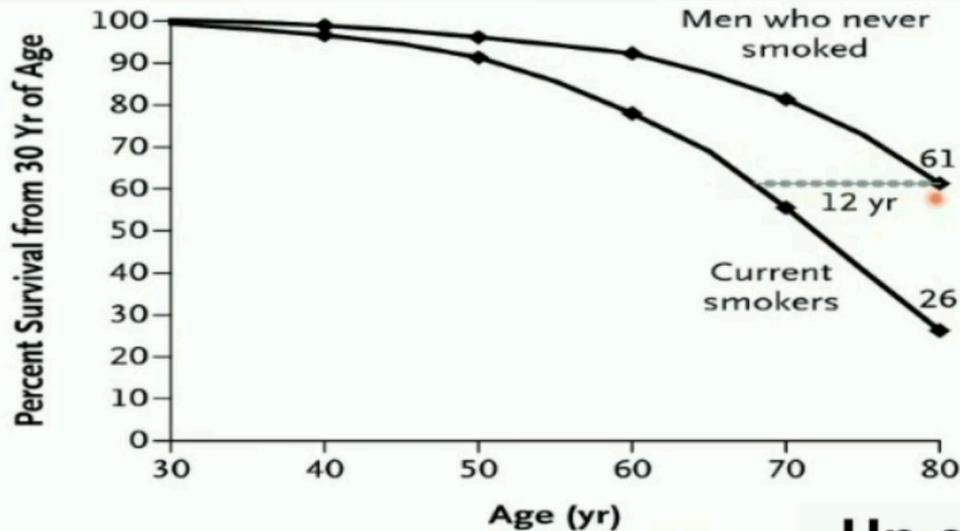




SANTE

M.PEYROTTE
2020 V3

LE PARCOURS SANTE, ENJEUX



Un enjeu clé...

Articuler harmonieusement :

- Transmission d'une culture et de savoirs universels
- Education citoyenne
- Bien vivre ensemble

Cf parcours Magistere Education Nationale
Pr Didier Jourdan images

LE PARCOURS SANTE, PEUT ON AGIR AUJOURD'HUI ?



15% de notre santé : air, système de santé

85% de notre santé : nos choix

UNE EDUCATION AUX CHOIX

Oui ou non ?



UNE EDUCATION AUX CHOIX

Oui ou non ?

Evitez de grignoter entre les repas

2 L d'eau par jour

30 à 60 mn d'activité physique par jour

Fumer tue

10 000 pas par jour

5 fruits et légumes par jour

Un IMC normal

Pas d'écran 1h avant de dormir



UNE EDUCATION AUX CHOIX

Evitez de grignoter entre les repas

Fumer tue

10 000 pas par jour

Il ne suffit pas d'être informé d'un risque pour choisir de l'éviter. Chacun sait que le tabac est nocif pour les poumons, pourtant de nombreuses personnes fument ...

• Dénoncer un comportement ne suffit pas pour qu'il soit abandonné.

" Si je lis dans le journal un article décrivant les dangers du tabac, je cesse ... de lire. " Winston Churchill

Cf parcours Magistere Education Nationale
Pr Didier Jourdan images



2 L d'eau par jour

5 fruits et légumes par jour

30 à 60 mn d'activité physique par jour

Un IMC normal

Pas d'écran 1h avant de dormir

UNE EDUCATION AUX CHOIX

Evitez de
grignoter
entre les
repas

10 000 pas
par jour

2 L d'eau
par jour

POUR L'ELEVE
=
FAIRE L'EXPERIENCE REELLE
DE CES CHOIX

5 fruits et
légumes par
jour

30 à 60 mn
d'activité
physique
par jour

Un IMC
normal

Pas d'écran
1h avant de
dormir

QUELLES COMPETENCES? QUELLES EXPERIENCES?

