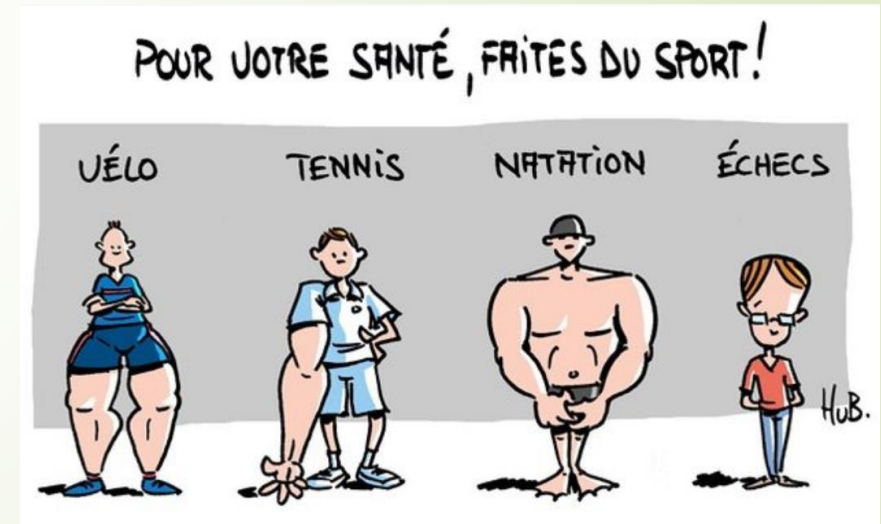


Tables Rondes EPS SANTE

Stage PEPS - Briacé



LES ENJEUX DE CE TEMPS DE FORMATION

- Partager des réflexions sur la thématique de la santé
- Apporter des contenus théoriques et vous permettre de les rendre concrets en créant une forme de pratique issue de l'activité vécue au stage PEPS
- Vivre ensemble des formes de pratique en lien avec la Santé

Quelle est votre définition de la santé ?
Qu'est ce que le mot santé évoque pour vous?

Temps 1 : 15 mn

ETAPE 1

Réfléchir individuellement à l'une et/ou l'autre des questions

ETAPE 2

Par groupe, accordez vous sur 4 mots

ETAPE 3

Puis rendez vous avec un smartphone sur l'adresse : Menti.com

4

Quelle est votre définition de la santé ? Qu'est ce que le mot santé évoque pour vous?

Temps 1 : 15 mn

ETAPE 4

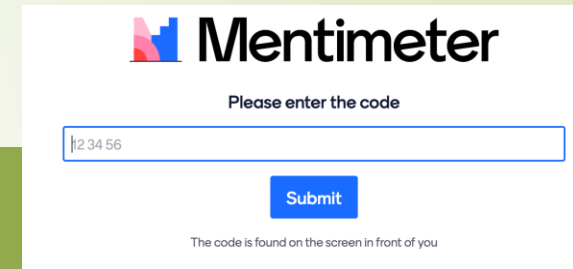
Rentrez le code **2260 7044**

ETAPE 5

Entrez les 4 mots : en minuscule, au masculin, au singulier,
N'oubliez pas les traits d'union.

ETAPE 6

Constatez les résultats de l'ensemble des groupes



Mentimeter

Please enter the code

Submit

The code is found on the screen in front of you

Comment résonnent ces mots avec vos élèves ?
Comment se traduisent ces mots avec vos élèves dans votre pratique ?

temps 2 : 30 mn. Wordcafé

ETAPE 1

En échangeant à l'intérieur des groupes, les idées autour des mots retenus qui répondent à l'une ou l'autre des 2 questions posées

ETAPE 2

Sous la forme d'une carte mentale, écrivez vos idées autour du mot central

ETAPE 3

Changez de table au signal de PY (rotation toutes les 5-6 minutes)

ETAPE 4

Temps de restitution

DES CONSTATS SUR LA SANTE DE NOS ELEVES

Temps 3 : 10 mn. Des constats...

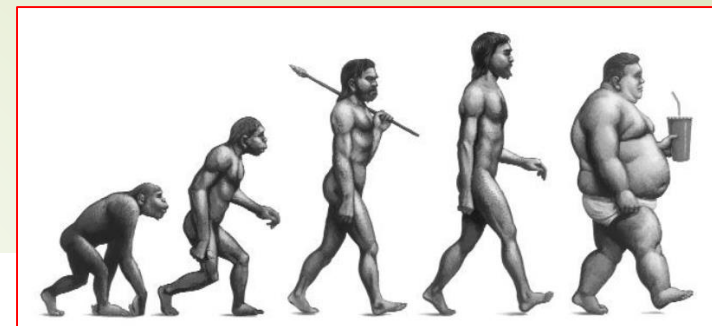
GARÇON		
1981	COMPOSITION CORPORELLE	2007-2009
153,1 cm (4 pi 11 po)	Taille	155,8 cm (5 pi 1 po)*
41,6 kg (92 livres)	Poids	48,0 kg (106 livres)*
18,1 kg/m ²	Indice de masse corporelle	19,2 kg/m ² *
64,9 cm (25,6 po)	Circonférence de la taille	66,2 cm (26,1 po)
78,0 cm (30,7 po)	Circonférence des hanches	84,0 cm (33,1 po)*
0,83	Rapport taille-hanches	0,82*
TESTS DE CONDITION PHYSIQUE		
49 kg	Force de préhension	44 kg*
26,5 cm	Flexion du tronc	21,4 cm*

en 30 ans des années 80 à 2010

Plus grand...et plus gros!

