



Condition Physique



3^e cycle

Objectifs généraux:

1. Je ressens : **percevoir les fatigues du sport mais aussi ses bienfaits**

- La fatigue.....p.53
- Exigences du sport.....p.57
- Esprit d'équipe p.61
- Le sommeil (3) p.65

2. Je me protège : **éviter les surcharges et les dérives du sport**

- Surcharges physiques et dos.....p.69
- La compétition p.73
- Les dérives du sport.....p.77

La fatigue

Objectif général

« Je ressens »

**Percevoir les fatigues
du sport, mais aussi
ses bienfaits**

1 Reconnaître les signes de fatigue au cours d'un effort physique intense et/ou prolongé

Par exemple :

Signes annonciateurs	... d'un problème médical sévère :
• Essoufflement, palpitations • Épuisement, vertiges, mal de tête • Tremblements • Crampes, douleurs...	→ Crise d'asthme, trouble du rythme cardiaque... → Déshydratation, coup de chaleur et perte de connaissance, syncope... → Faiblesse musculaire, hypoglycémie (panne de carburant), risque de chutes... → Déchirure musculaire ou autres blessures.

En cas de dépassement **fréquent** de ses limites, l'enfant court deux risques :

- **usure** prématurée (parfois irréversible) de certains organes et/ou
- arrêt temporaire ou définitif des activités sportives.

Objectifs intermédiaires

1

- DONC :**
- **s'arrêter à temps** pour éviter un malaise ou une blessure ;
 - apprendre, avec l'aide d'un entraîneur, à doser son effort pour **trouver le bon rythme** ;
 - éviter les efforts importants quand il est fatigué ou en méforme.

2

3

4

2 Comprendre les causes d'une fatigue anormale par rapport à l'effort fourni

Par exemple :

- conseils médicaux non suivis ;
- entraînement sans surveillance médicale (souffrance cardiaque, surcharge de l'appareil locomoteur) ;
- prise d'un médicament incompatible avec l'activité sportive ;
- pratique sportive en étant malade : risque d'aggravation ;
- mauvaise alimentation, consommation d'alcool, de tabac ;
- équipement inadéquat : chaussures étroites, maillot de corps ou de bain serré, pantalon trop large... ;
- surentraînement, non-respect de ses limites, compétitions trop rapprochées ;
- méconnaissance du risque ;
- dopage par des stimulants ou des soi-disant fortifiants.

La fatigue musculaire : Un muscle qui se contracte trouve son énergie dans la combustion des glucides par l'oxygène transporté par le sang. Quand le muscle ne reçoit pas suffisamment d'oxygène parce que les contractions sont trop intenses ou prolongées, la combustion est incomplète et il se forme de l'acide lactique qui empoisonne et paralyse partiellement le muscle → crampes ou tremblements.

Elle peut être évitée en se ménageant des moments de repos et en faisant des étirements.

Objectif terminal

**L'enfant sera capable
de... respecter
son temps de
récupération et de
sommeil**

Objectif général

« Je ressens »

**Percevoir les fatigues
du sport, mais aussi
ses bienfaits**

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

**L'enfant sera capable
de... respecter
son temps de
récupération et de
sommeil**

Le surentraînement pose également un problème : l'entraîneur ou le sportif emporté par le désir de performance risque de dépasser les limites physiologiques du corps et provoquer des blessures pouvant compromettre la carrière sportive et parfois même la faculté de pratiquer encore un sport.

Le médecin du club y sera attentif et interviendra à temps.

