



Condition Physique



2^e cycle

Objectifs généraux:

1. Je me construis : **développer son corps et son esprit par une activité physique régulière**

- Croissance et développement p.31
- Éducation physique.....p.35
- Fonctions mentales p.37
- Dispositions et sports p.39

2. Je me soigne : **veiller à la durée et à la qualité de sa récupération physique**

- Fonctions vitales.....p.41
- Détente p.45
- Aptitude médicale au sport.....p.47

Croissance et développement

Objectif général

« Je me construis »

Développer son corps et son esprit par une activité physique régulière

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

L'enfant sera capable de... bâtir sa charpente et ses défenses

1 Identifier le rôle de l'activité physique sur le développement des os et des muscles

a) La croissance des os :

- chaque os possède à ses 2 extrémités une zone un peu plus molle (les cartilages de croissance) qui fabriquent des nouvelles cellules d'os. Celles-ci se « font de la place » en poussant l'os dans les 2 sens de sa longueur et s'imprègnent de **calcium**, provenant notamment des produits laitiers, pour durcir ;
- l'hormone de croissance sécrétée par l'hypophyse et circulant dans le sang va stimuler la formation d'os jusqu'à atteindre la taille adulte ;
- la **vitamine D**, formée par l'action du soleil, agit sur la calcification des os ;
- la croissance des os se réalise surtout la nuit quand le corps est au repos et couché ;
- un os doit rester **actif** pour se renforcer et assurer sa solidité : il faut donc bouger quand c'est possible et permis.

b) Le développement de la musculature :

- les muscles comme les autres organes ont d'abord besoin de matériaux pour construire leurs cellules : ce sont les protéines, des nutriments que l'on trouve dans les viandes, les poissons et les œufs, notamment ;
- pour apprendre à faire ce qu'on leur demande les muscles doivent recevoir les ordres du cerveau et utiliser ces ordres pour exécuter les **mouvements** ;
- pour assurer son travail avec force, vitesse et précision, ils doivent être **entraînés** (exercices de répétition).

2 Reconnaître sur une planche anatomique les organes de l'appareil locomoteur

L'appareil locomoteur comprend les os, les muscles, les articulations et des nerfs :

- les os forment le squelette (= la charpente du corps) qui nous permet de tenir debout. Ils sont très résistants et, en cas de fracture, ils peuvent se ressouder ;
- les articulations unissent les os et leur permettent de bouger l'un par rapport à l'autre (charnière) ;
- un muscle peut se raccourcir (se contracter) provoquant ainsi un mouvement autour de l'articulation : contraction du biceps → flexion de l'avant-bras ;
- Les nerfs transmettent aux muscles les ordres du cerveau et envoient au cerveau des informations (sensations).

Os, muscles, articulations et nerfs = un travail d'équipe !

Objectif général

« Je me construis »

Développer son corps et son esprit par une activité physique régulière

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

L'enfant sera capable de... bâtir sa charpente et ses défenses

L'appareil locomoteur sert donc à exécuter les mouvements que le cerveau commande.

Pour assurer cette mission :

- le squelette doit être parfaitement construit (symétrique et solide) pour soutenir le poids du corps ;
- les muscles doivent être suffisamment développés pour effectuer un travail ;
- les articulations doivent être souples pour permettre le mouvement ;
- le cerveau doit avoir construit son schéma corporel (= une représentation virtuelle du corps), et toutes les connexions entre ses diverses parties nécessaires aux fonctions exécutives (= de commandes) ;
- les nerfs aussi doivent être parfaitement raccordés à la moelle épinière (au centre de la colonne vertébrale).

3 Identifier le rôle du système nerveux dans l'exécution des mouvements et de leur enchaînement

a) Il se compose :

- des organes sensoriels : les yeux, les oreilles, la langue, le nez et la peau ;
- du cerveau qui reçoit les informations des organes sensoriels, les analyse et commande aux muscles par l'intermédiaire des fibres nerveuses les mouvements volontaires ;
- de la moelle épinière située dans la colonne vertébrale qui est, en quelque sorte, le prolongement du cerveau d'où partent les nerfs vers le tronc et les membres ;
- des nerfs, qui assurent, comme des fils électriques, la transmission des messages dans 2 sens :
 - **centripète** : organes sensoriels → moelle → cerveau
 - **centrifuge** : cerveau → moelle → muscles.

b) Il commande 4 sortes de mouvements :

- volontaire = mouvement intentionnel de la volonté. Par exemple : lever la main
volonté → cerveau → moelle → nerf → muscle(s)
- réflexe = mouvement involontaire : retirer sa main sous l'effet d'une piqûre
perception sensorielle → moelle → nerf → muscle(s) (le cerveau est court-circuité)
- complexe = résultat d'une suite de mouvements élémentaires.
Par exemple, porter une cuillère de potage à sa bouche nécessite la contraction des muscles de l'épaule, du bras, de l'avant-bras, du poignet et de la main, ce qui implique des ordres du cerveau parfaitement coordonnés (en longueur et force) et quasi simultanés vers plusieurs sites différents.
- automatique = c'est par essais et erreurs que l'enfant apprendra à bien exécuter un geste complexe.