FILLE		
1981	COMPOSITION CORPORELLE	2007-2009
153,1 cm (4 pi 11 po)	Taille	155,9 cm (5 pi 1 po)*
42,7 kg (94 livres)	Poids	47,6 kg (106 livres)*
18,4 kg/m ²	Indice de masse corporelle	19,5 kg/m ² *
62,4 cm (24,6 po)	Circonférence de la taille	68,0 cm (26,8 po)*
81,2 cm (32,0 po)	Circonférence des hanches	86,0 cm (33,9 po)*
0,76	Rapport taille-hanches	0,79*
TESTS DE CONDITION PHYSIQUE		
43 kg	Force de préhension	40 kg*
32,0 cm	Flexion du tronc	28,2 cm*

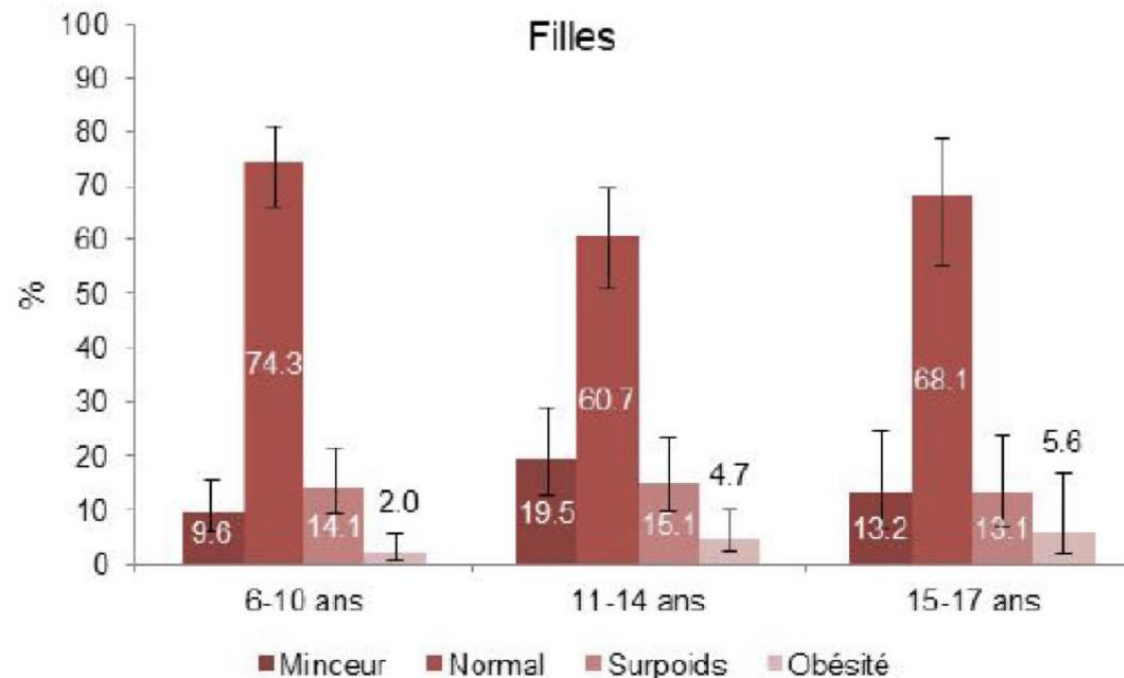
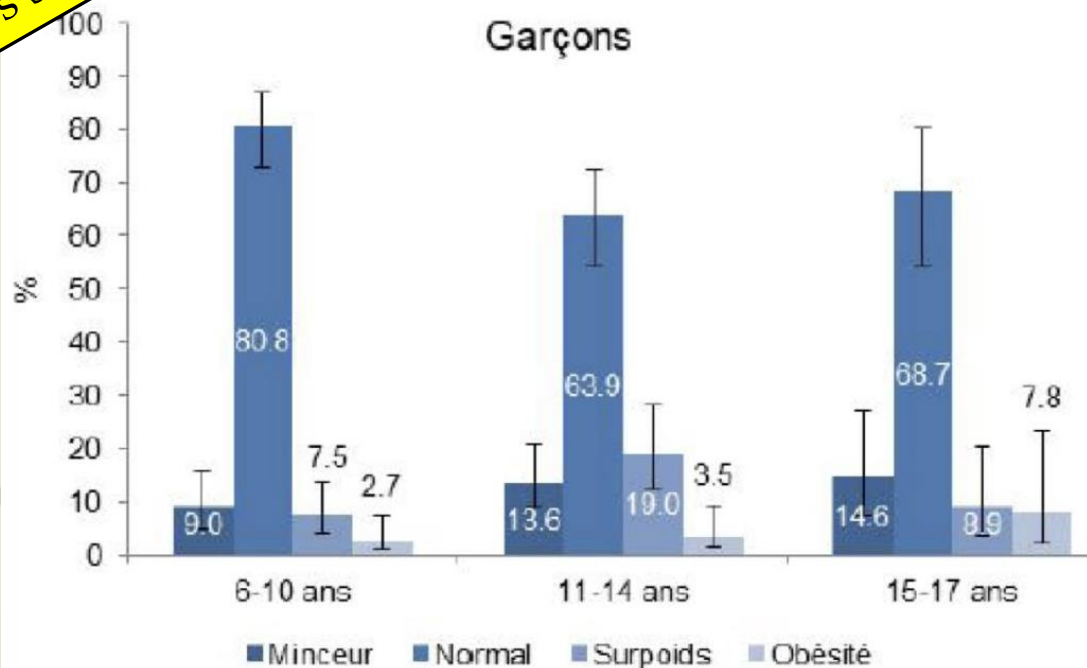
Diminution de la force et de la souplesse



