

Pourquoi ?

Référence au parcours éducatif de santé
Cirulaire n°2016-008 du 28-1-2016

« Enjeu primordial au sein du système éducatif, la santé, dans ses dimensions physique, psychique sociale et environnementale est un élément primordial de l'éducation de tous les enfants. Elle constitue un facteur important de leur réussite éducative. En effet, les données disponibles montrent que les inégalités de santé s'installent très précocement et que les conduites ayant une influence négative sur la santé se mettent en place dès l'enfance ou l'adolescence. »

Parcours Éducatif de Santé à l'USEP

La rencontre sportive associative USEP, ancrée sur les parcours éducatifs, se doit d'être promotrice de santé.

Ainsi, elle doit :

- Proposer un cadre de pratique d'activités physiques adaptées aux singularités de chacun
- Permettre de développer des compétences personnelles et sociales.
- Mettre en place dès le plus jeune âge, des habitudes de vie et comportements
- Proposer un environnement bienveillant et amical pour favoriser le « vivre ensemble »
- Offrir des espaces de réflexions, d'échanges et de débats.



[Un projet USEP au service du Parcours Éducatif de Santé](#)

L'attitude santé C2 - C3

L'utilisation des outils permet aux enfants de développer le goût de l'activité sportive, promotrice de santé. Les enfants construiront, au fil du temps, un projet sportif prenant en compte le plaisir éprouvé, l'effort consenti, et les progrès réalisés.

Cycle 2 - Rubrique outils

- La [réglette des émotions](#) pour exprimer le PLAISIR à pratiquer une APS
- Le [compteur d'activités](#) pour mesurer sa quantité de pratique hebdomadaire
- Le [cahier témoin](#) de l'élève et ses 3 rubriques : *Je me connais—J'agis—Je débats*
- Les [BD pour échanger et débattre](#) : Bouger? Pour quoi? - Bouger, quels effets? ...



Cycle 3 - Rubrique Outils

- La [réglette de l'effort](#) pour exprimer l'effort consenti
- [L'histoire à bouger](#) + le livret d'accompagnement
- Le [cahier témoin](#) de l'élève
- Le [compteur d'activités](#) pour mesurer la quantité et l'intensité de sa pratique hebdomadaire
- La fiche des [indicateurs d'effort](#)



Le Remue-méninges - C2 et C3

Lors de la rencontre, l'atelier «Remue-méninges», atelier de réflexion proposé aux enfants à partir de mots inducteurs choisis, cherche à engager les classes sur le chemin d'un questionnement à la manière des ateliers de philosophie AGSAS.

[Le livret](#) d'accompagnement

[Les vidéos](#) : Pourquoi? C'est quoi? Pour quoi faire? Pour qui? Quand, où? Comment?...



Rebonds et Compagnie - C3

Cet outil est destiné à prévenir les conduites à risques et favoriser l'avènement des compétences psychosociales. Exemples de thèmes abordés : estime de soi, place de la règle, civilité et fair-play, rapport à la réussite et à l'échec, ...

[Le livret](#) d'accompagnement

[La vidéo](#)



Des d'ateliers, sur la rencontre visant à mettre en évidence le ressenti....

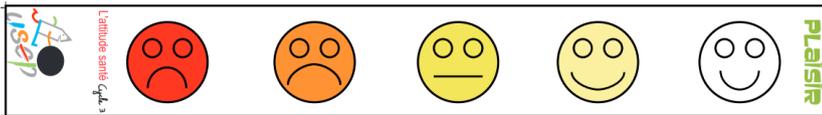
Ces ateliers «santé» sont à réaliser au plus près de la pratique, sur la rencontre (juste avant et juste après l'atelier **Anim'Athlé** ou **Anim'Cross** sur lequel portera l'expression du ressenti des enfants.

Ex C2 : Le vol de Peter Pan, Comme une crêpe, Le guépard bondissant

Cycle 2

Descriptif de l'atelier : Le ressenti, les émotions

Objectifs : Exprimer son ressenti, ses émotions - Comprendre que les sources de bien être sont variées et propres à chacun.



Télécharger [la bâche](#)
+ la [fiche d'accompagnement](#)

1er temps - Avant la pratique de l'activité

Chaque enfant se positionne sur la [réglette](#) des émotions en plaçant sa gommette / son trombone de couleur.
« *Quel plaisir penses-tu ressentir pendant la pratique de cette activité?* »

2ème temps - Après la pratique de l'activité

Chaque enfant se positionne, à nouveau, sur la réglette des émotions en plaçant une seconde gommette de couleur différente et compare avec la position de la précédente. « *Quel plaisir ressens-tu après avoir pratiqué ?* »

3ème temps - Echanges entre enfants - Observation AVANT / APRES — Similitudes/Différences

« *Vous allez vous exprimer et échanger ensemble à partir de vos observations. Il n'y a pas de propos justes ou faux et chacun doit respecter la parole de l'autre, être à l'écoute. Que remarquez-vous ? Qu'en pensez-vous ?* ».

