Le sport scolaire de l'École publique

Des Jeux pour bouger au quotidien !





Agir pour sa santé

Pratiquer avec **plaisir**

Quotidiennement





USEP

Septembre 2024 - GT SANTE national

Le sport scolaire de l'École publique

Laisser l'enfant se prendre au JEU !

Sommaire

Préambule	p.3
Littératie physique	p.4-5
Familles de jeux	p.6-7
Autonomie et initiative	p.8-9
Santé	p.10-11



usep

Le sport scolaire de l'École publique

40 FICHES-JEUX



pour bouger quotidiennement, tout en s'amusant !

L'USEP agit dans les domaines croisés du sport et de la santé en prônant les bienfaits d'une pratique significative d'activité physique dès le plus jeune âge pour atteindre les recommandations de l'OMS. Elle affirme ainsi son engagement dans la mise en oeuvre d'une **éducation à la SANTÉ.**

L'Usep met à disposition cette série de 40 jeux pour l'enfant en s'inscrivant dans le concept de **LITTÉRATIE PHYSIQUE**, inclusif accessible à tous. **Appropriation, expérimentation, création, autonomie,** telle est ici la démarche !

Ces jeux ont pour objectif de lui permettre de :

- Développer et solliciter ses **habiletés motrices fondamentales** (courir, sauter, lancer, attraper…) en favorisant le **jeu dehors**.
- Partager des **émotions** et exprimer son ressenti
- Vivre des **expériences ludiques**, sous forme de contrats, défis, records… facteurs de motivation
- S'engager à plusieurs pour développer ses **compétences psychosociales.**



Créer un habitus de pratique !

Par la mise à disposition de ces 40 jeux et la poursuite des activités USEP en complément de l'EPS, le souhait est d'aider les adultes à (re)donner du sens au projet sportif d'une école, à le dynamiser ou redynamiser grâce à une synergie réfléchie entre :

E.P.S, 30 minutes d'APQ et RENCONTRES SPORTIVES !

*S'**engager** depuis la petite enfance dans **l'activité physique pour la vie***

Notre parti-pris : JOUER DEHORS, un facteur de bonne santé pour l'enfant

Sylvie Crusson-Pondeville
Elue nationale GT SANTE

Littératie physique



Mais c'est **quoi** ?

C'est...
"Quand un individu développe, ***dès l'enfance****, les compétences, la confiance et* ***le plaisir du mouvement*** *de manière à être actif* ***tout au long de sa vie****".*

Pourquoi s'appuyer sur la littératie physique ?

*Pour acquérir et augmenter "****la motivation****, la* ***confiance****, la* ***compétence spécifique****, le* ***savoir*** *et la* ***compréhension****" de l'enfant.*



Comment utiliser les fiches en fonction de la littératie physique ?

En ***consultant*** *le tableau récapitulatif des 40 jeux répartis selon 3 grandes catégories d'habiletés motrices.*

Le sport scolaire de l'École publique

Typologie

des Habiletés Motrices Fondamentales

4 composantes

Affective
Physique
Comportementale
Cognitive

3 catégories

Équilibre
Locomotion
Manipulation



ÉQUILIBRE

Stabilité

- *Tenir en équilibre*
- *Rouler*
- *Esquiver*
- *Arrêter*
- *Se balancer*



LOCOMOTION

Projection du corps d'1 endroit à 1 autre

- *Marcher*
- *Courir*
- *Sauter, Sautiller Rebondir*
- *Monter*
- *Grimper*
- *Galoper*
- *Nager*
- *Patiner*



MANIPULATION

Contrôle d'objets

- ***Frapper*** *(à la main, au pied, avec engins)*
- ***Lancer*** *(par-dessus / sous l'épaule)*
- ***Attraper***
- ***Dribbler***
- ***Bloquer***

← *Nécessite un apprentissage* →

Le sport scolaire de l'École publique

10 familles de jeux

Pour bouger, s'engager, coopérer / s'opposer, progresser et s'amuser

10 Familles *pour :*

Permettre à l'adulte de cibler les ***habiletés motrices engagées*** *et les modalités de la mise en oeuvre ;*

- *Accompagner l'enfant à devenir* ***autonome*** *dans sa pratique de l'activité physique;*
- *Aider l'enfant à se repérer et à choisir une fiche selon son* ***envie*** *et/ou ses* ***besoins****;*

10 Couleurs *pour faciliter le repérage !*

Jeux de cases	Jeux de balle à la main	Jeux de balle au pied	Jeux de course	Jeux de traversée	Jeux au mur	Jeux en cercle	Jeux de cordes	Jeux d'élastiques	Jeux de poursuite