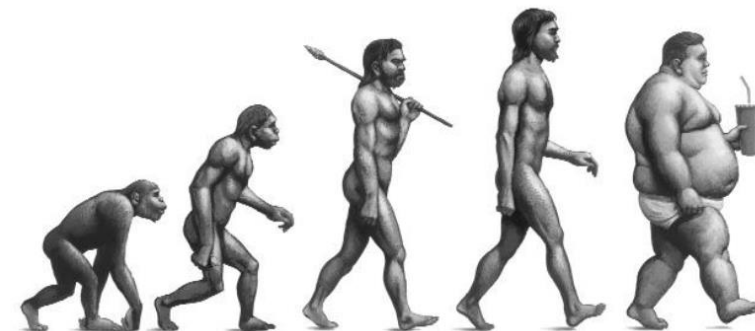
7

Temps 3 : des constats...

LES CONSTATS DEPUIS 2010...



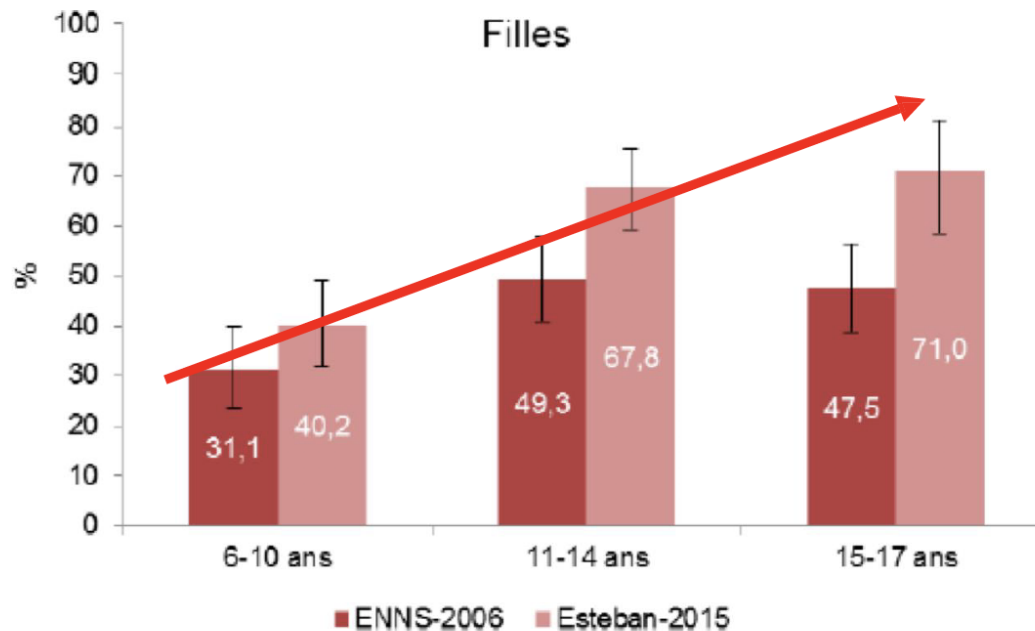
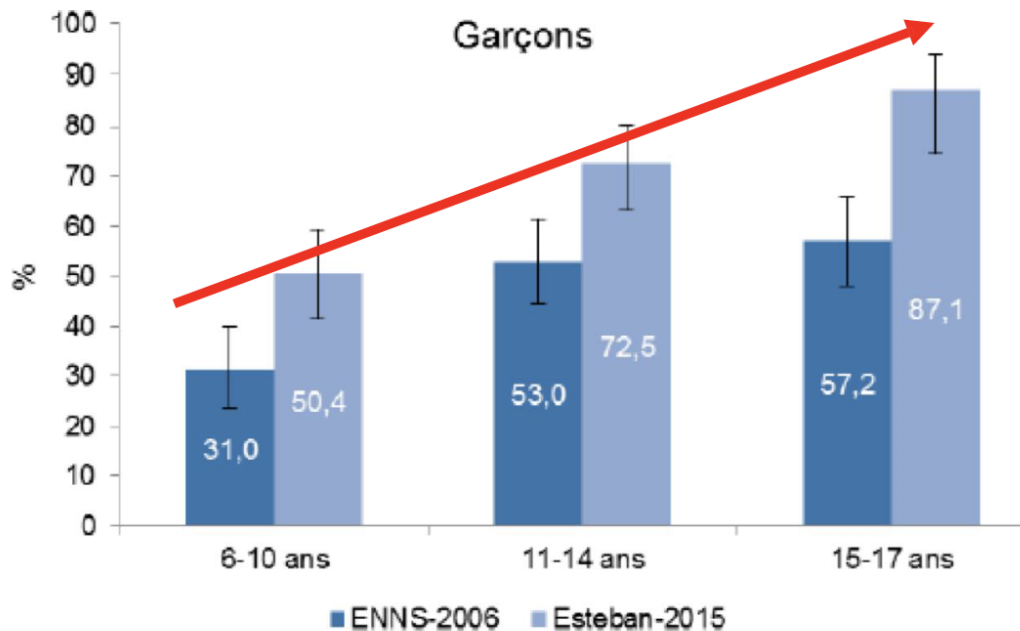
Augmentation de l'obésité avec l'âge