Les compétences
psychosociales
OMS 2002

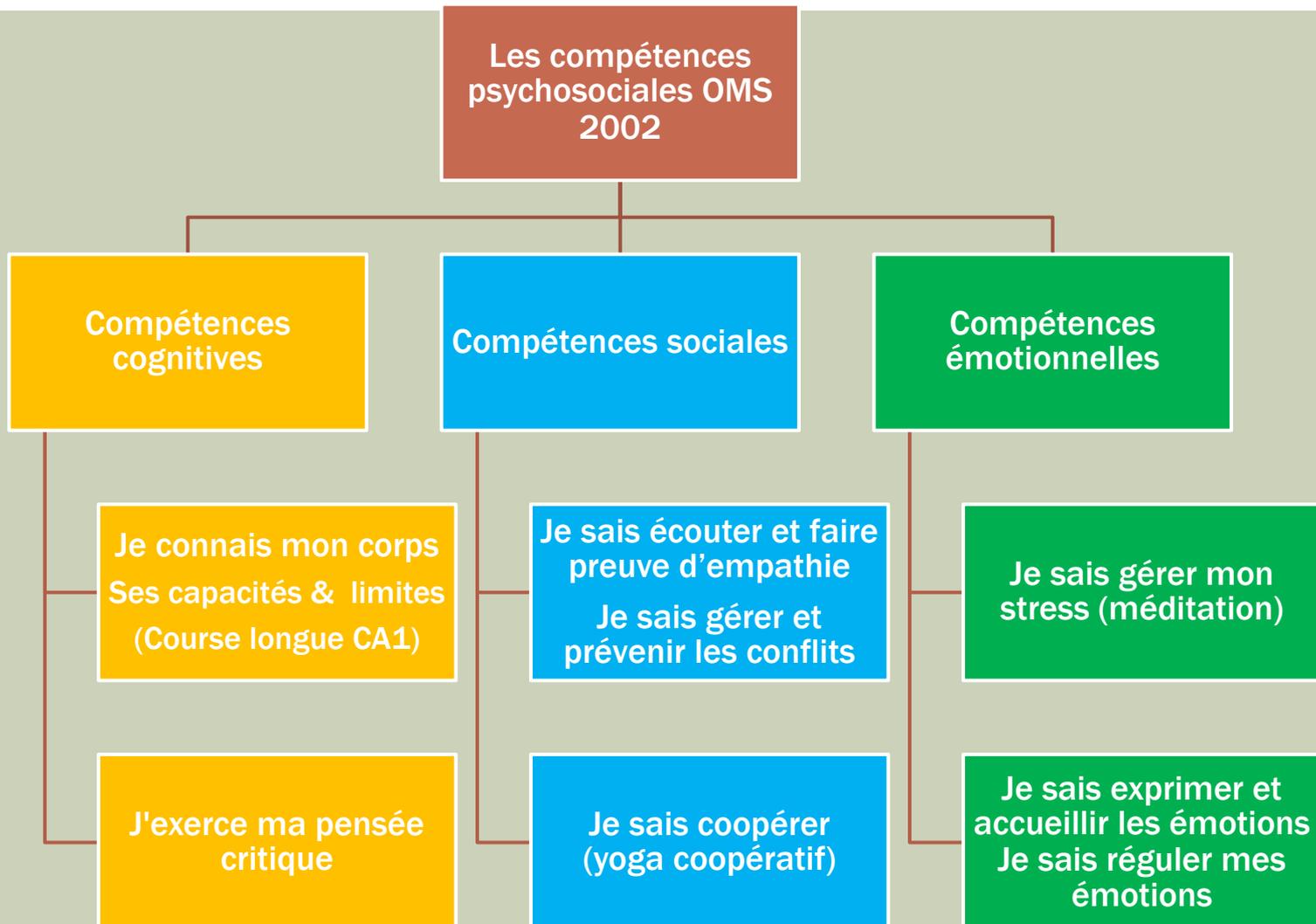
```
graph TD; A[Les compétences psychosociales OMS 2002] --- B[Compétences cognitives]; A --- C[Compétences sociales]; A --- D[Compétences émotionnelles];
```

Compétences
cognitives

Compétences
sociales

Compétences
émotionnelles

QUELLES COMPETENCES? QUELLES EXPERIENCES?



PLAN D'UNE INTERVENTION POSSIBLE A ADAPTER AUX DEFIS DU GROUPE

■ Compétences cognitives: CA1 et CA2

- Utiliser l'intermittent à l'échauffement et au cours du cycle
- Faire l'expérience de son état de santé (VMA)
- Relier santé physique et fonctionnement du corps (Sciences)
- Réguler l'intensité, mesurer l'intensité d'une leçon

■ Compétences émotionnelles; comment améliorer l'équilibre des enfants, l'attention à soi et l'attention en classe? Un cycle A.M.E ou R.Y.E

■ Compétences sociales

- utiliser les émotions en EPS comme levier et objet d'apprentissage pour développer des compétences

SANTÉ PHYSIQUE: CA1 ET CA2

- Utiliser l'intermittent à l'échauffement et au cours du cycle
- Faire l'expérience de son état de santé (VMA)
- Relier santé physique et fonctionnement du corps (Sciences)
- En équipe de classe: faire une semaine d'observation sur un thème de type habitude, comparer la semaine suivante en essayant de battre le record.

FAIRE L'EXPERIENCE DE SON ETAT DE SANTE

- Echauffement intermittent

Données sur l'intermittent et le coeur (page suivante)