3 Distinguer fatigue physique et fatigue mentale

a) Une fatigue physique :

- s'exprime par un essoufflement, une faiblesse des membres, un besoin de s'allonger, la faim, la soif... ;
- est normale après un effort physique ou des heures d'études ;
- est causée par la diminution des réserves énergétiques que l'organisme a engrangées au cours des jours précédents ;
- est proportionnelle à la dépense énergétique demandée ;
- est produite par l'accumulation de déchets (acide lactique) dans les muscles (→ crampes) surtout en cas d'effort court et intense (sprint) ou prolongé mais en respirant trop superficiellement ;
- dépend : de l'état de préparation physique, des capacités cardiaques et respiratoires et de l'état d'hydratation ;
- disparaît assez vite après un court repos et entraîne alors une sensation de détente et un bon sommeil ;

DONC : - prévoir des barres énergétiques et de l'eau pour un effort de longue durée
- respirer à son aise et profondément
- boire plus par temps chaud et de préférence une boisson isotonique¹
- importance des entraînements réguliers
- examen médical d'aptitude (nécessaire si la compétition est envisagée)

b) Une fatigue mentale

Elle survient à la suite :

- de stress répétés, de déceptions, de problèmes non résolus ;
- d'une maladie ou d'un accident physique ;
- d'un **choc psychologique** : agression, maltraitance, harcèlement, échec... mais jamais suite aux dépenses énergétiques.

Elle se manifeste à la longue par :

- une aversion pour toute activité physique ou intellectuelle, des raideurs musculaires, un mal de tête, une difficulté à se concentrer ;
- une perte d'élan vital, envie de se coucher sans pour autant réussir à bien dormir ;
- un manque de goût pour ses loisirs favoris et ses fréquentations habituelles ;

¹ boisson isotonique : légèrement salée, comme la sueur

Objectif général

« Je ressens »

**Percevoir les fatigues
du sport, mais aussi
ses bienfaits**

- une tension continue des muscles qui n'ont pas le temps de retrouver leur état de relâchement → épuisement des ressources et intoxication du muscle par la production de déchets de combustion ;
- un désinvestissement scolaire ou une évolution vers un état de dépression... ;
- une difficulté de se détendre ou de se relaxer ;
- la recherche de solitude, une perte d'estime de soi, etc. ;
- La fatigue mentale ne disparaît jamais par le simple repos (comme la fatigue physique), mais par une remise en question de ses habitudes, le soutien affectif de la famille et des amis et/ou une aide psychologique par un thérapeute.

[> 🧠 > 3^e cycle > Mal-être] - [> 🧠 > 3^e cycle > Stress]

4 Se préparer physiquement et mentalement avec un entraîneur avant une épreuve importante

a) La préparation physique est évidente et relève de l'entraîneur

→ Nécessité d'un plan bien adapté :

- à l'âge de l'enfant ;
- à ses aptitudes et capacités ;
- au résultat du bilan médical ;
- à sa motivation et à ses ambitions ;
- assorti de conseils diététiques généraux et particuliers pour le jour de l'épreuve...

b) La préparation mentale vise à :

- encourager les efforts de l'enfant ;
- à lui inspirer une stratégie ;
- lui faire prendre conscience de ses limites ;
- le préparer à l'éventualité d'une déception ;
- se préparer à une éventuelle défaite : relativiser son importance, comprendre les causes, pouvoir en tirer un enseignement...

[> 🏆 > 3^e cycle > Exigences du sport]

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Raconter un cas de vertige (signes de fatigue)
- Raconter un cas de crampes, d'essoufflement
- Au cours d'éducation physique et natation : apprendre à ressentir et à connaître ses limites
- Exercices de détente

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

*L'enfant sera capable
de... **respecter
son temps de
récupération et de
sommeil***

Exigences du sport

Objectif général

« Je ressens »

**Percevoir les fatigues
du sport, mais aussi
ses bienfaits**

1 Percevoir la nécessité d'une discipline pour que le sport soit à la fois bon pour la santé et un plaisir

Exigences :	Objectifs de santé, de sécurité, de volonté, et... de plaisir
Le respect des règles	Prévention des accidents et de la violence
L'entraînement	- Apprendre le jeu - Perfectionner la technique - Préparer les muscles, les efforts - Prévention des accidents - Amélioration de l'endurance
Un examen médical	- Contrôle des organes sensoriels, du cœur et du système locomoteur (squelette, muscles) - Appréciation de la constitution physique et des dispositions pour les sports - Conseils en cas d'handicap physique ou mental et en fonction des goûts et des besoins
La compétition	- Motivation à se perfectionner - Gestion des émotions : stress, déception, joie, irritabilité, etc.