8

Temps 3 : des constats...

Temps passé devant un écran par jour (> 3 h)



Une sédentarisation grandissante et inquiétante

PISA 2015 : Lien pratique physique / santé mentale

200 000 jeunes de 43 pays de 11 à 15 ans. La France participe à cette enquête depuis 1994. Quel **engagement physique des jeunes de 11 à 15 ans** ?

- **Une activité physique insuffisante, en diminution au long du collège, notamment chez les filles**
- **Une augmentation du nb d'heures/jour devant écran au long du collège** sauf jeux vidéos chez les filles, plafonnement de la télé en 3e chez les 2 sexes
- **Seulement 6% des filles de 15 ans en France développent une activité physique modérée à vigoureuse 60 minutes par jour** (dans les 43 pays qui participent à l'enquête HBSC la moyenne est de 11%)
- **Pour les garçons de 15 ans en France ils sont 14% à développer une activité physique modérée à vigoureuse 60 minutes par jour** (dans les 43 pays qui participent à l'enquête HBSC la moyenne est de 21%)
- Les indicateurs de santé sont plus favorables chez les collégiens physiquement actifs
- Globalement chez les collégiens, l'activité physique est protectrice.

Temps 3 : des constats...

PISA 2015 : Lien pratique physique / santé mentale

En moyenne, dans les pays de l'OCDE, les élèves déclarant pratiquer une activité physique modérée ou intense sont ainsi moins susceptibles de se sentir très angoissés pour un contrôle (-2.9 points de pourcentage), de se sentir comme des étrangers à l'école (-6.7 points de pourcentage), de sécher des cours régulièrement (-3 points de pourcentage), et de subir des actes de harcèlement fréquents (-2.2 points de pourcentage) que les élèves ne pratiquant aucune forme d'activité physique en dehors de l'école" ».

Les experts de PISA concluent par cette remarque qui sonne comme un rappel : « *Pour améliorer le bien-être des élèves, l'école doit également leur enseigner les **bénéfices d'un mode de vie sain et actif à l'aide de l'éducation physique et de l'éducation à la santé.** L'accès à une offre attrayante de cours d'éducation physique à l'école peut permettre de réduire le nombre d'élèves ne pratiquant aucune activité physique en dehors du cadre scolaire* ».

DES CONSTATS SUR LA SANTE DES JEUNES

Temps 3 : des constats...

Une étude de la Fédération Française de Cardiologie de 2016 concernant la progression de la sédentarité chez le 9 - 16 ans montre que **50% des jeunes respectent les 60 min** d'Activités Physiques quotidiennes préconisées.

En 40 ans, perte de 25% de la capacité cardiovasculaire = capacités à courir moins vite et moins longtemps :

- En 1971, un enfant courait le 600m en 3 minutes en moyenne,
- En 2013, ce temps sur 600m passe à 4 minutes en moyenne.

Article Sport et Vie, mars- avril 2021 : Connaissance à relativiser car il s'agit d'une extrapolation de 167 études différentes sur le sujet.

50% environ des jeunes de 9 à 16 ans ne pratiquent que dans le cadre obligatoire de l'Ecole

Promouvoir l'AP des Jeunes, étude l'INPES, 2011 :

À 11 ans, 65% des enfants sont inscrits dans une association sportive.

A 18 ans, ils ne sont que 42%.

Temps 3 : des constats...

TABLEAU 2. LES MOTS QUI VIENNENT LE PLUS SOUVENT À L'ESPRIT QUAND ON DIT « ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE » - ÉVOLUTION 2018-2020

Chez les non-pratiquants			
En 2018		En 2020	
Santé	25 %	Santé	16 %
Effort	16 %	Forme	11 %
Rien	13 %	Effort	9 %
Bien-être	12 %	Bien-être	9 %
Fatigue	11 %	Marcher	8 %
Forme	11 %	Fatigue	7 %
Transpiration	6 %	Sport	6 %
Courir	6 %	Vélo	4 %
Sport	5 %	Détente	4 %
Marcher	5 %	Plaisir	4 %
Sortants		Entrants	
Rien - Transpiration - Courir		Vélo - Détente - Plaisir	