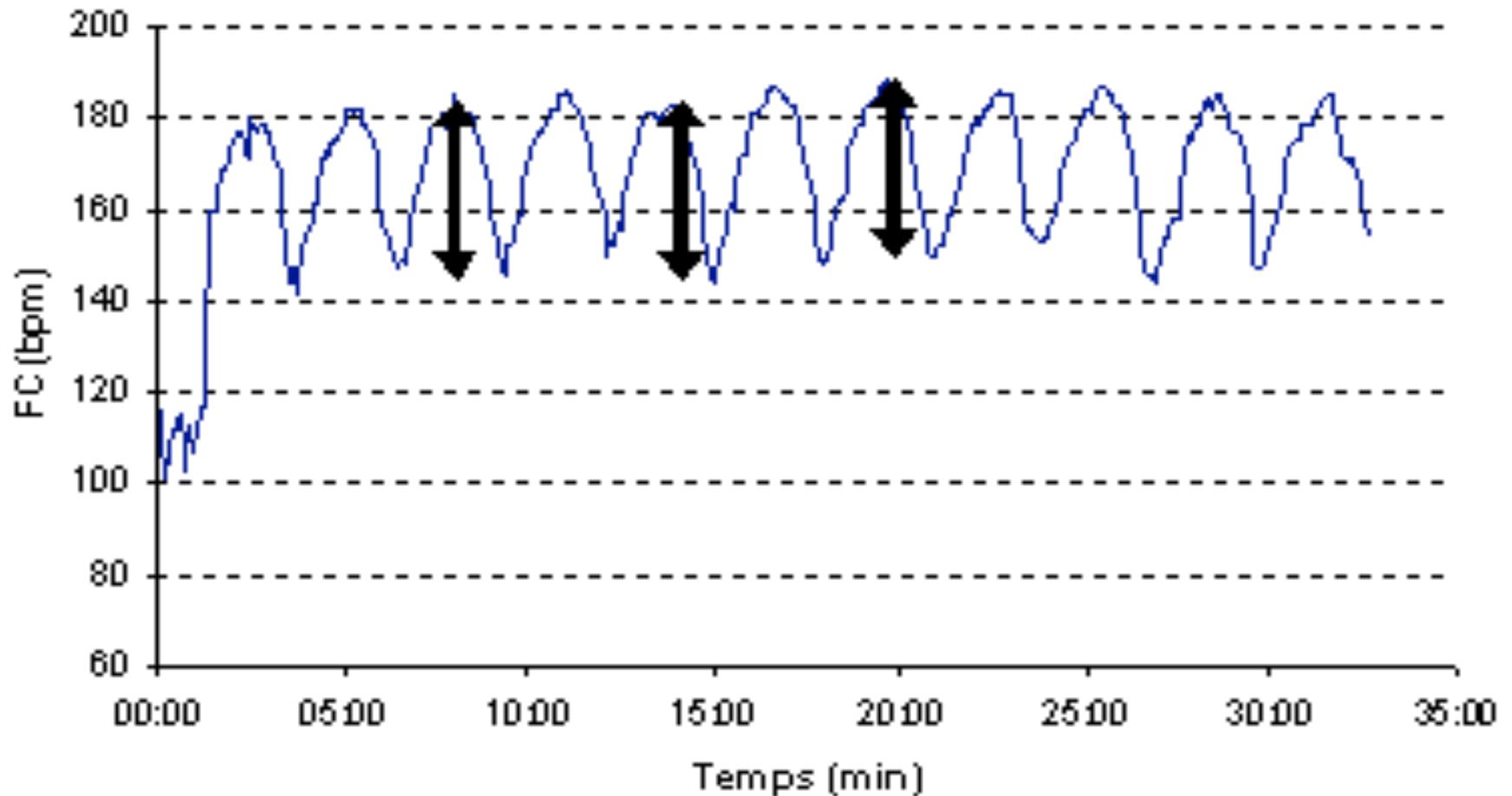
- Test VMA intermittent

- Travail en % de VMA 36/24

- Enquêter sur / mesurer mon rapport:

- à l'hydratation
- à l'activité physique
- au temps d'écran
- au temps de sommeil,
- etc

L'INTERMITTENT ET LE COEUR



DISPOSITIF ECHAUFFEMENT C2/C3

■ <http://www.eps.ac-aix-marseille.fr/webphp/mediawiki/index.php/Echauffement->

1. Lors de la première leçon de l'année, on apprend aux élèves à réaliser un échauffement intermittent en triangle (sur la vidéo à l'intérieur) ou en se servant du demi cercle de la piste (sur la vidéo à l'extérieur). Les élèves réalisent 5 tours lent, 5 tours moyens, 6 tours vite. Chaque tour a une portion courue et une portion marchée qui est bien déterminée avec des plots.
2. Très rapidement (Leçon 2), on mesure la fréquence cardiaque et la fréquence respiratoire au repos, debout, et au repos le matin allongé (feuille navette SVT EPS Maths). Tous les professeurs commencent à utiliser la fiche navette dans toutes les matières.
3. Lors de la leçon suivante, on met un chronométreur (un élève inapte) qui gère les top de 20 secondes et on demande à tous les élèves que leur fréquence cardiaque ou respiratoire soit incrémentielle de l'effort à la phase finale. A la fin de chaque phase (lent moyen vite), la fréquence cardiaque est prise. Ce dispositif reste en place pendant au moins 1 mois.
4. Puis progressivement, on questionne les élèves sur leurs réussites et sur leurs données. Ici le questionnement est individualisé. On aide les élèves à mettre en relation leurs sensations d'effort et les données externes recueillies.
5. Enfin on crée un tableau synthétique (justement "au tableau") où on compare toutes les données produites par tous les élèves. Ici le questionnement est collectif. Peut on dire que l'échauffement est réussi? Pour chacun? Pour tous? Quand peut on être sûr qu'il y a erreur de mesure?
6. Ce tableau synthétique va accueillir les capacités de récupération. Le questionnement va donc porter sur la santé, la condition physique et la durée de l'échauffement.

MA SANTE AUJOURD'HUI

Ma fréquence cardiaque

Sur 15 secondes

Le matin dans mon lit

Pulsations

Debout en classe

Pulsations

Après l'échauffement lent

Pulsations

Après l'échauffement moyen

Pulsations

Après l'échauffement vite

Pulsations

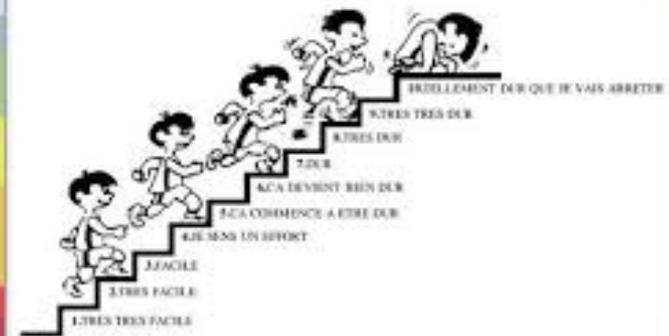
Ma VMA est de :

KM/H

J'entoure l'effort que j'ai réalisé selon moi:

ECHELLE DE BORG (0-10)

- 0 aucun effort
- 1 très très facile
- 2 très facile
- 3 facile
- 4 effort modéré
- 5 moyen
- 6 un peu dur
- 7 dur
- 8 très dur
- 9 très très dur
- 10 Maximal



SANTE ET HYDRATATION

Exemples pour boire suffisamment dans la journée



Petit-déjeuner :
1 grand bol de café,
de chicorée ou de thé
et 1 verre de jus d'orange



Matinée :
1 verre d'eau



Déjeuner :
2-3 verres d'eau



Goûter :
1 tasse de thé nature
ou au lait, de chocolat
ou de chicorée



Dîner :
1 bol ou 1 assiette
de potage et 2 verres d'eau



Soirée :
1 tasse de tisane

Je dessine ma journée:

Mon petit
dej

Matinée

Déjeuner

Gouter

Dîner

Soirée

Total

Consommation totale d'eau recommandée (Aliments et liquides)

