

# Quelques ressources...

---

# Les défis coOpétitifs



ÉDITIONS  
**eps**

Pour une EPS  
au service de l'équité

**Malgré le travail, le vainqueur n'est-il pas toujours connu d'avance ?**

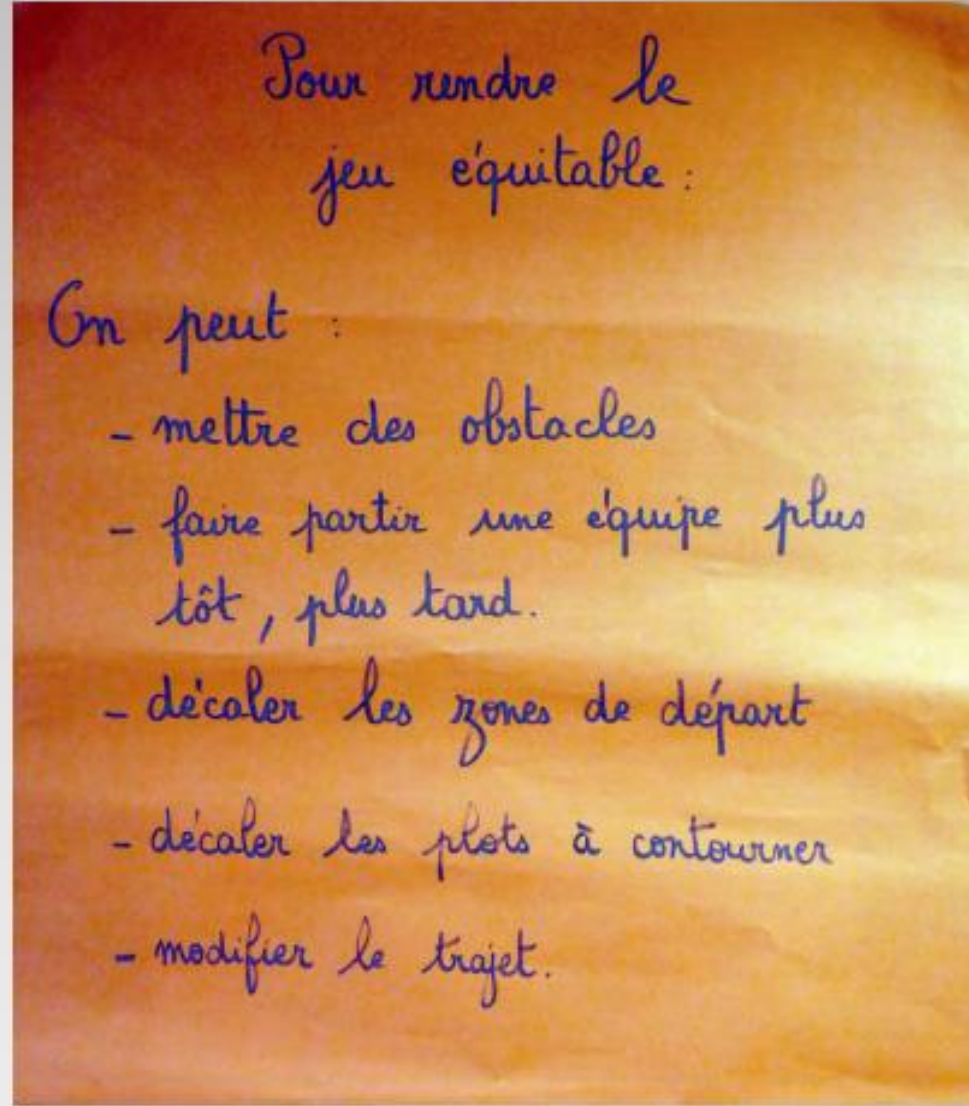


À quoi bon répéter  
des situations  
de course  
(même collectives)  
si l'on sait qui  
va (presque)  
toujours gagner ?