Chez les pratiquants			
En 2018		En 2020	
Santé	44 %	Santé	31 %
Bien-être	21 %	Bien-être	21 %
Forme	21 %	Forme	15 %
Détente	21 %	Plaisir	11 %
Plaisir	19 %	Effort	9 %
Effort	12 %	Détente	8 %
Sport	6 %	Sport	7 %
Se dépasser	6 %	Marcher	4 %
Nature	5 %	Physique	4 %
Rien	5 %	Liberté	4 %
Sortants		Entrants	
Se dépasser - Nature - Rien		Marcher - Physique - Liberté	

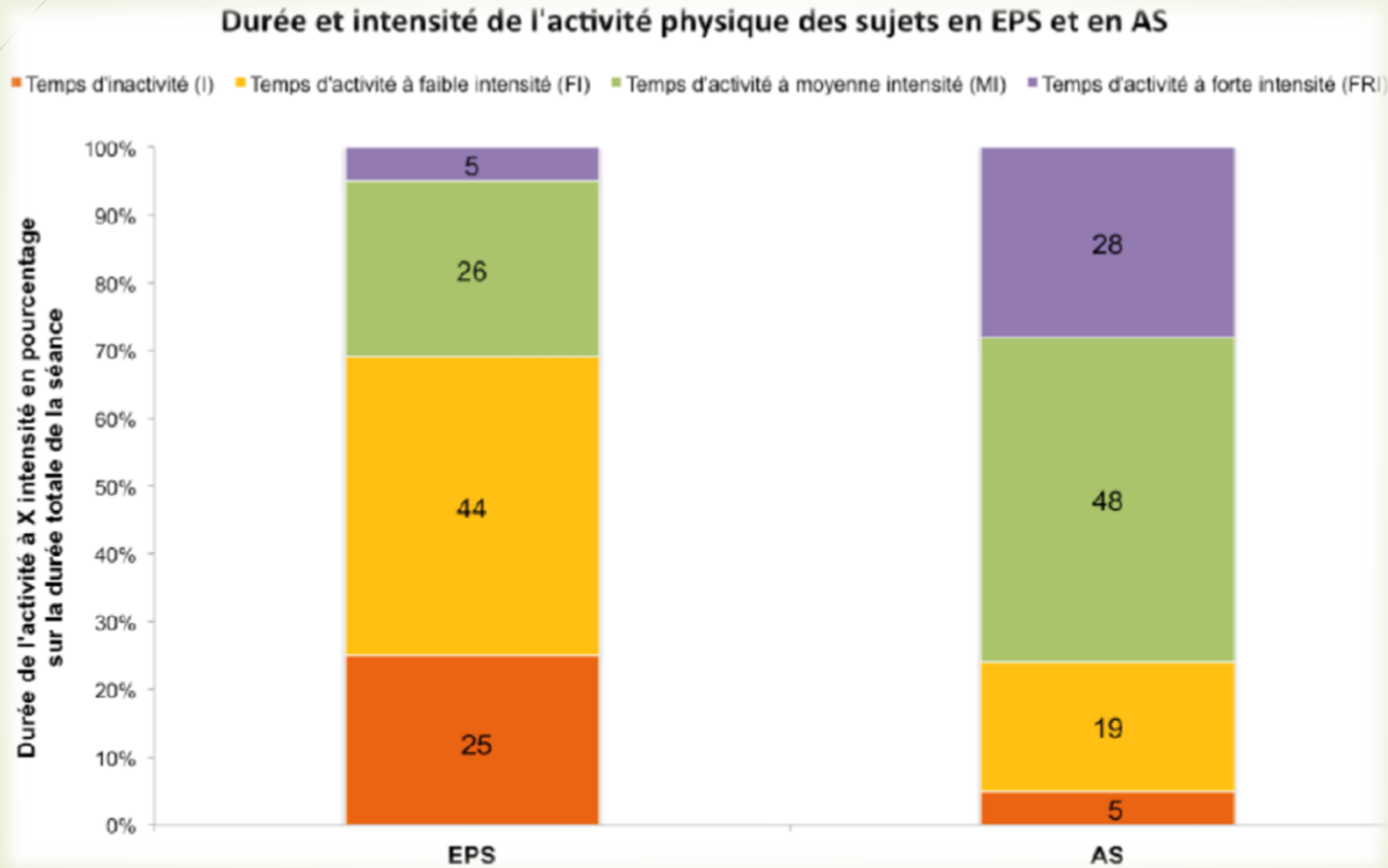
Source : INJEP, ministère des sports, CRÉDOC : Baromètre national des pratiques sportives, 2020 et 2018.

Lecture : en 2020, 31 % des pratiquants associent spontanément la notion de « santé » à l'activité physique et sportive, contre 44 % en 2018. Par ailleurs, la notion de « nature » ne figure plus parmi les 10 notions les plus citées en 2020, alors qu'elle occupait la huitième position en 2018.

LES CONSTATS DANS LA PRATIQUE SCOLAIRE : EPS ET AS

13

Temps 3 : des constats...



Mémoire Master 2
MEEF de Kiossef et
Thibault en 2016

Temps 3 : des constats...