Nourrisson	0-6 mois		680 mL/jour (PAR LE LAIT)
	6-12 mois		800-1000 mL/jour
Enfants	1-2 ans		1100-1200 mL/jour
	2-3 ans		1300 mL/jour
	4-8 ans		1600 mL/jour
	9-13 ans	Garçons	2100 mL/jour
		Filles	1900 mL/jour
> 14 ans		Cf adultes	
Adultes	Hommes		2500 mL/jour
	Femmes		2000 mL/jour

SEMAINE EXPERIENCE AVEC LA CLASSE “ACTIVITE PHYSIQUE”

L'OMS formule les recommandations suivantes:

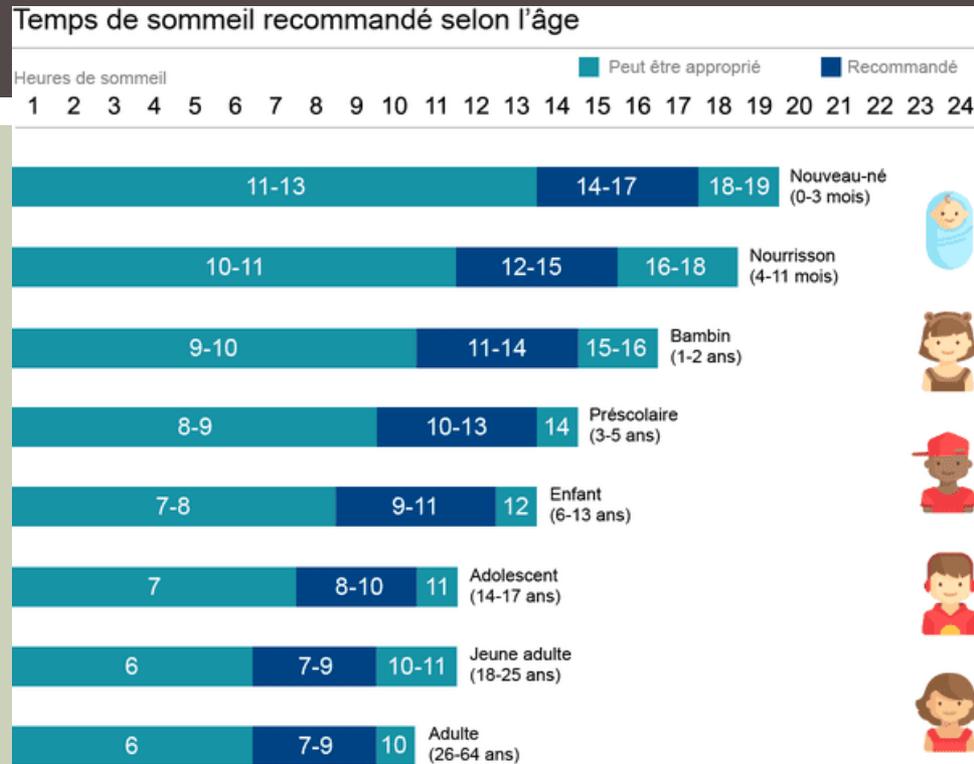
Les enfants et les adolescents de 5 à 17 ans

- devraient pratiquer au moins 60 minutes quotidiennes d'activité physique, d'intensité modérée à forte;
- une activité physique d'une durée supérieure à 60 minutes par jour leur apportera des bienfaits supplémentaires en matière de santé;
- devraient inclure des activités qui renforcent les muscles et les os à raison d'au moins trois fois par semaine.

Je mesure l'activité physique dans la semaine, en minutes, à partir du moment où je suis essouffé.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Total

EXPERIENCE "SOMMEIL" AVEC LA CLASSE



Je compte mes heures de sommeil et j'indique avec un smiley comment je me sens le matin:

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Heures							
Je me sens							

SEMAINE EXPERIENCE AVEC LA CLASSE "TEMPS D'ECRAN"

Recommandations: (source: Serge Tisseron)



Je mesure l'activité physique dans la semaine, en minutes, à partir du moment où je suis essouffé.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Total

TEMPS D'ECRAN

UN ENFANT... UN ECRAN

De 9 à 12 ans

30 30 minutes par session maximum

Jeux vidéo : privilégier les jeux à plusieurs

En autonomie

L'ÂGE D'AUTONOMIE

Ecran interactif pour contribuer au développement

Télévision autorisée avec des programmes adaptés

De 6 à 9 ans

30 30 minutes par session maximum

Privilégier les écrans interactifs (tablettes)

En autonomie mais avec un adulte à proximité

Jeux vidéos usage modéré

Télévision autorisée sans images de violence

Ecran interactif pour : développer son intelligence, se concentrer, créer, prendre des initiatives et résoudre des tâches compliquées

De 3 à 6 ans

20 20 minutes par session maximum

Privilégier les écrans interactifs (tablettes)

Avec un adulte

Jeux vidéos à petite dose

Télévision déconseillée

Ecran interactif pour : développer ses sens

Avant 3 ans

10 10 minutes par session maximum

Privilégier les écrans interactifs (tablettes)