**Quel sens éducatif donner  
à la confrontation ?**

- Une situation-problème  
créer  
les conditions  
d'émergence  
de propositions  
concrètes  
pour résoudre  
collectivement  
un problème

**En EPS**

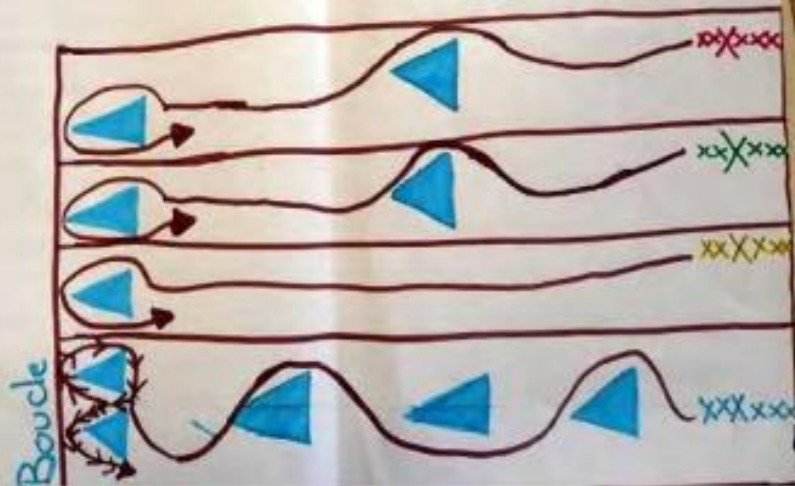




# JEUX DE RELAIS

G3

CLASSE CM2



Course de relais

\*\*\*

**Votre haie est remplacée par une rivière de 1 mètre de large.**

**COURSE DE RELAIS**

**Votre premier coureur part lancé. Le nôtre ne démarre qu'au moment où celui-ci franchit la ligne de départ.**

**COURSE DE RELAIS**

**Nous devons rajouter une haie à 3 m de notre première haie.**



Tout le coffret est construit autour d'une histoire intitulée *Léo et l'eau* qui comporte cinq chapitres se rapportant chacun à un thème.

Léo et ses camarades sont partis en classe de montagne et découvrent à cette occasion l'importance de l'eau pour eux-mêmes et pour la nature, les plaisirs et les dangers qui s'y rapportent, mais aussi les joies et les contraintes de la vie collective.

À l'issue de chaque chapitre, plusieurs activités sont proposées.

Thème	Titre de l'histoire	Activités du livret enfant	Activités du livret enseignant	Sujet de débat
De l'eau pour la soif	Une soif d'enfer	L'eau dans le corps. Fais passer le brevet du buveur d'eau		Un jour j'ai eu honte
De l'eau pour s'amuser	À l'eau, Léo !	Ça flotte ou ça flotte pas ?	Fable des deux fourmis	J'ai peur de l'eau
De l'eau pour la terre	Le lac bleu	Le cycle de l'eau. La station d'observation de l'eau dans la nature	Visite d'une usine de traitement des eaux	Je prends des risques
De l'eau pour se laver	La meilleure douche du monde	Classe ou crasse ?	Enquête sur l'hygiène à l'école	Garçons et filles
De l'eau pour vivre	La rivière qui chante	Sais-tu bien respecter l'eau ?	L'Afrique, un continent touché par la sécheresse	Entre le plaisir et la raison

# LES PARCOURS DU CŒUR



La Fédération Française de Cardiologie finance :  
**la prévention, la recherche, la réadaptation et les gestes qui sauvent**  
grâce à la générosité de ses donateurs.



## *Les Parcours du cœur scolaires s'inscrivent dans le parcours éducatif de santé*

### ► 0, 5, 60

Ce qui signifie 0 cigarettes, 5 fruits et légumes par jour, 60 minutes d'activité physique pour les jeunes par jour, messages accompagnés dans certains cas par une information aux gestes qui sauvent.

