AS SPORT SANTE BIEN-ETRE

publié le 13/10/2023

POURQUOI :
Une baisse de pratique physique accentuée depuis les années covid qui peuvent questionner sur l'avenir de nos jeunes. Comment donner la possibilité à tous d'améliorer leur santé globale (physique, médicale, psychologique) ? Comment aider les élèves à intégrer les contenus propres à ces thématiques ?
Une proposition, au sein de l'AS du collège Jean Rostand, d'un créneau sport / santé / bien-être, encadré par un professeur d'EPS, un psyEN et une infirmière, avec la participation de quelques enseignants.

LES OBJECTIFS :

- **Améliorer la santé globale de nos élèves** : au niveau médical avec l'infirmière scolaire, au niveau social et psychologique avec le psychologue de l'éducation nationale et au niveau physique avec le professeur d'EPS. Cette année sont invités à nous rejoindre quelques enseignants en vue de la préparation à la course solidaire 2024.
- **Donner l'envie de pratiquer, prendre plaisir** (avec un travail sur les ressentis avant/pendant et après l'effort) ; **augmenter le temps de pratique**.
- **Sensibiliser aux bienfaits de l'activité physique** (condition physique, augmentation des capacités cognitives, sommeil, gestion du poids, diminution du risque de maladies, intégration sociale, gestion du stress..).
- **Profiter de ce moment convivial pour rediscuter des points, abordés dans des temps plus formels, liés à la santé pour faciliter leur appropriation.**

- Travail en parallèle avec la Maison Sport Santé de Thouars (personnes bénéficiant de prescription médicale pour reprendre l'activité physique nécessaire pour améliorer leur état de santé), un partenaire qui permet de donner encore plus de sens aux apprentissages visés.

ORGANISATION :

Tous les inscrits au créneau (**mardi 13h-14h**) pratiquent, encadrants et élèves : les élèves constatent que nous sommes à égalité, parfois avec la même difficulté face à l'effort, et cela favorise les échanges, renforce les liens et développe donc la confiance.
Les activités sont variées mais toujours **autour de 3 thèmes** (un thème par semaine) afin d'éviter le « zapping ». Il s'agit bien d'aller **de la découverte à l'approfondissement dans les activités proposées**.

Une préparation tout au long de l'année pour être prêts physiquement aux différents challenge de l'année :
- 3 sorties avec la MSS sur des mercredis après-midi avec des activités liés à nos 3 thèmes.
- 1 challenge final : une randonnée de 11km sur l'île d'Oléron, ce qui constitue un vrai défi pour nos élèves.

LES CONTENUS :

Sensibilisés **aux recommandations pour adopter une meilleure hygiène de vie**, c'est également une **reprise de l'activité physique progressive** pour ceux qui souhaitent **augmenter leur capital santé dans un esprit convivial et sportif**.
Au programme :

- **Randonnées progressives** (travail sur les allures de marche, FC, ressentis, le fonctionnement du corps etc…).
- Exercices ludiques (de coordination) visant à **développer les capacités cardio-respiratoires**.
- **Renforcement articulaires** (fragilisées à cet âge) et **musculaire** pour mieux grandir durant cette période d'adolescence, prévenir les blessures….

Les séances se terminent par 10 min de récupération propices aux discussions abordées par l'infirmière et le psyEN dont :
(amélioration de ses capacités par un entrainement régulier ce qui impacte sur l'estime de soi en étant capable d'atteindre un objectif qu'on ne soupçonnait pas, diminution des risques de développer des psychopathologies, activité physique pour réguler l'humeur, le stress, la gestion de l'impulsivité, aide à contrôler la dépendance aux écrans, favorise le sommeil, diminution de l'isolement social, impact du dépassement de soi….)

Quelques images de nos premières séances

Vidéo 11 octobre (MPEG4 de 11.2 Mo)

Académie de Poitiers

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.
Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.