Avec un adulte

Télévision déconseillée

Ecran interactif pour : développer ses sens

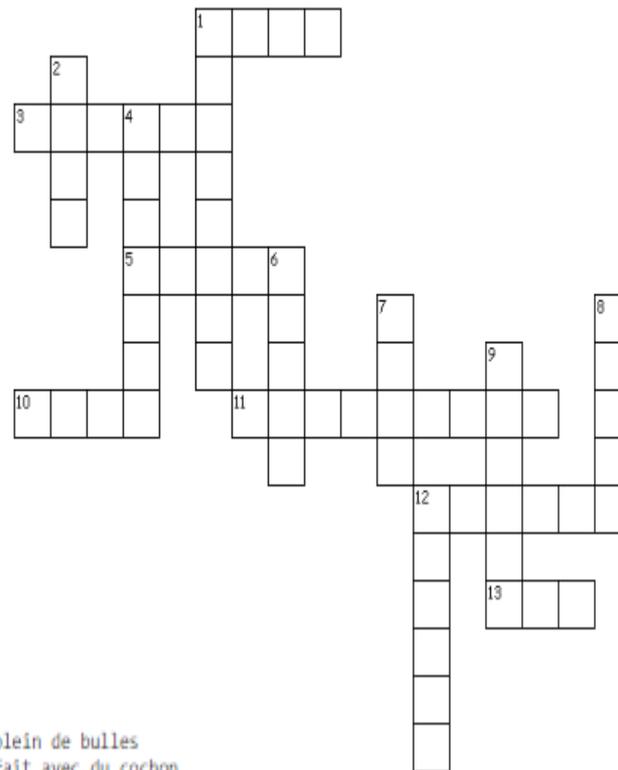
● Attention ! Ces règles sont indicatives. Elles donnent une ligne de direction aux parents et adultes qui encadrent l'enfant. Il reste néanmoins de la responsabilité de chacun de les adapter en fonction du degré de maturité de l'enfant.

Nous allons aller faire une sortie cet après-midi, pour faire une rencontre sportive. Tu dois préparer de quoi pouvoir manger pour avoir des forces. Que prendras-tu dans ton sac ? Tu l'indiques sur les lignes ci-dessous ».

Ce mots-croisés est composé de mots en lien avec ce que tu manges fréquemment. A toi de trouver les réponses. Attention : « down » sont les mots verticaux, « across » sont ceux horizontaux.

Ma Santé et mon alimentation.

ALIMENTATION SPORTIVE



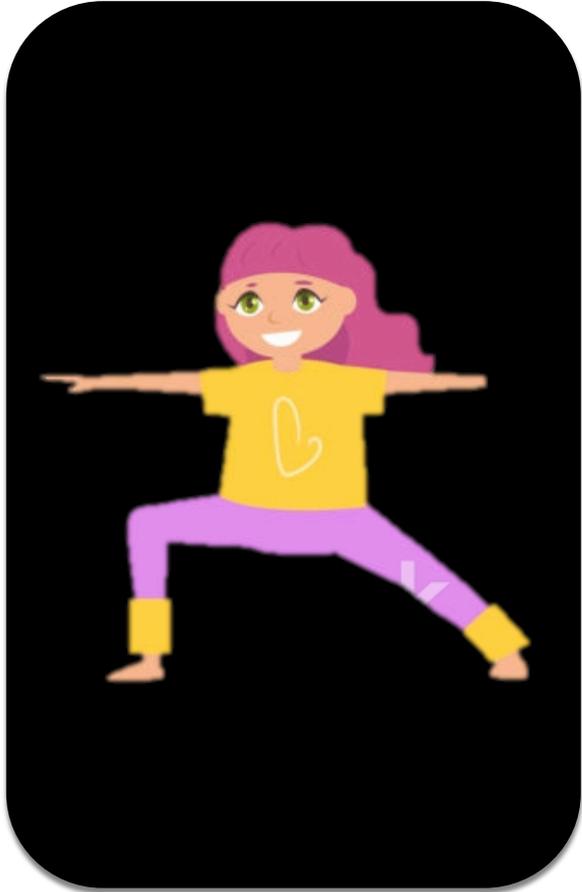
Across

1. il est plein de bulles
3. il est fait avec du cochon
5. elles sont faites avec des pommes de terre
10. il est blanc et donné par une vache
11. on la fait en faisant cuire des fruits
12. elle a une peau jaune
13. on en remplit nos bidons

Down

1. on le remplit avec des aliments
2. il faut de la farine et de l'eau pour le cuire
4. on peut le tremper dans du lait
6. on le mélange avec de l'eau avant de le boire
7. elle a une coque
8. elle pousse sur le pommier
9. on boit son jus
12. on peut l'étaler sur une tartine

Dans mon sac, j'emporte :



1

La girafe



J'atteinds les étoiles.

2

*La chauve
souris*



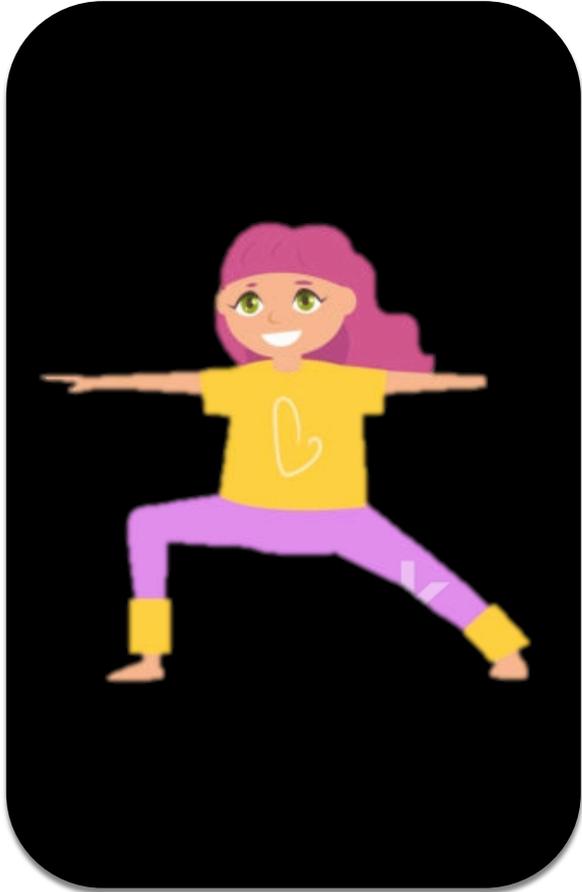
**Concentre toi sur ta
respiration. Peux tu sentir
l'air qui sort et qui entre
de ton nez?**

3

Le cobra



**Sur l'expiration,
fais le son "shhh"
comme le serpent**



4

Le chien



Je suis amical.