10 Habiletés motrices *pour construire et renforcer les capacités motrices de l'enfant !*

		LOCOMOTION			MANIPULATION					EQUILIBRE	
	Jeux	COURIR	REBONDIR	SAUTER	LANCER	ATTRAPER	DRIBLER	FRAPPER à la MAIN	FRAPPER au PIED	S'EQUILIBRER	ESQUIVER
Jeux de cases	Croix rythmée										
	Carré de la lune										
	L'échiquier										
	Grande marelle										
	Les chiffres fous										

Aujourd'hui, je choisis la fiche "Carré de la lune"





Je comprends que cette fiche :

- ✓ *Appartient à la* ***famille des jeux de cases****;*
- ✓ *va me permettre de* ***sauter et de m'équilibrer.***

Mais aussi de ***m'organiser seul(e) ou avec mes camarades*** *pour mettre en place le jeu !*

Tout est prêt ? ***Alors c'est parti pour s'amuser en étant actif !***

Autonomie et Initiative

A l'USEP, notre volonté est de développer l'autonomie de l'enfant en lui permettant d'expérimenter et d'assumer ses choix.

Comment l'enfant devient-il autonome ?

La recherche d'autonomie doit couvrir et développer plusieurs dimensions :

L'autonomie affective et relationnelle : en faisant en sorte que l'enfant puisse progressivement se détacher de l'aide de l'adulte pour être capable d'agir seul, en toute sécurité, face aux situations.

L'autonomie physique : en veillant à rendre l'enfant capable d'agir seul face aux multiples situa-tions rencontrées dans son milieu, lui permettant ainsi de construire et d'exercer ses habiletés motrices dans différentes situations.

L'autonomie intellectuelle en permettant à l'enfant de pouvoir : penser par lui-même ; utiliser des outils pour progresser ; s'auto-évaluer ; coopérer et développer l'entraide.

Des principes

- Permettre à l'enfant de devenir de plus en plus **indépendant** de l'adulte en proposant des fiches accessibles.
- Développer les **capacités d'initiatives et de choix**, en s'engageant activement et en lui laissant la capacité de s'organiser, d'inventer pour aller plus loin, d'exercer sa responsabilité.
- Permettre à l'enfant de jouer **seul, à deux, à plusieurs**.
- Construire, **partager des règles** de jeux et **assumer des rôles sociaux** et des **responsabilités.**
- Communiquer et s'organiser pour **bien jouer collectivement**.



Des fiches conçues par les adultes, pour les enfants, visant à développer l'autonomie de l'enfant dans le plaisir d'agir.

Autonomie et Initiative



Des fiches *conçues pour vivre :*

des ***activités adaptées*** *à l'enfant, écrites selon un* ***canevas identique*** *de fiche en fiche*

Des enfants autonomes *qui vont :*

Jouer ***ensemble***
*S'****amuser*** *Prendre du* ***plaisir***
Réussir Communiquer
Décider Partager
*S'****entraider***
*S'****engager***



Des fiches, facilement compréhensibles, conçues sur un même modèle pour permettre aux enfants de se repérer :

- Un **titre évocateur**
- Une **habileté motrice** à construire
- Un **dispositif** : matériel à prévoir, espace représenté (schéma), nombre de joueurs, temps facilement mesurable (sablier…)
- Une **règle du jeu** s'adressant directement à l'enfant : tâche à réaliser seul(e), à deux, à plusieurs…
- Des **défis** à inventer une fois que l'on s'est approprié la règle : des situations motivantes, évolutives, incitant l'enfant à s'engager, à coopérer
- Un **message santé** pour construire des repères.

Le sport scolaire de l'École publique

"La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité"

Office Mondial de la Santé

L'activité physique, un déterminant majeur de la SANTÉ de l'enfant

La construction précoce des inégalités de santé pousse à considérer la période de l'enfance comme décisive, d'autant plus que c'est lors de celle-ci que les bases de la santé, du bien-être, de l'apprentissage sont posées pour toute la vie.

Permettre aux enfants de pratiquer une activité physique régulière et de limiter leurs comportements sédentaires répond à la fois à leurs besoins physiologiques et de santé, condition nécessaire à leur développement. Aujourd'hui, les bénéfices de l'activité physique sur la santé sont bien connus : amélioration des capacités cardiorespiratoires, de la composition corporelle, de certaines fonctions cognitives, des performances et de la réussite scolaire.

L'activité physique se caractérise par sa durée, son intensité, sa fréquence et peut être effectuée dans le cadre de l'école, des loisirs, pour se déplacer, lors des activités de la vie quotidienne ou des activités encadrées.