Au début, il réclame de l'attention mais petit à petit, il deviendra automatique :

l'idée de « porter sa cuillère à la bouche » suffit au cerveau pour retrouver le plan et l'enchaînement des différentes phases.

Il en est de même pour les apprentissages scolaires (par exemple, tenir son crayon ou écrire) et tous les gestes de la vie courante qui ne nécessitent plus d'attention particulière.

La capacité du cerveau est illimitée pour apprendre des nouveaux gestes et construire ainsi des compétences et des aptitudes physiques à condition de s'entraîner et de rectifier si nécessaire les petites erreurs d'ajustement.

Objectif général

« Je me construis »

Développer son corps et son esprit par une activité physique régulière

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

4 Observer l'évolution de son corps et de ses aptitudes physiques

Chaque jour, le corps change un peu :

- le processus est si lent que l'on ne s'en aperçoit qu'en regardant d'anciennes photos de soi ;
- à la naissance, les bébés sont très petits mais ont une grosse tête par rapport à leur corps ; les bras, les jambes et le tronc vont grandir mais la tête ne se développera pas aussi vite ;
- on peut suivre la croissance en inscrivant la taille et le poids sur un graphique ;
- ce n'est que vers 15-20 ans que l'on atteint sa taille définitive.

Il n'y a pas que le physique qui change : de jour en jour, l'enfant devient...

- plus fort et plus habile physiquement,
- plus autonome pour se laver, s'habiller, manger sainement, aller seul à l'école...,
- plus attentif à faire ce qui est bon pour le corps et à éviter ce qui est dangereux,
- plus curieux aux choses qui l'entourent,
- plus apte à contenir ses émotions,
- plus confiant pour créer des relations avec les autres, pour affirmer sa personnalité, etc.

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Observer les paramètres traduisant sa croissance
- Nommer les parties du corps sur un schéma
- Faire des jeux de réflexes
- Suivre sur une planche anatomique le chemin parcouru par le nerf sensoriel et par le nerf moteur
- Rechercher d'autres fonctions du cerveau
- Trouver des exemples de relation entre un organe sensoriel et un geste
- Que se passe-t-il quand je plie le bras, comment mon bras réagit-il à une piqure ?
- Apprendre un nouveau geste automatique
- Observer un squelette humain
- Comparer la constitution de différents individus
- Observation de radiographies osseuses : situation des os, cartilage de croissance, fracture...

OUTILS

- Colonne vertébrale - Accessoire pédagogique
- « De la tête aux pieds », Editions Jocatop - Support pédagogique

Objectif terminal

*L'enfant sera capable de... **bâtir sa charpente et ses défenses***

Éducation physique

Objectif général

« Je me construis »

Développer son corps et son esprit par une activité physique régulière

1 Comprendre que l'éducation physique vise la construction d'un corps musclé, souple et harmonieux

L'exercice et l'entraînement régulier sont indispensables pour :

- construire une ossature équilibrée et une musculature harmonieuse ;
- renforcer le tonus musculaire ;
- améliorer la coordination des mouvements (réflexes, adresse, souplesse).

Exemples	pour :
• de la gymnastique	→ avoir le dos bien droit et des articulations souples
• des exercices musculaires	→ développer les muscles
• de la marche, de la course	→ avoir de l'endurance
• du sport	→ mieux coordonner les mouvements

2 Identifier les aptitudes physiques que les exercices d'éducation physique développent

Il ne suffit pas de disposer d'un outil, il faut encore apprendre à bien l'utiliser pour atteindre une parfaite **concordance** entre l'idée du geste (au niveau cérébral) et sa réalisation pratique.

Un défaut de cette **maîtrise** se traduira par de la maladresse ou des chutes fréquentes.

Voici quelques-unes de ces qualités :

- | | | |
|------------------|-------------|-------------|
| • adresse | • endurance | • souplesse |
| • audace | • équilibre | • rapidité |
| • coordination | • force | • réflexe |
| • détente (saut) | • précision | • technique |

L'acquisition de ces qualités dépend de la **pratique régulière** de la gymnastique et/ ou d'un sport **guidée par un professeur** et des activités quotidiennes (marcher, courir, monter les escaliers, aller à pied ou à vélo à l'école).

3 Constater que la répétition d'exercices améliore le contrôle et la précision de ses mouvements

[Cours d'éducation physique]

4 Découvrir ses propres dispositions physiques

Il s'agit de l'un des objectifs du cours d'éducation physique.