5

Le rhinocéros



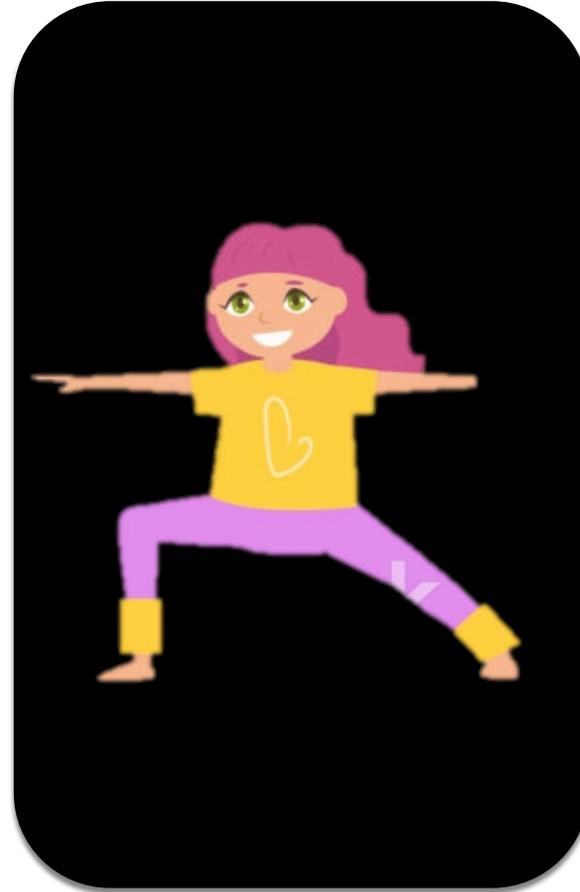
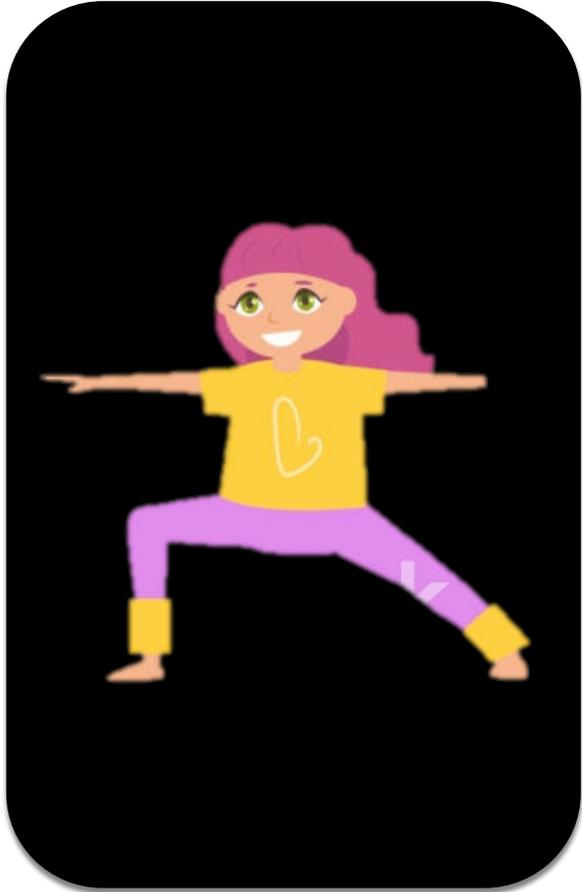
Je suis déterminé.

6

L'éléphant



Mon corps est fort.



7

Le flamand



Je suis beau.

8

Le crocodile



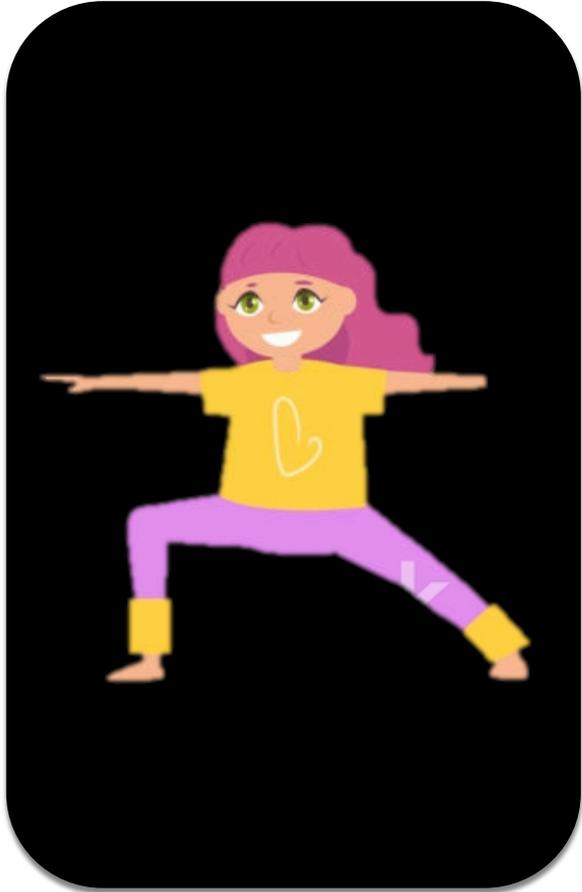
Je suis déterminé.

9

L'éléphant



Je suis unique.



10

Le tigre



Je suis courageux.

11

La vache



Je suis altruiste.

12

La tortue



Je suis patient.

EXP DU PROGRAMME AME

- Le programme A.M.E.: 10 semaines

10 Semaines
1 Corps et souffle
2 Approfondir C/S
3 Ancrage, équilibre, vitalité
4 Concentration
5 Emotions
6 Stress & émotions
7 Confiance en soi
8 Ecoute, bienveillance, altruisme
9 Présence au coeur
10 Partager et transmettre





EXP DES EXERCICES R.Y.E.