Objectifs intermédiaires

1

2

3

[> 🏃 > 1^{er} cycle > Pauses] - [> 🏃 > 2^{ème} cycle > Aptitude médicale au sport] -
[> 🏃 > 3^{ème} cycle > Compétition]

2 Identifier quand le sport devient une source de stress et savoir comment retrouver le plaisir

Cette thématique peut être le sujet d'une animation en classe ou dans le cadre du cours d'éducation physique. Idéalement elle devrait s'inscrire dans le contexte d'un événement concret évoqué par un élève.

a) Des causes de stress :

- des clubs trop orientés vers la compétition et trop peu vers le jeu libre et le plaisir ;
- un entraînement dépassant les possibilités physiques de l'enfant ou trop exigeant ;
- la peur de tomber (escalade) ou la peur de l'eau, par exemple, peuvent entraîner des accidents ou un abandon du sport choisi surtout si cette peur est sujette aux moqueries de la part des autres ou du moniteur ;
- la peur de ne pas être sélectionné ;
- la peur de perdre un match ou de faire une faute ;
- la crainte d'être l'objet de moquerie ou de critique sur sa façon de jouer ;
- un sport trop technique ou trop compliqué ;
- une succession de défaites peut également entamer la confiance en soi ;
- un sentiment d'injustice ou de frustration : par exemple, une tricherie, une dispute ;
- la témérité, inconscience du danger de la part de certains participants ;
- une invitation à consommer des produits pour augmenter ses performances ;
- la mauvaise ambiance au club, etc.

Objectif terminal

**L'enfant sera capable
d'... accepter la
discipline du sport
qui contribue à la
sécurité et au plaisir**

Objectif général

« Je ressens »

**Percevoir les fatigues
du sport, mais aussi
ses bienfaits**

b) Des solutions :

- prendre de la distance ;
- connaître et faire connaître aux autres ses limites ;
- dédramatiser une situation ;
- adopter une attitude plus optimiste ;
- avoir recours à l'humour, la tolérance et l'imagination pour supporter ses manques et les contraintes ;
- tirer les leçons d'un échec ;
- tenter de corriger ses erreurs ;
- distinguer les aspects positifs et négatifs d'un événement, d'une situation, etc.

SAVOIR RELATIVISER LES CHOSES, C'EST-À-DIRE BIEN DOSER SON INVESTISSEMENT.

[> 🌀] > 2^o cycle > Relaxation] - [> 🌀] > 2^o cycle > Gestion des conflits]

Objectifs intermédiaires

1

2

3

3 Exprimer ses sentiments par rapport aux contraintes, aux déceptions, mais aussi aux réussites

Il est nécessaire pour éviter un accident, une déception ou un dégoût d'encourager l'enfant à exprimer franchement mais sans violence, ce qu'il ressent (particulièrement ses émotions négatives) dans différentes situations.

Par exemple :

- un succès : la victoire est la récompense de l'effort, de la volonté, de l'entraînement ou du talent, dont il peut être fier...même si elle tient parfois de la chance ;
- une défaite : le bon joueur accepte la défaite. Elle est le résultat de certaines limites qu'il devra reconnaître ou d'erreurs qu'il pourra corriger... ou de la malchance ;
- suite à une remarque négative de l'entraîneur concernant sa technique, sa condition physique, son comportement, etc.
- suite à une sanction de l'arbitre : comprendre ce qu'on lui reproche, pourquoi il est puni ;
- savoir faire la différence entre loisir sportif, sport en famille, sport dans un club ou sport de compétition ;
- par rapport au temps et aux efforts qu'il y consacre ;
- quand il s'agit de remporter la victoire ou la 1^{ère} place, de montrer ce qu'il sait faire ;
- ses espoirs : devenir plus tard un champion et gagner de l'argent, etc.