Par exemple : une souplesse, une adresse, un équilibre, une force, une bonne concentration, une parfaite coordination de ses mouvements, des réflexes... dont il n'avait pas conscience et qu'il pourrait mieux exploiter.

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

L'enfant sera capable de... développer son contrôle moteur

Objectif général

« Je me construis »

Développer son corps et son esprit par une activité physique régulière

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Expérimenter par des jeux les « qualités psychomotrices » d'un mouvement
- Analyser quelles fonctions, quelles parties du corps tel ou tel jeu va stimuler
- Que faut-il acquérir pour être un bon jongleur, un bon nageur, une bonne danseuse ?

OUTILS

- Les cours d'éducation physique et de natation
- « Le corps humain à mes proportions », Editions Roylco - Support pédagogique
- « Malle des savoirs », CALAO Production - Support pédagogique
- « Les diables de la découverte », CALAO Production - Mallette pédagogique
- « Le corps humain », Editions Gallimard Jeunesse - Livre
- « Le grand livre animé du corps humain », Editions Milan Jeunesse - Livre
- « C'est pas sorcier ; le corps humain » - DVD (France Télévisions Distribution), livre (Editions Nathan et France 3) et jeu d'énigmes (Editions Bioviva et France 3)
- « Mon corps, ma santé » - Jeu réalisé par le PSE ville de Liège

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

*L'enfant sera capable de... **développer son contrôle moteur***

Les fonctions mentales

Objectif général

*« Je me construis »
Développer son
corps et son esprit
par une activité
physique régulière*

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

*L'enfant sera capable
de... bouger pour
développer son
esprit*

1 Identifier ses fonctions mentales

On peut les diviser en différents groupes selon qu'elles concernent :

- l'exécution d'un mouvement simple ou complexe, d'une figure d'éducation physique, d'une posture qui réclame une parfaite maîtrise de soi, du schéma corporel, de la coordination, de la précision ;
- l'exécution d'une tâche (faire un paquet, une recette, un calcul...) qui réclame une bonne orientation dans l'espace et le temps, de l'anticipation, de la planification, du discernement...
- les apprentissages, les capacités intellectuelles, le langage... qui réclament maintien de l'attention, compréhension, conceptualisation, concentration, mémorisation...
- l'humeur, la confiance en soi, la capacité de se réjouir... qui constituent la santé mentale ;
- le développement de sa pensée et de son existence... qui réclame identification, communicabilité, valeurs, socialisation ;
- le sommeil... qui réclame un bon respect de l'horloge biologique ;
- la créativité, les rêves... que favorisent les découvertes, l'aventure, les lectures, la liberté...

[>  > 2^e cycle > **Entrain**]

2 Prendre conscience que les activités mentales sont aussi une dépense d'énergie même si le corps ne bouge pas

Le cerveau est un organe comme un autre : il a donc besoin d'une source d'énergie et d'oxygène.

Toute activité de bureau ou scolaire doit être considérée comme un travail actif. Toutefois il devrait être interrompu régulièrement par des exercices physiques et une sortie à l'extérieur pour éviter les raideurs musculaires ou les maux de tête.

On a démontré que bouger 30 minutes par jour améliorerait grandement les capacités intellectuelles (concentration, compréhension, mémorisation...) des étudiants mais aussi celles des personnes âgées... et leur moral !

Une ventilation régulière des classes favorise aussi le maintien de l'attention des élèves.

[>  > 2^e cycle > **Hygiène des locaux**]

3 Identifier l'effet d'une activité régulière sur ses fonctions mentales

Après une récréation dans de bonnes conditions, on observe :

- une baisse de la tension nerveuse : calme, patience et contrôle de soi ;
- de meilleures capacités d'attention et de concentration sur une tâche ;
- l'assurance et précision des gestes.

Après une promenade ou une période d'exercice ou de sport, on observe :

- une plus grande facilité à mémoriser ses leçons ;
- une meilleure humeur ;
- un bon sommeil les jours où il s'est dépensé physiquement ;
- du plaisir à alterner exercice physique et mental ;
- plus de confiance en soi vis-à-vis des autres...