LIVRE CI JOINT CENTRÉ “EXEMPLES PRATIQUES”

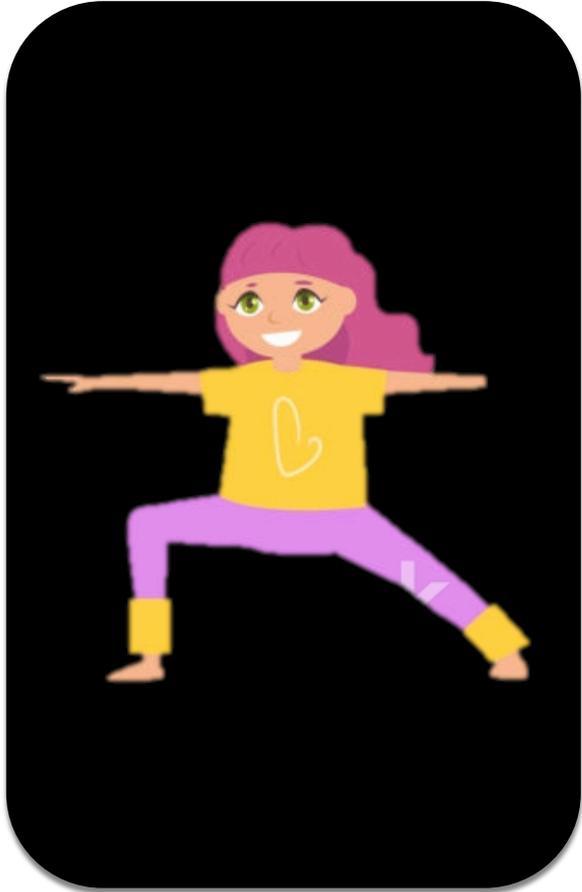
		Maternelle	C2	C3
Vivre ensemble	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Le miroir & Respirer ensemble</u> - Le vase du pharaon 	X	X X	X X
Éliminer pensées négatives	<ul style="list-style-type: none"> - Le nettoyage de la maison <i>pawanamuktasana</i> - Le bucheron <i>shakti bandha</i> 	X	X X	X X
Posture:	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Posture correcte <i>Tadasana</i></u> - <u>Salutation au travail <i>Salutation au soleil</i></u> - Chandelier 	X	X X X	X X X
Respiration	<ul style="list-style-type: none"> - Respiration consciente <i>pranayama</i> - Respiration aux 3 étages - L'arbre qui pousse <i>pranayama</i> - Respiration alternée triangle <i>anoloma viloma</i> - Respiration polarisée 	X	X X X	X X X X
Relaxation	<ul style="list-style-type: none"> - Salutation au repos <i>yoga mudra</i> - La berceuse <i>brahmari Om</i> - <u>Fermeture des portes <i>yoni mudra</i></u> 	X	X X X	X X X
Rassemblez vos forces	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Le vent qui chasse les nuages <i>dharana</i></u> - Le point et la sphère <i>tratak externe</i> - Mots à la chaîne <i>dharana</i> 		X	X X X
Attention	<ul style="list-style-type: none"> - Jeu d'écoute et d'attention <i>antar mauna / raja yoga</i> - Cercle magique - Un geste mesuré <i>vinyasa</i> - Mandala des associations 	X	X X	X X X



DES EXERCICES R.Y.E.

		Maternelle	C2	C3
Sensations	- Accepter la diversité des ressentis	X	X	X
Visualisation	- Orthographe	X	X	X
	- Géométrie / carte mentale		X	X
	- Excursion autour de l'île du corps <i>Yoga nidra</i>	X	X	X

- Le miroir & Respirer ensemble
- Posture correcte
- Salutation au travail *Salutation au soleil*
- Fermeture des portes *yoni mudra*
- Le vent qui chasse les nuages *dharana*



1

La girafe



J'atteinds les étoiles.

2

*La chauve
souris*



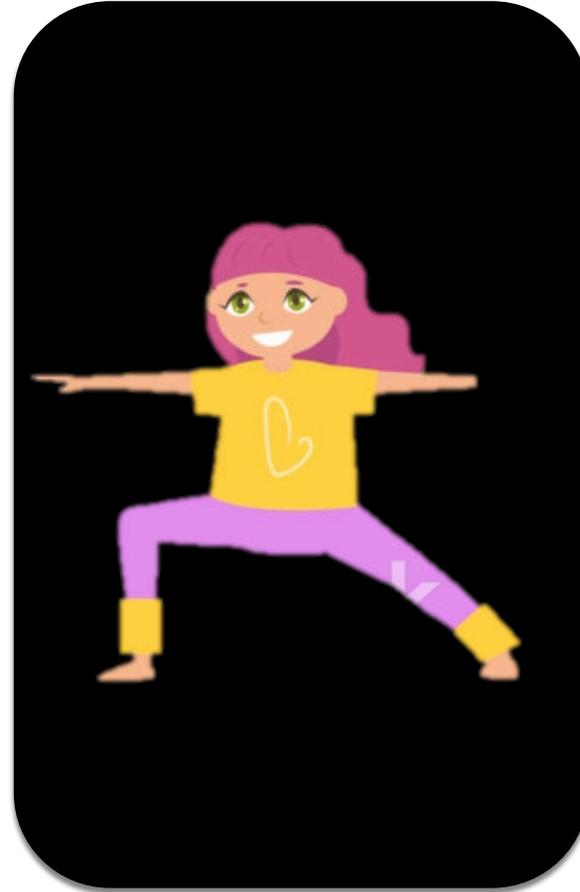
**Concentre toi sur ta
respiration. Peux tu sentir
l'air qui sort et qui entre
de ton nez?**

3

Le cobra



**Sur l'expiration,
fais le son "shhh"
comme le serpent**



4

Le chien



Je suis amical.