L'ESSENTIEL est de savoir qu'il a ses propres qualités et ses propres aptitudes et d'identifier dans quelles activités il peut les développer, les montrer aux autres.

Cet objectif à poursuivre peut faire l'objet d'une réflexion collective avec le professeur d'éducation physique.

Objectif terminal

*L'enfant sera capable
d'... **accepter la
discipline du sport
qui contribue à la
sécurité et au plaisir***

Objectif général

« Je ressens »

**Percevoir les fatigues
du sport, mais aussi
ses bienfaits**

Objectifs intermédiaires

1

2

3

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Interviewer une vedette sportive locale. Exemple de questions : comment acquérir une bonne condition physique et réaliser son rêve ? Quels sont ses projets ? Où et comment s'entraîne-t-il ? (► 3)
- Expliquer ses propres entraînements ; montrer quelques exercices d'échauffement, d'étirement
- Faire l'analogie avec les répétitions indispensables pour un spectacle ou pour réussir une épreuve
- Evoquer un accident qui aurait pu être évité par un bon entraînement
- Décrire des émotions et des sentiments (joie, envie, mécontentement, déception, ennui, rivalité, peine...) qu'il a déjà éprouvés par rapport à certaines exigences du sport (► 3)
- Jeux de rôle : des enfants s'expriment librement à la suite d'une victoire, d'une défaite, d'une sanction, de la lourdeur des entraînements, d'avoir ou non été sélectionnés pour un match, etc. (► 2 et 3)
- Trouver les différents équipements adaptés à chaque discipline sportive : description de leurs caractéristiques, de leurs qualités à rechercher pour le confort, la performance (éventuellement), et surtout pour la sécurité
- Participer à des compétitions sportives
- Tests physiques sous contrôle du professeur d'éducation physique :
 - test de Cooper², dépistage de l'asthme d'effort, etc ;
 - comparer le changement du rythme cardiaque après l'activité physique ;
 - exercices d'adresse ;
 - initiation à différentes disciplines sportives.
- Au cours d'éducation physique et de natation : apprendre à ressentir et à connaître ses limites

OUTIL

- Différents équipements sportifs apportés soit par le professeur d'éducation physique, soit par des élèves

Objectif terminal

**L'enfant sera capable
d'... accepter la
discipline du sport
qui contribue à la
sécurité et au plaisir**

² Le test de Cooper est un test de terrain qui permet notamment d'estimer la consommation maximale d'O₂ (VO₂Max) d'une personne. Il s'agit de parcourir la plus grande distance possible en 12 minutes.

L'esprit d'équipe

Objectif général

« Je ressens »

**Percevoir les fatigues
du sport, mais aussi
ses bienfaits**

1 Identifier le plaisir de faire du sport ensemble

La finalité de cet objectif est, outre celle de donner aux élèves l'envie de faire du sport, celle de renforcer leur estime de soi et leur capacité de vivre ensemble.

Quelques exemples parmi d'autres à trouver par les élèves :

- le partage de la responsabilité en cas de victoire comme de défaite ;
- le partage des joies, des honneurs et des récompenses..., ou des déceptions ;
- la force de l'union, de l'entente et de la collaboration ;
- l'association de différents talents ;
- le bénéfice d'un entraînement et d'un lieu adapté ;
- la compagnie de ses copains ou de nouveaux amis ;
- la démonstration de ses compétences et capacités ;
- des sorties et voyages en groupe ;
- la découverte d'autres équipes et d'autres stratégies ou tactiques ;
- la participation à des tournois amicaux ;
- le développement d'un esprit d'entreprise et d'organisation ;
- un divertissement, un loisir à la fois gai et sain ;
- la fête à la fin d'une saison, etc.