Objectif général

« Je me construis »
Développer son corps et son esprit par une activité physique régulière

4 Identifier que la pratique d'un sport développe aussi des compétences intellectuelles d'usage quotidien

Qualités acquises par le sport :	Compétences mentales utiles partout en toutes circonstances
• stratégie • mémoire • orientation • jeu d'équipe • concentration • fermeté • estime de soi	→ anticipation et planification d'une tâche → nouveaux automatismes → gestion de son espace et de son temps → travail en équipe, tolérance, loyauté → efficacité du travail → détermination pour atteindre un objectif → assurance face aux autres

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Comparer comment il se sent avant et après la récréation (▶ 3)
- Décrire comment il se sent mentalement après s'être défoulé au grand air (▶ 3)

OUTIL

- Les cours d'éducation physique, de sport et de natation

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

L'enfant sera capable de... **bouger pour développer son esprit**

Dispositions et sports

Objectif général

« Je me construis »

Développer son corps et son esprit par une activité physique régulière

1 Identifier les aptitudes physiques mises en valeur dans diverses disciplines sportives

- Adresse
- Technique
- Force
- Concentration
- Rapidité
- Équilibre
- Courage
- Réflexes
- Endurance
- Résistance
- Détente
- Précision
- Souplesse
- Fermeté
- Coordination
- Élégance
- Motivation
- Audace
- Lucidité
- Confiance en soi
- Ténacité...

Chacune de ces aptitudes physiques peut être reliée à un (ou des) sport(s) qui la valorise, l'exige ou la développe.

L'enfant peut donc choisir un sport :

- soit en raison d'une **disposition naturelle** (par sa constitution) pour cette discipline ;
- soit pour perfectionner une de ses aptitudes ;
- soit pour **acquérir** une nouvelle compétence qui lui manque.

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

2 Exprimer ce qu'il aime dans la pratique d'un sport

Le but de cette activité est de faire prendre conscience à l'enfant du plaisir et du bien-être qu'il éprouve quand il bouge afin de lui donner l'envie de continuer.

Quelques exemples, parmi d'autres, à retrouver par les élèves :

- se changer les idées ;
- mettre ses problèmes en veilleuse, évacuer son stress ;
- se mesurer à un autre, gagner ;
- apprécier l'euphorie produite par l'effort ;
- apprécier l'esprit d'équipe, l'ambiance d'un club ;
- apprendre quelque chose de nouveau, etc.

3 Identifier ses aptitudes pour un sport mais aussi celles qui lui manquent et qu'il pourrait développer

- ses dispositions naturelles : ... à piocher dans la liste ci-dessus ;
- ses faiblesses : ... à piocher dans la liste ci-dessus.

Objectif terminal

L'enfant sera capable de... **faire du sport pour acquérir de nouvelles aptitudes physiques**

Objectif général

« Je me construis »

Développer son corps et son esprit par une activité physique régulière

4 Citer les sports qu'il pratique déjà avec plaisir et ceux qu'il voudrait essayer

Il s'agit pour le professeur de :

- valoriser ce que l'enfant fait déjà ;
- approfondir sa motivation ;
- repérer des facteurs qui pourraient éventuellement contrarier sa pratique (manque d'infrastructure à proximité, équipement inadéquat, manque d'encouragement familial, etc.) ;
- lui donner des conseils ou des moyens de progresser ;
- l'associer à un groupe ;
- faire découvrir la variété des sports et leurs particularités, etc.

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

NB : Tous les objectifs intermédiaires cités sont des activités à proposer en classe ou au cours d'éducation physique.

Objectifs intermédiaires

1

- Pour chacune des aptitudes, l'enfant recherchera une activité physique ou un sport qui la développe. Par exemple : une bonne adresse s'acquiert par le jeu de pétanque ou la jonglerie, l'endurance par la course à pied, l'équilibre et la souplesse par la gymnastique, etc. (► 1)

2

3

- Chacun peut essayer d'identifier éventuellement avec l'aide du professeur d'éducation physique ses dispositions physiques et ses faiblesses (► 3)

4

- Citer différents sports et les classer suivants différents critères : intérieur / extérieur, individuel / équipe, compétition / loisir, prix de l'équipement, qualités requises, localisations...

- Demander à chaque élève de citer le(s) sport(s) qu'il pratique régulièrement, et d'expliquer pourquoi ou comment il l'(les) a choisi(s) (► 4)

- Proposer à ceux qui n'aiment pas le sport de décrire les autres activités qui maintiennent en forme

- Demander aux élèves de citer :

- des sports qui réclament soit de l'adresse, soit de l'équilibre, soit des réflexes, soit de l'endurance, soit de la force, soit une autre aptitude particulière ;
- des sports qui nécessitent peu de matériel ;
- des sports pour lesquels la qualité et l'entretien du matériel est vitale (parachutisme, plongée sous-marine, cirque, escalade...) ;
- des sports à la portée de tous

Objectif terminal

L'enfant sera capable de... **faire du sport pour acquérir de nouvelles aptitudes physiques**

OUTIL

- Les cours d'éducation physique, de sport et de natation

Fonctions Vitales

Objectif général

« Je me soigne »

**Veiller à la qualité
de sa récupération
physique**

Objectifs intermédiaires

1

2

3

Objectif terminal

**L'enfant sera capable
d'... être attentif au
bon fonctionnement
de son corps**

1 Connaître et décrire les organes et les fonctions vitales de son organisme

Comme une usine, le corps est composé de différents « ateliers » reliés entre eux et spécialisés dans une fonction bien déterminée. Comme ils dépendent tous l'un de l'autre, ils doivent s'accorder et travailler en harmonie pour assurer une bonne consommation de l'énergie, l'entretien des « pièces », la surveillance et les défenses.