LES CONSTATS DANS LA PRATIQUE SCOLAIRE : EPS ET AS

G. CAZORLA en 2015 lors du Colloque P. de Coubertin à Poitiers, présente son intervention sur l'EPS au cœur de la santé avec l'étude suivante sur 32 leçons d'EPS :

<i>Nombre d'heures dans une année civile</i>	<i>Nombre d'heures dans une année scolaire</i>	<i>Nombre total d'heures de cours effectifs (26h/semaine)</i>	<i>Nombre total d'heures d'EPS (3h/semaine)</i>	<i>Activité motrice effective (11 min / h)</i>
365 x 24 = 8736	6048 h	936 h	108 h	19 h 48 min
Référence 100%	69.2 %	10.7 %	1.23 %	0.22 % !!

*Temps consacré à l'activité motrice effective dans la vie d'un collégien
(à partir de l'observation filmée de 32 cours d'EPS).*

Qu'en pensez-vous ?

Des pistes de solution en EPS...

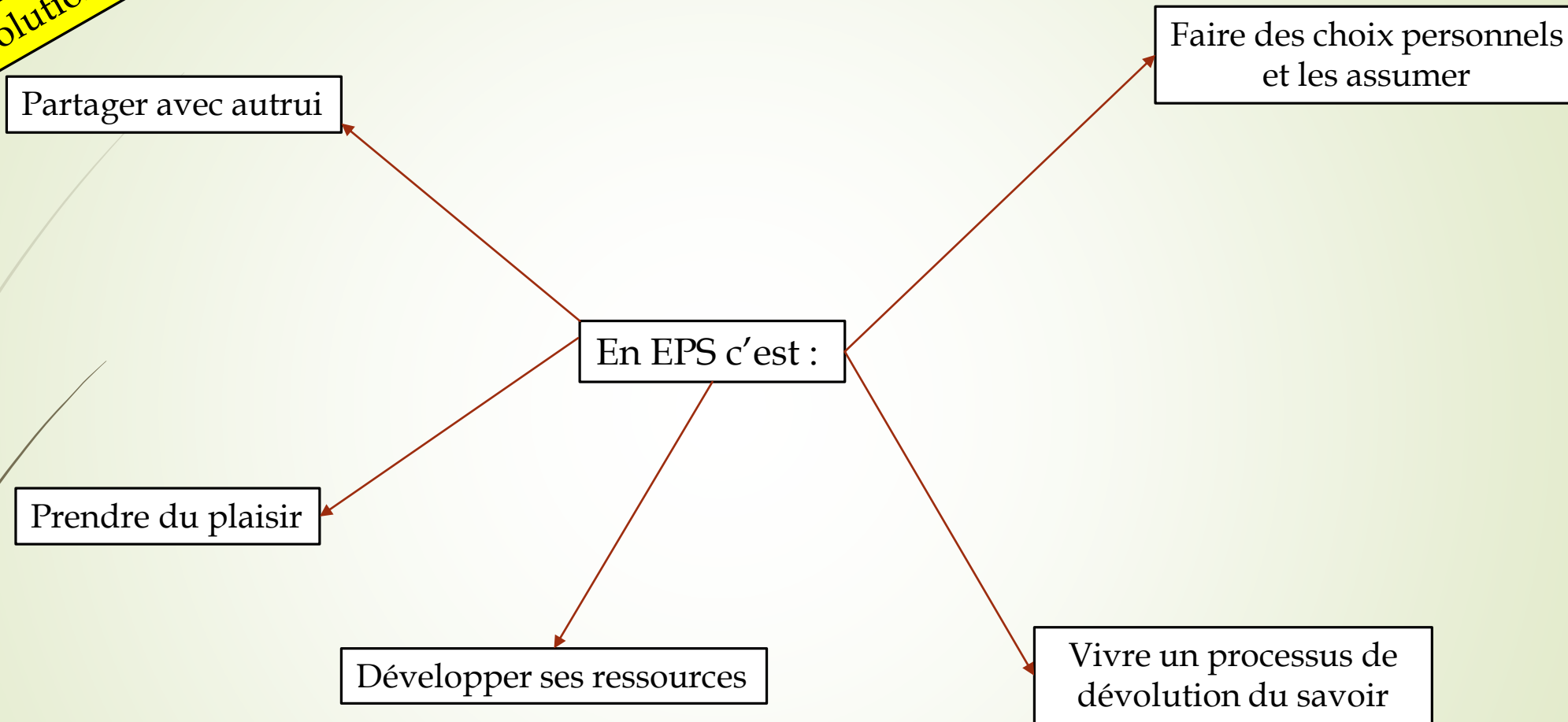
« La première condition est d'inciter à la pratique »

D. DELIGNERES ET C.GARSAULT, Libres propos sur l'EP, 2005, Ed. Revue EPS.

Les fondamentaux sont en lien direct avec la notion de bien être au travers la satisfaction de 3 types de besoin selon D. TESSIER de l'Université de Grenoble :

- ✓ Besoin d'AUTONOMIE : *se sentir à l'origine de son action,*
- ✓ Besoin de COMPETENCE : *se sentir compétent pour apprendre, pour progresser,*
- ✓ Besoin de PROXIMITE SOCIALE : *se sentir appartenir à un groupe (inclusif et empathique),*

Temps 4 : des solutions...



