

 <p>académie Strasbourg</p> <p>direction des services départementaux de l'éducation nationale Haut-Rhin</p> <p>Éducation NATIONALE IMMERSÉE VIA ASSOCIATIVE</p> <p>Mission pré-élémentaire 68</p>	COLLATIONS EN MILIEU SCOLAIRE	
	Nutrition et activités physiques	FICHE 6 : ACTIVITES PHYSIQUES

Document de référence :

 [Dossier Nutrition à l'école, « Alimentation et activité physique », Eduscol, 2009](#)

Contexte

L'éducation physique et sportive (EPS) peut contribuer de façon efficace à la prévention et à lutte contre l'obésité et, d'une façon plus générale, à l'éducation et la promotion de la santé. En effet, l'EPS, par l'exercice musculaire nécessité par les activités physiques prolongées, est une composante essentielle pour le maintien d'un bon état nutritionnel. De plus, les compétences et les connaissances acquises en EPS doivent contribuer à l'acquisition de la bonne hygiène de vie qui accompagne la pratique sportive. Enfin, l'approche concrète des phénomènes liés au mouvement du corps facilite la compréhension des notions de mécanique et de biologie humaines qui sont de nature à aider à une meilleure connaissance de soi ainsi qu'à une meilleure hygiène de vie au quotidien.

Les pratiques physiques constituent un excellent moyen de limiter la surcharge pondérale des élèves. Les enseignants doivent veiller à ce que les élèves en surpoids ne se sentent pas exclus lors des séances d'EPS. En revanche, ils seront attentifs à la mise en place d'activités favorisant l'appétence des élèves pour la pratique régulière, tout en s'assurant que les efforts demandés sont compatibles avec leurs ressources physiques et leur sécurité lors de ces pratiques sportives. La lutte contre la sédentarité est un des éléments majeurs de la prévention et de la prise en charge de la surcharge pondérale et de l'obésité. L'EPS représente un levier important pour instaurer un rapport positif à la pratique physique. En outre, l'enseignement de l'EPS constitue un moment privilégié pour assurer la pratique physique dans une logique d'intégration.

Dans le cadre de cette logique, les enseignants d'EPS sont à même de proposer des pratiques adaptées ou aménagées, offrant ainsi la possibilité aux élèves souffrant de surcharge pondérale ou d'obésité d'avoir une pratique physique au sein du groupe classe, dans le respect de leur potentiel et de capacités physiques clairement identifiées. La diversité des activités et des modalités de pratique proposées, l'adaptation des contraintes, l'aménagement du contexte, l'explicitation de niveaux d'exigence identifiés sont autant d'éléments à préciser/prendre en compte pour adapter ou aménager les activités proposées aux élèves concernés par ces problèmes de poids.

D'après l'expertise collective de l'INSERM « Activité physique, contextes et effets sur la santé », des recommandations internationales récentes définissent des niveaux d'activité physique bénéfiques pour la santé (avril 2008). Les conclusions de conférences de consensus s'accordent aujourd'hui pour dire qu'un minimum de 60 minutes par jour d'activités physiques d'intensité modérée à élevée est souhaitable chez l'enfant, sous forme de sports, de jeux ou d'activités de la vie quotidienne. Pour plus d'information consulter le site :

http://ist.inserm.fr/basisrapports/activite-physique/activite-physique_synthese.pdf.

Modalités de mise en œuvre

Les centres de loisirs, les activités pratiquées dans le cadre de l'association sportive de l'établissement (AS) ou les clubs constituent un complément important pour la pratique d'activité physique encadrée, le développement du plaisir de la pratique et le respect de règles et de codes de vie collective. Une coordination entre les enseignants d'EPS et les animateurs responsables est particulièrement utile, notamment pour le développement d'activités adaptées pour les élèves connaissant des problèmes de surpoids ou obésité.

Par ailleurs, les activités sportives proposées dans le cadre de l'accompagnement éducatif, prolongent les enseignements obligatoires d'éducation physique et sportive (EPS), et offrent aux élèves un temps supplémentaire de pratique sportive. Les initiatives qui permettent aux élèves de mieux connaître leur corps, favorisent bien-être et santé, notamment dans le cadre de la lutte contre l'obésité et qui conduisent à l'autonomie, sont particulièrement recherchées, en collaboration avec l'USEP pour la mise en place et la conduite de projets.

L'Union sportive scolaire de l'enseignement du 1er degré (USEP) propose une pratique en continuité avec l'EPS obligatoire de l'école, en initiant, en référence à son habilitation, des événements sportifs en temps scolaire et hors temps scolaire. Son cadre juridique permet la mise en place d'actions associatives cherchant à développer les déplacements actifs quotidiens comme « Pédibus » et l'animation ainsi que l'aménagement de la cour d'école.

Les différents outils pédagogiques sont disponibles auprès des délégations départementales USEP qui vous communiqueront leur programme d'actions : <http://www.usep.org>