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

2 Connaître et comprendre les règles du sport

Par exemple :

- identifier le but du jeu et ses règles : équipes, limites, points, fautes et sanctions ;
- identifier les causes de conflits sur le terrain :
 - les raisons qui poussent à tricher ou à transgresser,
 - le sentiment d'être victime d'une injustice,
 - le refus d'un échec, d'une défaite,
 - l'impulsivité... ;
- respecter les consignes et le fonctionnement de l'équipe (consensus) ;
- comprendre que les règles et l'arbitrage contribuent à sa sécurité ;
- accepter les sanctions prévues pour chaque faute, etc.

3 S'encourager mutuellement et collaborer pour gagner

Quelques exemples :

- faire partie d'un groupe, montrer ses capacités ;
- montrer à ses partenaires qu'il a confiance en eux et dans la victoire ;
- être solidaire : aller vers celui qui est seul, reconforter un ami, accepter dans son équipe un joueur moins doué, défendre les droits d'une victime, oser témoigner pour ou contre quelqu'un ;
- partager la responsabilité d'une erreur tactique : d'autres membres de l'équipe peuvent rattraper des erreurs ;
- obéir aux directives du chef d'équipe ;
- renoncer à son orgueil au profit de l'équipe elle-même ;

Objectif terminal

**L'enfant sera capable
de... se comporter en
« bon joueur » sur le
terrain**

Objectif général

« Je ressens, je perçois »

Percevoir les fatigues du sport, mais aussi ses bienfaits

- savoir céder sa place à un joueur mieux placé ou plus doué : il ne s'agit cependant pas de s'effacer tout le temps au profit des autres (surtout si à la base l'enfant a une image de lui-même peu valorisée) ;
- éprouver ensemble le plaisir d'avoir réalisé une belle prestation quel que soit le résultat ;
- prendre des responsabilités dans l'organisation de jeux d'équipe, etc.

4 Faire preuve de respect vis-à-vis de l'arbitre, des autres joueurs et du matériel

a) Vis-à-vis des autres joueurs :

- règles de politesse : arriver à l'heure, avertir quand on ne sait pas venir... ;
- accepter la victoire de son adversaire et y trouver une raison de se perfectionner ;
- apprendre à collaborer avec ses coéquipiers ;
- féliciter ceux qui gagnent et consoler ceux qui perdent au sein de son équipe, de son club ;
- ne pas se réjouir ou se moquer des difficultés éprouvées par un autre sportif ;
- accepter de perdre à cause d'un autre ;
- accepter de reconnaître que la victoire est due à un autre et pas à soi, etc.

b) Vis-à-vis de l'arbitre

Être arbitre est une tâche ingrate car son autorité est souvent contestée : il ne reçoit généralement que des plaintes (et parfois des insultes) et rarement des félicitations de la part des joueurs ou du public.

Pourtant son rôle est primordial, car il doit :

- être partout sur le terrain et tout voir ;
- être en aussi bonne condition physique que les joueurs ;
- assurer la sécurité des joueurs ;
- siffler les fautes et les faire accepter ;
- sanctionner une tentative de tricherie ou une insulte.

Le minimum de respect consiste donc à :

- accepter ses décisions même si elles lui paraissent injustes et surtout ;
- le remercier à la fin du match pour son rôle de médiateur et le bon déroulement de la partie.

c) Vis-à-vis de l'infrastructure et du matériel

Le matériel de sport et l'infrastructure (bâtiment, terrains, ballons, raquettes, engins, etc.) ont un prix et leur entretien est important pour la sécurité et le bon fonctionnement des épreuves. Il faut donc reconnaître cette valeur et par conséquent :

- prendre soin du matériel et des installations pour éviter de les abîmer ;
- porter les chaussures adaptées au type de sol ;
- maintenir les installations sanitaires propres et en bon état ;
- participer au rangement, au nettoyage.