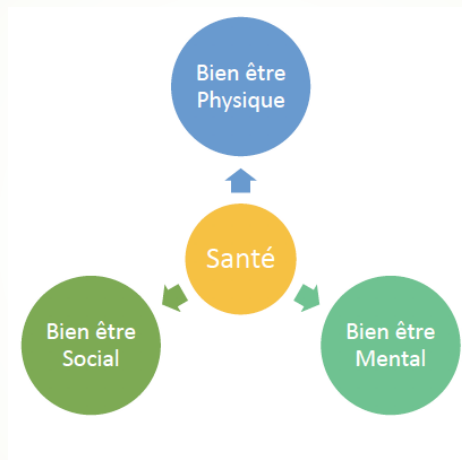
Stage PEPS : Tables Rondes EPS & Santé

17

Bienfaits possibles	Améliorer la condition physique	Prévenir le surpoids et l'obésité	Agir en sécurité – prendre soin de soi, ne pas se blesser
comment	Concevoir des modalités répétées d'effort physique afin que les élèves expérimentent, acceptent et maîtrisent les efforts	Optimiser le temps d'engagement moteur pour que les pratiquants dépendent de l'énergie	Doser la difficulté des tâches et organiser la sécurité passive Permettre aux élèves de s'engager lucidement dans l'activité en apprenant à gérer, le risque, leurs émotions, leurs projets.

Temps 4 : des solutions...

Communiquer avec des adultes ou avec ses pairs	Organiser des interactions sociales stimulantes et valorisantes en constituant des sous-groupes ou en créant les conditions d'un enseignement mutuel. Dialoguer avec chaque élève pour qu'il se sente reconnu par n autrui significatif.
Se sentir intégré dans un groupe et reconnu	Participer à des projets collaboratifs à haute valeur perçue. Mettre en œuvre des dispositifs d'apprentissages coopératifs.



Éprouver des émotions agréables, lutter contre le stress et l'anxiété	Concevoir des séances, qui « font vivre » des émotions autour du jeu, du défi, de la nouveauté, du risque, des interactions, du mouvement ou encore de la représentativité culturelle des APSA
Préserver / améliorer l'estime de soi et la confiance en soi, accepter son corps	Réunir les conditions d'une pédagogie de la réussite: succès, « être bon » dans des situations qui ont de la valeur Responsabilités, rôles significatifs Favoriser le sentiment d'autodétermination

Bienfaits possibles	Améliorer la condition physique	Prévenir le surpoids et l'obésité	Agir en sécurité – prendre soin de soi, ne pas se blesser
comment	Concevoir des modalités répétées d'effort physique afin que les élèves expérimentent, acceptent et maîtrisent les efforts	Optimiser le temps d'engagement moteur pour que les pratiquants dépensent de l'énergie	Doser la difficulté des tâches et organiser la sécurité passive Permettre aux élèves de s'engager lucidement dans l'activité en apprenant à gérer, le risque, leurs émotions, leurs projets.

Temps 4 : des solutions...

HIT *High Intensity Training :*

- 7 à 8 répétition de 20sec à 170%VMA avec 10 sec de récup = Amélioration de VO2max selon TABATA et al., 1997.
- 15 semaines avec 20 minutes de pratique en HIT, par exemple 12 sec de sprint et 8 sec de récup = Diminution de la masse grasse selon BOUTCHER 2011.
- Jeu réduit en 4C4 pendant 4 min à 95% FC Max : 8 semaines avec 2 séances /sem = augmentation de la capacité à courir plus longtemps à haute intensité selon IMPELIZZERI et al 2006.

Le travail a très haute intensité :
10 à 20 min par semaine.



DEVINETTE : QUI EST L'AUTEUR DE CETTE PHRASE?

Temps 4 : des solutions...

« Au regard des enjeux de société,
l'EPS contribue à développer une culture physique régulière et durable,
levier indispensable de l'amélioration de la santé publique particulièrement important,
compte tenu du niveau de sédentarité des jeunes qui décrochent de toute pratique
physique. »

Comment révéler les enjeux liés à la santé dans une tâche, une situation vous développerez jusqu'aux contenus d'enseignements dans l'activité vécue dans le stage

Temps 5 : 45 mn - conception et mise en pratique

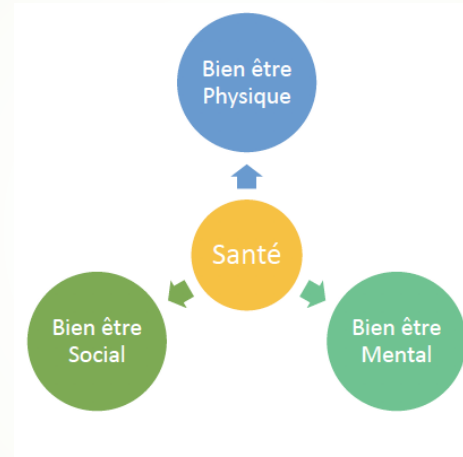
Par groupe,
vous disposez d'un temps de 30 mn pour
construire une Forme de Pratique liée à la Santé et la faire vivre au
groupe.