Ces messages de prévention portent sur :

- une alimentation équilibrée,
- les bienfaits de l'activité physique ou sportive régulière,
- la nocivité du tabac,
- l'importance de connaître les gestes qui sauvent.

Ils recourent les **préoccupations majeures de l'Éducation nationale** en matière de prévention et d'éducation à la santé des jeunes qui lui sont confiés.



## → UN PARCOURS DU CŒUR C'EST « A MINIMA » :

- **Un parcours d'activité(s) physique(s)**

- > Quelques kilomètres de marche dans la campagne ou dans un espace vert urbain,
- > une course d'orientation,
- > du sport sur un stade,
- > des activités physiques dans un gymnase ou une salle : gymnastique, jeux de ballons collectifs, danse, zumba,
- > des ateliers d'activités physiques variées...

- **Des messages de prévention**

- > 60 minutes par jour d'activité physique régulière (pour les jeunes),
- > 5 fruits et légumes par jour,
- > 0 cigarettes,
- > une information aux gestes qui sauvent.

La Fédération Française de Cardiologie apporte une aide matérielle aux organisateurs de Parcours du cœur inscrits sur le site de la fédération [www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org)



## **Ce qui va réellement conférer une dimension éducative au Parcours du cœur, ce sont :**

- ▶ la préparation avec les élèves des messages de prévention en amont,
- ▶ leur exploitation pendant le déroulement,
- ▶ leur renforcement en aval de l'action,

Le Parcours du cœur scolaire est le plus souvent, dans un premier temps un événement ponctuel, festif, convivial, qui associe des messages de prévention à la pratique d'activités physiques ou sportives. Il s'intègre ensuite logiquement dans un projet de prévention et d'éducation à la santé, voire dans un projet éducatif global.

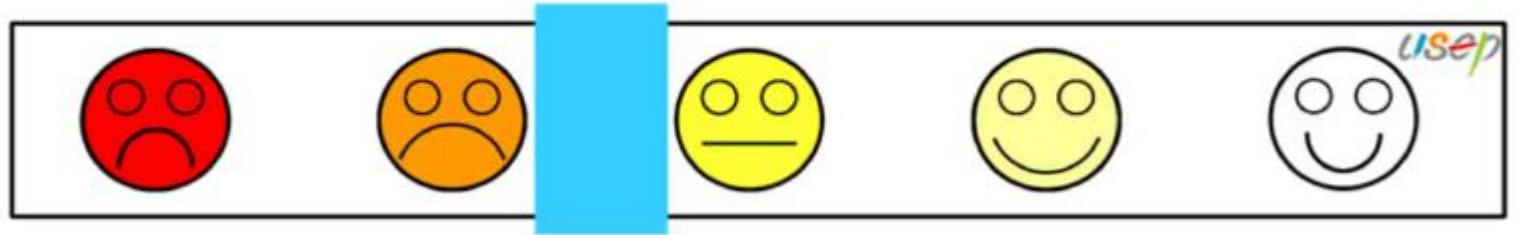
## **Le projet peut alors :**

- ▶ concerner davantage de personnes de la communauté éducative,
- ▶ être mis en œuvre sur l'année et servir de fil directeur à différentes actions,
- ▶ impliquer des personnels de l'établissement et s'ouvrir sur l'extérieur.

# Attitude Santé



La *Réglette du plaisir* créée par l'USEP est un outil médiateur et inducteur.



## La Réglette du ressenti d'effort



## La Réglette du progrès





# REBONDS et Compagnie

GUI DE D'ACCOMPAGNEMENT

## OUTIL INTERACTIF

de prévention des conduites à risques  
lors de la pratique d'activités  
sportives

[www.uscep.org](http://www.uscep.org)

Octobre 2014



Pour prévenir les conduites à risques, favoriser l'avènement des compétences psychosociales cet outil contribue à la construction de facteurs de protection afin de :

- ➔ tenir une distance critique face à l'environnement,
- ➔ garder sa liberté face à la pression des pairs, ou encore par rapport à la performance sportive et la compétition
- ➔ devenir « acteur » dans la pratique du sport ou d'une activité physique et sportive, tout en se préservant de certaines dérives (ou conduites à risques) associées, notamment, au milieu sportif.