- Le système nerveux : « réseau électrique » commandé par le cerveau, complété de la moelle épinière, des nerfs et des organes sensoriels. L'information part des organes sensoriels et monte vers le cerveau tandis que les ordres descendent du cerveau vers les membres et leurs muscles.
→ fonction de **décision** et de contrôle
- Le cœur est un muscle puissant qui pompe 60 à 80 fois/minute le sang dans 2 circuits d'artères et de veines : le premier circuit passe par les poumons pour se charger en oxygène et le second fait le tour du corps pour redistribuer l'oxygène nécessaire au fonctionnement des organes et des muscles.
→ fonction de pompe pour assurer la **circulation** sanguine
- L'appareil circulatoire véhicule le sang, un liquide contenant des nutriments, des globules rouges (transporteurs d'oxygène), des globules blancs (défenseurs) et des plaquettes (pour coaguler le sang en cas de blessure).
→ fonction **d'approvisionnement** des muscles et des organes en nutriments et en oxygène
- L'appareil respiratoire : composé du nez, des bronches et des 2 poumons dans lesquels s'effectuent les échanges oxygène/gaz carbonique avec le sang.
→ fonction de **respiration** (inspiration/expiration)
- L'appareil digestif : comprend la bouche, le pharynx, l'œsophage, l'estomac, le foie, le pancréas, l'intestin et le colon. La digestion est mécanique (mastication et contractions) et chimique (salive et sucs digestifs), elle transforme les aliments en particules assimilables par l'intestin, les déchets étant évacués par l'anus.
→ fonction de **nutrition** : transformation des aliments en nutriments sources d'énergie
- L'appareil urinaire composé de 2 reins (qui filtrent le sang) et de la vessie.
→ fonction d'**élimination** sélective des déchets après triage
- Le système hormonal : composé de glandes spécialisées qui sécrètent des messagers chimiques dans le sang.
→ fonction de **régulation** de toutes les autres fonctions dont la croissance et la reproduction (puberté)
- L'appareil reproducteur : composé du pénis et des testicules chez le garçon et des ovaires, de l'utérus et du vagin chez la fille.
→ fonction de **sexualité** et de **reproduction** : sécrétion des hormones sexuelles et fabrication des cellules reproductrices [▶  3^e cycle ▶ Puberté] - [▶ 
- Le système immunitaire : les globules blancs et les anticorps chimiques présents dans le sang.
→ fonction de **défense** contre les microbes et autres substances étrangères

Objectif général

« Je me soigne »
Veiller à la qualité
de sa récupération
physique

2 Identifier le mode de vie qualifié de sédentaire et ses conséquences pour sa santé

LA SÉDENTARITÉ est un mode de vie impliquant peu de déplacement et peu d'exercices physiques.

Par exemple :

- être assis en classe 6h/jour ;
- regarder la tv, jouer avec sa console ou sa tablette assis, traîner au lit, rester couché ;
- se faire conduire en voiture, prendre l'ascenseur plutôt que l'escalier, etc.

Côté positif :

- écouter et apprendre, se reposer, se relaxer, se changer les idées, repenser aux événements heureux de la journée, etc.

Côté négatif et nuisible pour la santé globale :

- mauvaises positions : douleurs et raideurs musculaires, mal aux jambes, mal au dos ;
- manque de tonus, fatigue chronique, maux de tête... ;
- tendance à grignoter des produits sucrés ou salés → prise de poids ;
- nervosité, colère, tristesse, dépression, ennui... ;
- isolement dans sa bulle, manque de relations humaines. [▶  ▶ 3°cycle ▶ Intimité]

Objectifs intermédiaires

1

2

3

UNE VIE ACTIVE c'est par exemple :

- marcher, se promener, jouer en plein air, courir, rouler à vélo, nager, être dans un mouvement de jeunesse... ;
- jardiner, bricoler, aider aux travaux ménagers ;
- utiliser les escaliers plutôt que l'ascenseur... ;
- faire de la gymnastique à l'école ou en-dehors, de la natation et d'autres sports, etc.

Côté positif et bon pour la santé :

- sensation d'être en forme, c'est-à-dire, éprouver une sensation de détente, de souplesse, et un sentiment de bonheur ;
- développement musculaire, corps harmonieux ;
- augmentation de la résistance à l'effort (endurance) ;
- amélioration de la circulation du sang, de l'oxygénation cérébrale, des capacités intellectuelles ;
- élimination des déchets par la transpiration et par le transit intestinal ;
- passion pour le sport ;
- ouverture aux autres, rencontres, amitiés, etc.