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

L'enfant sera capable de... se comporter en « bon joueur » sur le terrain

Objectif général

« Je ressens »

**Percevoir les fatigues
du sport, mais aussi
ses bienfaits**

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Inviter les élèves à exprimer ce qui leur plaît dans un sport d'équipe (► 1) et à expliquer les règles d'un sport (► 2)
- Raconter un cas de comportement de fair-play
- Décrire une phase d'un match de foot où l'esprit d'équipe a permis de marquer un but
- Prendre des responsabilités dans l'organisation des rencontres (► 3)
- Raconter un cas où la décision de l'arbitre a paru injuste
- Relever quelques cas de fautes manifestes et volontaires
- Observer le comportement de certains joueurs de tennis sur le terrain
- Jeux de rôle : une contestation d'arbitrage, accepter la défaite, un accident sur le terrain de sport, un enfant à peur de l'eau et ne sait pas nager, le prof d'éducation physique tente de le rassurer

OUTILS

- Outils sur le fair-play, sur le plaisir du jeu, sur la différence entre compétition et coopération...
- www.panathlon.be - Site sur le fair-play
- Les cours d'éducation physique, de sport et de natation

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

*L'enfant sera capable
de... **se comporter en
« bon joueur » sur le
terrain***

Le sommeil (3)

Objectif général

« Je ressens »

**Percevoir les fatigues
du sport, mais aussi
ses bienfaits**

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

Objectif terminal

**L'enfant sera capable
de... favoriser les
conditions d'un bon
sommeil**

1 Comprendre que le sommeil est indispensable pour conserver l'énergie et mieux se concentrer

Les heures de sommeil sont essentielles. Elles sont d'ailleurs programmées par un mécanisme cérébral qui dicte l'alternance des périodes de veille et de sommeil (rythme circadien) et qui régit de nombreuses fonctions biologiques, physiologiques et neurologiques. Par exemple, on constate **durant la nuit** :

- une baisse de la consommation d'oxygène, de la température corporelle et de la fréquence cardiaque
→ économie d'énergie ;
- la synthèse de substances chimiques et d'hormones, notamment l'hormone de croissance
→ croissance et restauration de l'énergie basale de l'organisme ;
- un classement des informations et leur fixation dans le cerveau (ce qu'il a appris durant la journée)
→ mémorisation à long terme (la privation de sommeil entraîne d'ailleurs une baisse de la capacité à se concentrer le lendemain et à retrouver ce qui a été dit en classe le jour d'avant) ;
→ les rythmes circadiens seraient réglés à la fois par une horloge biologique interne³ (localisée dans le cerveau) et par la luminosité de l'environnement perçue par les yeux et dont l'intensité est transmise au cerveau (glande pinéale).

2 Identifier les stades du sommeil et leurs caractéristiques

Stade	Signes physiques	Action
1 : endormissement (3% du temps)	• diminution de l'activité cérébrale et musculaire • diminution de la sécrétion lacrymale	
2 : sommeil léger (47% du temps)	• quelques secousses musculaires • réaction à un agent perturbateur	
3 : sommeil lent profond (25%)	• récupération physique • périodes des parasomnies : cauchemars, terreurs nocturnes, énurésie, bruxisme⁴...	• sécrétion de l'hormone de croissance - activation du système immunitaire (sécrétion d'anticorps)
4 : sommeil paradoxal REM (20-25%)	• relâchement musculaire quasi complet • modifications végétatives (sueurs, palpitations) • consommation d'énergie par l'activité cérébrale • rêves	• décodages des informations • consolidation des apprentissages • régulation des émotions : rêves → évacuation des tensions nerveuses
5 : éveil	• entre mise en condition et endormissement • micro-éveils entre chaque cycle • passe inaperçu s'il dure moins de 3 min.	

Ce rythme (durée des stades) est variable suivant les époques de la vie (nourrisson, enfance, adolescence...).

³ Si on isole des personnes de toute variation lumineuse, on observe à peu près le même rythme circadien, ce qui tend à penser qu'il y aurait une horloge biologique interne qui maintiendrait une rythmicité des fonctions de veille et de sommeil en s'ajustant sur la luminosité. La rythmicité proviendrait donc à la fois de l'environnement et de mécanismes cérébraux.