Cet outil propose de relever ce défi auprès des enfants des écoles primaires publiques dès 8 ans.

*Exemples de thématiques abordées : estime de soi, dynamique de groupe, civisme, place de la règle, civilité et fair-play, rapport à la réussite et à l'échec, rencontre sportive et ses rituels, exemplarité de l'adulte...*



# Attitude Santé

## Fiches repères



L'éducation à la santé par la pratique  
d'activités physiques et sportives et associatives

### PRATIQUER une APS dans le FROID

Fiche REPÈRES  
SANTÉ & BIEN-ÊTRE

1

La pratique d'activités physiques en extérieur est bénéfique pour l'enfant tant sur les plans physiologique et sensoriel que sur le plan mental.

#### BIENFAITS

- La sensation d'espace où les mouvements peuvent être amples et variés, l'envie de courir dans un environnement «sans limite», sauf celles du respect des règles de sécurité.
- La sensation d'air libre où la respiration est sans contrainte.
- La découverte d'un milieu naturel inconnu et/ou de conditions météo nécessitant une adaptation. La confrontation avec des conditions extérieures permet la stimulation des défenses mises en œuvre par le système immunitaire ce qui n'est pas le cas lors de pratique en salle, ou pire, de confinement en milieu clos et surchauffé.
- L'adaptation nécessaire de la tenue vestimentaire aux conditions météorologiques favorise, chez l'enfant, l'acquisition de l'autonomie.
- Le contact avec le rayonnement ultraviolet solaire est nécessaire à la fixation du calcium grâce à la vitamine D. La lumière (visible) émise par le soleil a une action sur le cycle nyctéméral (jour/nuit) et sur l'humeur. Sa chaleur favorise la décontraction musculaire et la bonne humeur.

#### POINTS de VIGILANCE

En période hivernale, il est important de prendre quelques précautions car le corps se refroidit plus vite si le rapport surface/masse corporelle est élevé. Ainsi, l'enfant avec une surface corporelle inférieure à celle d'un adulte, élimine plus vite la chaleur due à l'exercice. Quand il fait très froid, il faut donc être vigilant surtout s'il y a du vent : quand un adulte a froid, l'enfant grelotte et quand un adulte grelotte, un enfant peut être en danger.

Il faut donc savoir reporter une sortie en cas de froid intense.

Mais bien souvent, il suffit de :

- Mettre des vêtements chauds (plusieurs épaisseurs), bonnet, gants, chaussettes, chaussures isolantes et souples (lacets peu serrés)
- Faire des pauses «en-cas\*» afin de compenser la dépense énergétique liée à la thermorégulation et les pertes hydriques
- Ne pas boire trop chaud : 15 à 20° afin d'éviter des réactions inverses à celles attendues (sudation ou frissons).

Même en hiver, il peut être nécessaire de se protéger du soleil pour pouvoir profiter de ses bienfaits.

#### REPÈRES

\*La thermorégulation : Les muscles, à l'effort, produisent de l'énergie pour la réalisation des mouvements mais aussi beaucoup de chaleur, ceci à partir des nutriments apportés par l'alimentation. Cette chaleur est évacuée par la peau dans le milieu ambiant. Les échanges de chaleur dépendent des vêtements, de la différence de température entre la peau et l'air ambiant, de la vitesse du vent en relation avec le déplacement de l'enfant et enfin du débit de sueur.

\*L'en-cas : repas léger répondant à un besoin énergétique à tout moment de la journée.

Activités Sport Santé Capital Plaisir Santé Santé physique Activité Activités