Côté négatif :

- épuisement en cas d'excès
- Stress possible

[▶  ▶ 3°cycle ▶ Fatigue] - [▶  ▶ 3°cycle ▶ Exigences du sport] - [▶  ▶ 3°cycle ▶ Dérives du sport]

Objectif terminal

L'enfant sera capable
d'... être attentif au
bon fonctionnement
de son corps

Objectif général

« Je me soigne »

**Veiller à la qualité
de sa récupération
physique**

Objectifs intermédiaires

1

2

3

Objectif terminal

**L'enfant sera capable
d'... être attentif au
bon fonctionnement
de son corps**

3 Identifier comment l'activité physique régulière favorise aussi la résistance contre les maladies

La maladie se définit souvent comme une **rupture d'équilibre** entre les défenses de l'organisme et des agresseurs.

Nos agresseurs sont :

- des agents infectieux (microorganismes) : bactéries, virus, moisissures, bacilles, parasites... ;
- quelques animaux : poux, puces, tiques, moustiques..., toutefois, il faut savoir que si ces êtres vivants peuvent quelques fois nous agresser, c'est soit pour leur propre survie soit pour se défendre (abeilles, guêpes) !
- des facteurs environnementaux nuisibles : pollution de l'air, poussières, fumées, pollens (seulement pour ceux qui y sont allergiques) ;
- des facteurs chimiques : produits ménagers, pesticides, additifs... ;
- certains aliments tels le sucre raffiné, les margarines, certains additifs alimentaires... ;
- les déchets de consommation (plastiques, aluminium, déchets industriels...) qui menacent la qualité de l'eau ;
- le stress qui use les cellules nerveuses et réduit les défenses immunitaires.

Nos défenses se constituent et s'organisent au cours des premiers mois de la vie, le temps de reconnaître les agresseurs du milieu extérieur :

- les premières défenses font obstacle à la pénétration des microbes, des poussières et des fumées et autres polluants ;  **1^{er} cycle ▶ Les défenses naturelles**
- les « défenseurs » spécialisés, les lymphocytes et les anticorps, présents dans le sang s'attaquent aux ennemis particulièrement dangereux ;
- les réparateurs des tissus abîmés ou détruits (par un microorganisme, un aliment, un poison, un accident, une usure précoce...) : coagulation du sang, cicatrisation et régénération de tissus abîmés, consolidation des os... ;
- des hormones qui portent rapidement les messages d'un organe à l'autre grâce à la circulation sanguine.

Toutes ces défenses ne sont cependant efficaces que si le sang est bien oxygéné et qu'il circule facilement, ce qu'une activité physique régulière va assurer en mobilisant les unités de défense et de contrôle.

→ **LES PERSONNES ACTIVES SONT MOINS SOUVENT MALADES QUE LES SÉDENTAIRES**

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Distinguer des métiers qui exposent à la sédentarité et d'autres plus actifs
- Rechercher la place occupée par les exercices physiques dans la vie d'un enfant
- Venir à l'école à pied ou à vélo

OUTIL

- Les cours d'éducation physique, de sport et de natation

Détente

Objectif général

« Je me soigne »

**Veiller à la qualité
de sa récupération
physique**

Objectifs intermédiaires

1

2

3

Objectif terminal

*L'enfant sera capable
de... **se calmer et
se relaxer par une
activité douce***

1 Comprendre que ses muscles ont besoin de se relâcher même s'il n'a pas fait d'effort particulier

5 mesures essentielles pour soulager son organisme :

- 1) reconnaître les signes exprimés par son corps lorsque les limites sont atteintes : fatigue, tremblements, faim, soif, crampes, vertiges, palpitations, douleurs... ;
- 2) les accepter comme des signaux d'alarmes ;
- 3) s'arrêter immédiatement pour éviter une blessure ou un malaise ;
- 4) s'asseoir un moment, boire et respirer lentement ;
- 5) repartir quand les signaux rouges se sont éteints, MAIS en adoptant un rythme plus adapté.

2 Identifier des loisirs actifs autres que la recherche de la performance pour se distraire

Par exemple :

- se promener, marcher ou faire du sport sans forcer sont de bonnes manières de se détendre ;
- s'intéresser à un thème scientifique, historique, culturel, BD, livres... ;
- s'engager et prendre des responsabilités dans un mouvement de jeunesse ou autre (défense de l'environnement, club sportif, activité culturelle...) ;
- aider aux activités de jardinage, aux petits travaux d'entretien... ;
- participer à des stages sportifs, aux animations locales, aux compétitions sportives, lors des vacances... ;
- collectionner des timbres, des pièces, des insectes... ;
- visiter des musées, des expositions, des parcs, découvrir la nature, etc.