5

Le rhinocéros



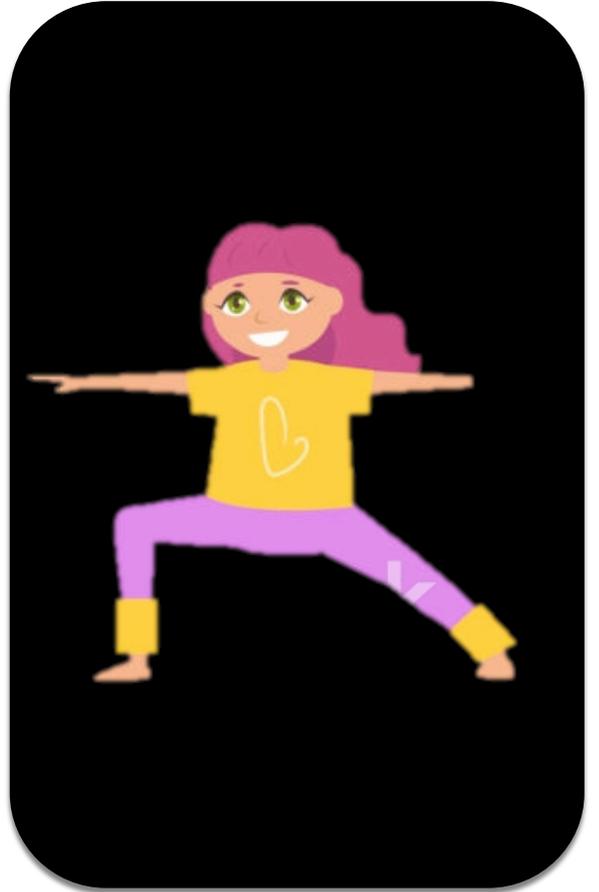
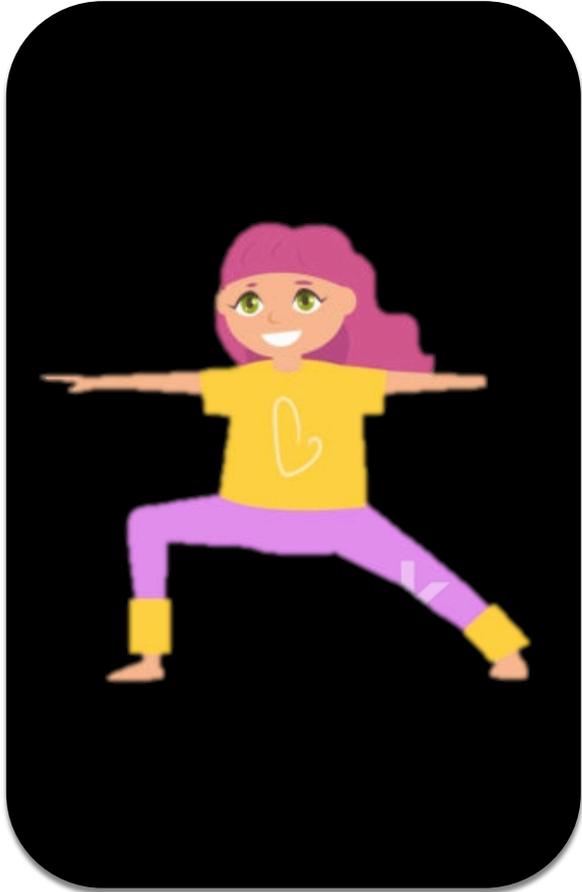
Je suis déterminé.

6

L'éléphant



Mon corps est fort.



7

Le flamand



Je suis beau.

8

Le crocodile



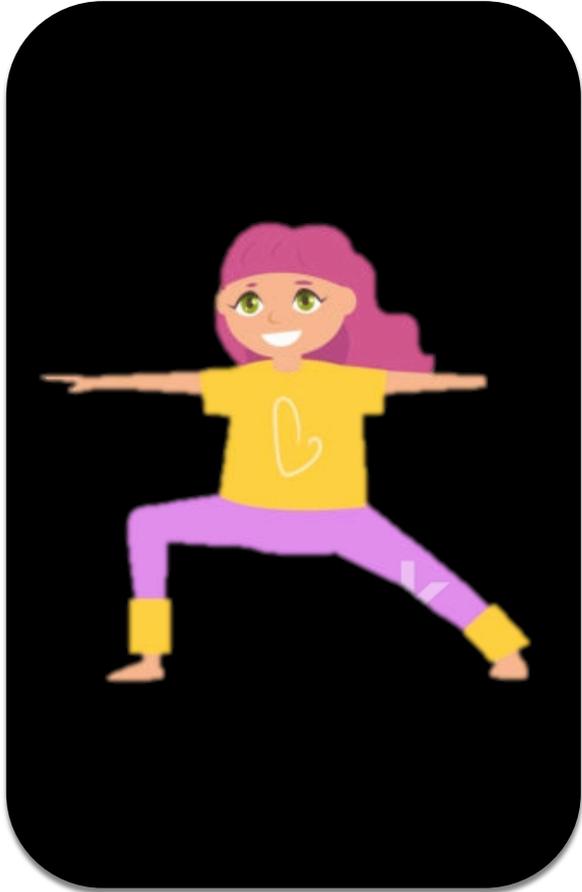
Je suis déterminé.

9

L'éléphant



Je suis unique.



10

Le tigre



Je suis courageux.

11

La vache



Je suis altruiste.

12

La tortue



Je suis patient.

ACCUEILLIR LES EMOTIONS AVEC LES EMOTICARTES PATRICE IACOVELLA