- Un déplacement à l'école à pied ou à vélo
- L'EPS
- Les jeux actifs pendant la récréation
- Une pratique sportive en club ou de loisir en famille
- ...

Durée : *1 heure*
Intensité : *modérée à élevée*
Fréquence : *quotidienne*



Les recommandations

Les effets positifs d'une pratique d'activité physique chez l'enfant ne sont donc plus à prouver, et leur identification a poussé les pouvoirs publics à définir des recommandations pour un maintien et une amélioration de la santé globale
(physique, mentale et psychosociale).

- **de 3 à 4 ans :** Au moins **180 minutes** d'activités physiques variées **par jour**, intégrant à minima 60 minutes d'activité physique à **intensité modérée à élevée**.
  Ne pas dépasser 1 heure en continu d'activité sédentaire.

- **de 5 à 17 ans :** 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par jour, en alternant les activités sollicitant le système cardio-respiratoire et les systèmes musculaires et osseux. Ne pas dépasser 2 heures en continu d'activité sédentaire.

Une activité physique limitée vaut toujours mieux qu'aucune activité physique !
Chacun peut commencer par de petites périodes et augmenter progressivement **la fréquence, l'intensité et la durée.**

Quelques définitions

- **L'activité physique** est définie comme "tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques entrainant une dépense énergétique supérieure à celle de repos".
- **L'inactivité physique,** est la non-atteinte des recommandations.
- **La sédentarité** est définie comme une situation d'éveil caractérisée par une dépense d'énergie proche de la dépense énergétique de repos en position assise ou allongée.

Pour en savoir plus...

- Plaidoyer ONAPS (Observatoire national de l'activité phy-sique et de la santé)
- Infographies ONAPS : les définitions.

Le sport scolaire de l'École publique

Atteindre la recommandation d'une heure d'activité physique quotidienne pour l'enfant suppose un engagement et implique son adhésion et sa motivation. C'est pourquoi l'USEP s'est fixé l'objectif de "Donner le goût de la pratique physique et sportive aux enfants dès le plus jeune âge".

Rendre l'enfant **AUTEUR de son projet SANTÉ**, c'est lui proposer des espaces de pratique multiples et des expériences motrices variées, c'est l'amener à réfléchir sur sa pratique pour faire des choix éclairés quant à ses temps et ses modalités de pratique et les ressources à mobiliser.

Des jeux pour bouger avec **plaisir**

Ces fiches s'appuient sur une pratique ludique / récréative et variée et doivent pouvoir contribuer à l'atteinte des recommandations. Cette modalité de pratique en autonomie ne se substitue pas aux apprentissages de l'EPS mais les complète. L'enfant choisit son jeu, ses partenaires, invente de nouveaux défis.

La réglette individuelle du plaisir lui permet d'exprimer son ressenti durant le jeu :



- Le plaisir de **pratiquer selon ses capacités**, de **s'engager**, **d'agir**
- Le plaisir de **se situer par rapport à soi**, par rapport **aux autres**,
- Le plaisir de **découvrir un nouveau jeu**, d'en **inventer**,
- Le plaisir de **partager**, de **réussir collectivement**
- ...

Chaque fiche, à partir d'un message, l'invite à s'interroger sur ses habitudes ou lui indique des repères pour **BIEN GRANDIR et prendre soin de lui et des autres.** Ces messages peuvent être regroupés par **thématique** et nourrir un travail plus spécifique sur l'une d'entre elles :

- *BOUGER*
- *Se POSER et se REPOSER*
- *BIEN VIVRE avec les autres*
- *Être FIER de SOI et PROGRESSER*
- *SE PROTEGER*
- *S'HYDRATER*
- *PROFITER au mieux du SOLEIL*
- *S'ALIMENTER*
- *RESPIRER*
- *Prendre SOIN de ton CORPS*



A ton âge, pour être en bonne santé, il est conseillé d'équilibrer ton alimentation en faisant ***4 REPAS par jour :***
Le petit déjeuner · Le déjeuner · Le goûter · Le dîner

Les attendus de fin de cycle en lien avec le Parcours Educatif de Santé

Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière :

Découvrir les principes d'une bonne hygiène de vie, à des fins, de santé et de bien-être (C2)
Connaître et appliquer les principes d'une bonne hygiène de vie (C3)

- Ne pas se mettre en danger par un engagement physique dont l'intensité excède ses qualités physiques (C2) / **Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger (C3)**
- **Evaluer la quantité et la qualité de son action physique quotidienne dans et hors de l'école. (C3)**

Les ressources USEP

- Fiches REPÈRES SANTÉ et BIEN ETRE
- L'Attitude santé
- USEP et PES
- Réglettes
- Compteur d'activité
- BD
- Liste des messages santé