3 Identifier comment se détendre s'il est nerveux, impatient ou en colère

Plutôt que de réagir impulsivement lorsqu'il est confronté à une défaite, un sentiment d'injustice ou une frustration, d'autres solutions sont possibles pour évacuer la tension nerveuse, par exemple :

- prendre conscience de son état car la colère peut déformer sa perception ;
- exprimer son sentiment de manière acceptable et respectueuse ;
- trouver une solution seul ou avec l'aide d'un adulte ;
- exposer calmement les faits et exprimer ses sentiments avec retenue ;
- marcher, la façon la plus simple pour se calmer et se concentrer pour faire face à un stress ;
- se rafraîchir au lavabo, boire un peu d'eau ;
- s'allonger si possible et pratiquer quelques exercices de relaxation (voir les suggestions d'activités).

[>  > 2° cycle > Relaxation]

Objectif général

« Je me soigne »
Veiller à la qualité
de sa récupération
physique

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Décrire ce qu'un joueur de tennis fait à chaque pause
- Trouver quelques causes d'énervement ou de contrariété et leurs conséquences pour la santé
- Organiser des activités de groupe, des jeux de rôle
- Décrire comment chacun arrive à se détendre (► 3)
- Apprendre à exécuter correctement des exercices de relaxation : fermer les yeux et relâcher ses membres, respirer doucement en expirant profondément 5 fois de suite pour se calmer complètement, rire et psalmodier

OUTILS

- « Tout est là, juste là. Méditation de pleine conscience pour les enfants et les ados aussi », Editions Odile Jacob - Livre
- « Le yoga de Kika », Editions Milan - Livre
- « Cartons du retour au calme », Editions Midi trente - Activités psychoéducatives

Objectifs intermédiaires

1

2

3

Objectif terminal

L'enfant sera capable
de... **se calmer et
se relaxer par une
activité douce**

Aptitude médicale au sport

Objectif général

« Je me soigne »

**Veiller à la qualité
de sa récupération
physique**

1 Comprendre l'importance d'un examen médical préventif d'aptitude à la pratique d'un sport

SPORT = SANTÉ ? PAS TOUJOURS !

UN EXAMEN MÉDICAL PRÉ-SPORTIF PEUT ÉVITER UNE MALADIE OU UN ACCIDENT
CONSECUTIF À LA PRATIQUE D'UN SPORT.

« Mieux vaut prévenir que guérir ». Ce proverbe ancien justifie l'utilité de se soumettre à un examen médical pour :

- vérifier si l'enfant est en bonne santé (même s'il ne sent rien !) et s'il est bien constitué ;
- s'informer sur ses habitudes alimentaires et sur un comportement à risque qui pourrait nuire à sa santé ;
- vérifier s'il est apte à pratiquer un sport qui exige des aptitudes particulières ;
- faire les rappels des vaccins obligatoires ou recommandés ;
- dépister une maladie ou une prédisposition à une maladie qui nécessiterait une surveillance médicale, etc.
- établir un certificat pour être couvert par une assurance en cas de participation à une compétition.

Au cours de cet examen, le médecin :

- demande à l'enfant s'il ressent quelque chose d'anormal en faisant de la gymnastique ou du sport : fatigue, essoufflement, crampes, gêne ou une douleur quelconque ;
- s'assure qu'il ne présente pas une maladie, une faiblesse ou un handicap qui le rendrait inapte à la pratique sportive en général (ce qui est très rare) ou à un sport particulier, par exemple :
 - l'équitation peut aggraver une maladie du dos,
 - l'épilepsie et le diabète exigent une surveillance étroite,
 - l'asthme peut parfois ne se manifester qu'à l'effort,
 - une anomalie du squelette interdit certains exercices d'éducation physique ;
- vérifie la vue, l'ouïe, les fonctions respiratoire et cardiaque ;
- fait réaliser un test d'endurance et de résistance chez un spécialiste en vue d'une pratique de plus haut niveau ;
- conseille un sport suivant sa constitution physique, son tempérament ou sa maturité, par exemple :
 - une constitution longiligne favorise les courses de longue distance,
 - un enfant nerveux apprendra à mieux contrôler ses mouvements par la pratique des arts martiaux ;
- rappelle les conseils d'alimentation et d'hygiène de vie, par exemple :
 - éviter de manger un repas gras avant l'effort (frites, mayonnaise, hamburger...) mais assurer un apport suffisant en sucres lents (pâtes, pain, riz...) et en liquides ;
 - repos suffisant, équipement adéquat, abstention d'alcool, de tabac ou de drogue.

