable d'un atelier et présente le test. La classe entière passe ensemble l'épreuve physique.

Les élèves peuvent, à tout moment, consulter le barème et se préparer à l'épreuve.

### 2°) La douche individuelle(dé mixée)

Elle est fortement conseillée pour les élèves demi-pensionnaire mais reste informelle. Les élèves peuvent prendre un maillot de bain ; ce qui augmente le nombre de participants !

### 3°) Intervention sur la nutrition :

En petits groupes, les élèves évoluent sur un atelier concernant la nutrition et l'importance du petit déjeuner pour démarrer la journée. Une sensibilisation en cours de SVT aura été faite.

### 4°) La connaissance des résultats :

Un document regroupant le résultat des challenges individuels et collectifs est renseigné tout au long de la matinée. Il donne ainsi un état de leurs aptitudes physiques (qualités et manques).

## Besoins pour l'organisation de ces $\frac{1}{2}$ journées :

- Collation dans la matinée pour toutes les classes : utilisation des restes de barres de céréales du CROSS :  
124 => **Achat d'environ 80 barres de céréales pour compléter le stock.**

**« In Corpore Sano »**

**Mardi 12, Mercredi 13 et Jeudi 14 Décembre 2023**

## ORGANISATION DES PASSAGES :

|                 | MARDI 12/12                                            | MERCREDI 13/12                                       | JEUDI 14/12                                                     |
|-----------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Classes         | 5C- 5F- 5H                                             | 5D – 5G                                              | 5A- 5B- 5E                                                      |
| Professeurs EPS | ICHER<br>AUZOU<br>FLECHER<br>MILLET<br>DUVAL<br>MANINE | ICHER (8h-10h)<br>AUZOU<br>MANINE<br>MILLET<br>DAIRE | ICHER<br>AUZOU (10h-12h)<br>DUVAL<br>MANINE<br>FLECHER<br>DAIRE |

|                       |                        |                           |                       |
|-----------------------|------------------------|---------------------------|-----------------------|
|                       | DAIRE                  |                           |                       |
| <b>Professeur SVT</b> | M.TREBY<br>Mme KHESSAM | M.BLANCHET<br>Mme KHESSAM | M.BLANCHET<br>M.TREBY |