Ce temps d'échange est essentiel et doit permettre aux enfants de s'enrichir des remarques des autres et considérer qu'il y a des sources variées de plaisir (par rapport à la performance et/ou au progrès, par rapport à la relation aux autres, par rapport à son état personnel, au plaisir de bouger....).

Matériel nécessaire : la bâche collective des émotions + gommettes ou bouchons de deux couleurs différentes

Cycle 3

Descriptif de l'atelier Cycle 3 : l'effort

Objectifs : Mesurer et gérer ses efforts face à une pratique - Identifier si l'effort est source de bien être.



Télécharger [la réglette](#)
+ la [fiche d'accompagnement](#)

1er temps : Avant la pratique de l'activité

Chaque enfant se positionne sur la [réglette](#) de l'effort en plaçant sa gommette de couleur.
« *Quel effort penses-tu devoir fournir durant la pratique de cette activité?* »

2ème temps : Après la pratique de l'activité

Chaque enfant se positionne, à nouveau, sur la réglette de l'effort en plaçant sa seconde gommette de couleur différente. « *Quel effort as-tu fourni pendant cette pratique?* »

3ème temps : Echanges entre enfants - Observation AVANT / APRES — Similitudes/Différences

« *Vous allez vous exprimer et échanger ensemble à partir de vos observations. Il n'y a pas de propos justes ou faux et chacun doit respecter la parole de l'autre, être à l'écoute. Que remarquez-vous ? Qu'en pensez-vous ?* ».

Ce temps d'échange doit permettre aux enfants de s'enrichir des remarques des autres et considérer que l'effort ressenti / consenti est propre à chacun. Il peut également être source de plaisir, de bien être pour certains. Pour d'autre, cela permettra de s'exprimer sur l'estime de soi.

Matériel nécessaire : la bâche collective de l'effort + gommettes ou bouchons de deux couleurs différentes

À l'USEP, l'athlé ça se vie !

Des actions promotrices de SANTÉ

Des exemples d'ateliers, sur la rencontre, visant à mettre en évidence...

Les « traces de l'effort »

Suite à un atelier, **Anim'Athlé** ou **Anim'Cross**, demandant un effort important, l'enfant est invité à :

Pour le cycle 2 :

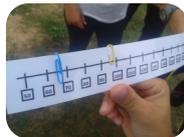
- Se regarder dans un miroir pour identifier les traces de l'effort sur son visage :



je suis rouge,
je suis en sueur,
je suis pâle,
je suis comme d'habitude.

Pour le cycle 3

- Souffler dans un spiromètre
- Prendre sa pulsation avant / après l'effort
- Ecouter sa respiration ou celle d'un camarade à l'aide d'un stéthoscope
- Relever tous les indices qui permettent d'identifier l'intensité de la pratique



[Télécharger la fiche](#)

Les « bienfaits » de la pratique

En parallèle des ateliers de pratique, sur un temps de récupération active, inciter les enfants à réfléchir, échanger sur leurs pratiques.

- Un **Remue-méninges** pour inviter à penser sur les liens entre le sport et la santé

Mots inducteurs possibles :

Sport / Plaisir / Déplaisir
Pour faire du sport avec plaisir
Bien grandir ...
Pratiquer tout seul / Pratiquer ensemble
Faire du sport c'est facile, ...

- Un **débat « Bouger... »** à partir d'une BD
- **Production d'un message collectif** par équipe, classe... préparé en amont, produit et mis en valeur sur place.

Ex : Pour faire du sport avec PLAISIR, ...

- En autonomie, la **lecture des BD** pour inciter à des échanges entre pairs.

[Accéder aux BD](#)



Les « précautions » incontournables

- **Fiches REPÈRES Santé & Bien-être**

[Fiche N°1](#) – PRATIQUER une APS dans le FROID

[Fiche N°2](#) – PRATIQUER une APS quand il fait CHAUD



- **Soleil**

[Vivre avec le soleil](#)

La ressource de notre partenaire [Passe-relles.info](#)



- **Hydratation**

Un [atelier « Hydratation »](#) pour comprendre et retenir quelques règles d'hygiène de vie.



[Manquer, bouger pour ma santé -](#)

La ressource de notre partenaire [Passe-relles.info](#)