[🍏] ► 3^e cycle ► **Diététique et sport**

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

Objectif terminal

**L'enfant sera capable
de... faire du sport et
conserver sa santé
ou la retrouver**

Objectif général

« Je me soigne »

**Veiller à la qualité
de sa récupération
physique**

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

Objectif terminal

**L'enfant sera capable
de... faire du sport et
conserver sa santé
ou la retrouver**

2 Savoir quand consulter un médecin dans le cadre d'activités sportives

En cas de malaise ou d'accident au cours ou après un exercice :

- reconnaître quelques signes de maladie ou de mal-être :
 - fatigue, faiblesse, crampe, fièvre, transpiration ;
 - douleurs (tête, gorge, oreilles, poitrine, dos, ventre, membre...) ;
 - rougeur, irritation, blessure,... sur la peau ;
 - troubles digestifs : nausée, vomissement, diarrhée, constipation ;
 - vue trouble, vertige, tremblement ;
 - toux, essoufflement, palpitation, saignement sans blessure ;
 - tristesse, insomnie, agitation, etc.
- décrire ce qu'il ressent (= les symptômes) :
 - leur localisation précise ;
 - le type de douleur : battante, intermittente, continue, alternante, piquante, brûlante, lancinante... ;
 - les positions qui soulagent, les circonstances qui aggravent ;
 - leur mode d'apparition : lentement ou soudainement ;
 - les circonstances qui ont précédé leur apparition (repas lourd, effort inhabituel, mouvement, chute, coup...).

3 Connaître et évaluer ses capacités physiques s'il est atteint d'un handicap

La présence d'un handicap n'interdit qu'exceptionnellement une pratique physique régulière.

Au contraire, elle favorise :

- la mobilité générale,
- la sensation de bien-être physique,
- les pensées positives et
- l'intégration sociale.

Un handicap physique ou mental nécessite toutefois des aménagements de la pratique du sport, tels que :

- bilan médical fonctionnel par un physiothérapeute ;
- utilisation éventuelle de prothèse ;
- une grande motivation de la personne moins valide ;
- aide extérieure de professionnels et de bénévoles ;
- adéquation des lieux et du matériel (qualité, sécurité, spécificité...);
- création de disciplines sportives et d'épreuves avec des règles, des objectifs et des critères de jugement particuliers et adaptés à chaque type d'handicap ;
- entraînements sous contrôle de moniteurs spécialisés et de médecins ;
- activités à caractère ludique (équipes, cerceaux, balles, quilles, courses à pied...) pour les personnes atteintes d'un déficit des fonctions cognitives ;
- encadrement compétent, enthousiaste, empathique et attentif aux besoins spécifiques ;
- information sur les choix et les conditions de pratique auprès de la **ligue Handisport**.

Objectif général

« Je me soigne »
Veiller à la qualité
de sa récupération
physique

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

4 Identifier ce qu'est un traitement de kinésithérapie

Un traitement de kinésithérapie est indiqué entre autres pour :

- corriger certaines déformations ou raideurs d'une région du corps ;
- améliorer le contrôle de ses mouvements (psychomotricité) ;
- préparer les muscles à l'effort (massages, échauffements...) ;
- étirer et décontracter les muscles d'un athlète après un effort important (massages...) ;
- soigner un accident de sport (entorse, élongation, déchirure musculaire, lumbago...) ;
- rééduquer un membre après une fracture ou une immobilisation prolongée ;
- recevoir des conseils pour bien respirer ou apprendre des exercices de relaxation, etc.

5 S'exprimer sur son état de santé et sur sa forme

Il s'agit pour l'enfant d'apprendre à parler sans tabou de son état à un médecin ou à une personne de confiance, de détailler précisément ce qu'il ressent et de comprendre qu'il pourquoi certaines de ses habitudes ne répondent pas aux besoins de son corps.

[> 🔄] > 2^e cycle > La santé, une ressource sûre]

Il pourra faire part de :

- sa souffrance éventuelle, physique ou psychologique ;
- l'appréhension d'être malade et/ou la peur de souffrir ;
- le besoin d'être écouté, d'être réconforté ;
- la tentation de prendre un médicament tout de suite pour être soulagé ;
- sa crainte de s'adresser au médecin et ce qu'il attend de la consultation ;
- d'autres sujets dont il voudrait parler ou à propos desquels il voudrait être informé ;
- la peur d'apprendre un diagnostic et les conséquences de celui-ci, etc.

Cet objectif peut éventuellement faire l'objet d'une animation et d'échange au sein de la classe.

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Inviter les enfants à poser des questions sur la santé, sur la maladie, sur leurs besoins, sur les transformations du corps, etc. (> 5)
- L'analyse des questions peut faire apparaître le besoin d'aborder une thématique particulière en classe
- Vérifier les connaissances des élèves concernant l'utilité et le déroulement du bilan de santé
- Organiser un moment d'échange où chaque élève pourrait exprimer ses expériences, émotions et sentiments sur l'un des points ci-dessus et sur les examens médicaux

Objectif terminal

L'enfant sera capable
de... **faire du sport et
conserver sa santé
ou la retrouver**