Stage PEPS : Tables Rondes EPS & Santé

21

Bienfaits possibles	Améliorer la condition physique	Prévenir le surpoids et l'obésité	Agir en sécurité – prendre soin de soi, ne pas se blesser
comment	Concevoir des modalités répétées d'effort physique afin que les élèves expérimentent, acceptent et maîtrisent les efforts	Optimiser le temps d'engagement moteur pour que les pratiquants dépendent de l'énergie	Doser la difficulté des tâches et organiser la sécurité passive Permettre aux élèves de s'engager lucidement dans l'activité en apprenant à gérer, le risque, leurs émotions, leurs projets.

Communiquer avec des adultes ou avec ses pairs	Organiser des interactions sociales stimulantes et valorisantes en constituant des sous-groupes ou en créant les conditions d'un enseignement mutuel. Dialoguer avec chaque élève pour qu'il se sente reconnu par n autrui significatif.
Se sentir intégré dans un groupe et reconnu	Participer à des projets collaboratifs à haute valeur perçue. Mettre en œuvre des dispositifs d'apprentissages coopératifs.



Éprouver des émotions agréables, lutter contre le stress et l'anxiété	Concevoir des séances, qui « font vivre » des émotions autour du jeu, du défi, de la nouveauté, du risque, des interactions, du mouvement ou encore de la représentativité culturelle des APSA
Préserver / améliorer l'estime de soi et la confiance en soi, accepter son corps	Réunir les conditions d'une pédagogie de la réussite: succès, « être bon » dans des situations qui ont de la valeur Responsabilités, rôles significatifs Favoriser le sentiment d'autodétermination

Stage PEPS : Tables Rondes EPS & Santé

Fiche Support Formation EPS & Santé

Pour quoi Faire ? Pour quels enjeux ? (CG / OG x Champ Apprentissage)

--

Démarches Pédagogiques, Forme de pratique, Dispositif,
moment de la leçon, de la séquence, ...

Contenus d'enseignements

Démarches Pédagogiques, Forme de pratique, Dispositif, moment de la leçon, de la séquence, ...	Contenus d'enseignements

Démonstrations, schémas, ...

--

illustrations :

- Des formes de pratique scolaire en épreuves combinées, escalade, danse et jeux tactiques collectifs (voir ci-après)
- un projet d'EPS « coloré » santé

Fiche Support
Formation EPS & Santé

Pour quoi Faire ? Pour quels enjeux ? (CG / OG x Champ Apprentissage)
<p>Classe de 6^e Très grande spontanéité, peu de réflexion, engagement intense jusqu'à épuisement. Pas ou peu de gestion des efforts Difficultés dans l'organisation du travail en équipe Pas de connaissances ou outils pour s'auto gérer, se réguler, récupérer. Difficultés à s'écouter mais dans l'ensemble respectueux les uns avec les autres</p> <p>Enjeu de formation prioritaire lié à la santé CG 4 Savoir gérer son effort, de la préparation à la récupération</p> <p>Compétences Générales du Domaine 4</p> <ul style="list-style-type: none"> - adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger. <p>Attendus de Fin de Cycle 3 du CA1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus haut, plus loin - Assumer les rôles de chronométreur et observateur <p>Enjeux d'apprentissages prioritaires CA 1 / CG4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apprendre à gérer seul ou à 2 son effort pour être performant sur la durée du jeu. <p>Utiliser des repères externes : distance, durée, vitesse pour gérer son effort Utiliser des repères sur soi (FC, Respiration, ressentis musculaires) pour gérer sa récupération</p> <p>Enjeux d'apprentissages secondaires CG4 / CA1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bien-être mental <p>Prendre du plaisir par le jeu, avoir une estime de soi positive</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bien-être social <p>Se sentir utile à l'équipe (avoir un rôle)</p>

Démarches Pédagogiques, Forme de pratique, Dispositif, moment de la leçon, de la séquence, ...	Contenus d'enseignements Justifications
<p>Séquence : activités athlétiques CA1 – courses fractionnées – effort de type Puissance Aérobic</p> <p>Jeu de la « course aux cartes »</p> <p>Dispositif (ajustable) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 équipes (bleue, rouge, jaune, vert) • 4 bases ou camps (1 par équipe) distancé(e)s de 30 à 50 m environ (60m à 120m par aller-retour) • 4 jeux de cartes (bleu, rouge, jaune, vert) de 32 • Fiche de « marque » collective ou individuelle (facultative) 	<p>Sortir d'une pratique au ralenti, sans réel effort intense, sans de nombreuses répétitions et accéder à un travail en puissance (80 à 100%), en durée dans les APSA.</p> <p><u>Entraînement à haute intensité :</u> 7 à 8 rep de 20 s à 170% VO2max avec 10 s recovery (Tabata et al. 1997)</p> <p>Sprints de 8 secondes (R=12 sec) pendant 20 mn. =>Augmentation de la VO2 max et diminution de la masse grasse à (Boutcher, 2012)</p> <p>Gérer l'intensité de son engagement</p>

En Conclusion : pas de recettes – miracle, mais des pistes de réflexion :

Plaisir

Intensité

Collectif

...