⁴ Mouvement inconscient de l'appareil masticateur, grincement des dents

Objectif général

« Je ressens »

**Percevoir les fatigues
du sport, mais aussi
ses bienfaits**

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

Objectif terminal

**L'enfant sera capable
de... favoriser les
conditions d'un bon
sommeil**

3 Identifier les causes d'un trouble du sommeil

a) Facteurs généraux :

- bruit, température trop élevée ou trop basse de la chambre, lumière ;
- stress : la multiplication des activités, la course contre la montre, les technologies numériques, les exigences (de la société, des parents, des enseignants...) ;
- digestifs : repas trop copieux, fringales ;
- chimiques : caféine (attention à certaines boissons), médicaments ;
- activité physique ou jeu trop excitant juste avant le coucher ;
- un excès de fatigue physique ou mentale ;
- cause médicale : douleur, chatouillements, crampes... ;
- dérèglement de l'horloge biologique : heures du coucher irrégulières (semaine, w-e, vacances, fête, voyage...), décalage horaire (vacances) ;
- une excitation nerveuse causée par un jeu, un film d'épouvante ou violent, une dispute, un problème, etc.

b) Facteurs psychologiques :

- peur du noir, de l'inconnu ;
- crainte d'une sanction, d'une privation... par ses parents ;
- dépression, angoisse, peur (harcèlement, crainte, sentiment d'insécurité, manque de confiance en soi...) ;
- exigences et contraintes : études, devoirs, réussite... ;
- peur d'échouer à un test ou à un examen, d'avoir de mauvais résultats ;
- climat affectif peu rassurant (séparation des parents, absence des parents, maltraitance, deuil...) ;
- situation conflictuelle avec les parents, les amis... ;
- difficulté de communiquer, déceptions... ;
- changement d'école, de région, de pays...

[>  > 2^o cycle > Sommeil (2)]

4 Constaté les conséquences d'un manque de sommeil

Entre autres :

- réveil difficile, fatigue chronique, déficit de l'attention ;
- trouble de l'humeur, irritabilité, manque d'intérêt... ;
- baisse des performances scolaires et physiques, etc.

5 Identifier les dangers des calmants ou somnifères et les alternatives à ces produits

Ces produits sont normalement prescrits par un médecin pour une personne en particulier et destinés à soigner certains malades ou à soulager leurs souffrances mais ils présentent souvent des effets secondaires indésirables lorsque leur usage n'est pas justifié.

L'enfant n'en fera jamais usage de sa propre initiative !

Objectif général
« Je ressens »
**Percevoir les fatigues
du sport, mais aussi
ses bienfaits**

**Objectifs
intermédiaires**

Objectif terminal
L'enfant sera capable
de... **favoriser les
conditions d'un bon
sommeil**

a) Risques :

- effets secondaires nuisibles ;
- intoxication ;
- accoutumance et dépendance.

b) Alternatives :

- changer ses habitudes de vie en organisant mieux son travail et son temps ;
- expliquer qu'il ne peut pas toujours atteindre les objectifs qu'on lui impose (si exigences trop élevées) ;
- éviter la sédentarité et entretenir une bonne condition physique (sport, marche, vélo) ;
- choisir une alimentation saine ;
- pratiquer quelques exercices de relaxation (yoga, sophrologie, lecture...) ;
- relativiser, profiter du moment présent, s'intéresser à autre chose ;
- parler, s'expliquer ou écouter ;
- communiquer ses sentiments face à une situation conflictuelle à l'école, en famille, ... ce qui permet de retrouver un peu de sérénité avant de se coucher.

[> 🧠] > 2° cycle > **Sommeil (2)** - [> 🧠] > 3° cycle > **Stress** - [> 🧠] > 3° cycle > **Mal-être** -
[> 💊] > 3° cycle > **Médicaments** - [> 🚫] > 3° cycle > **Addictions**

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Proposer aux enfants de s'exprimer sur leur sommeil
- Faire décrire par les élèves les stades du sommeil (> 2)
- Citer des causes d'une difficulté d'endormissement ou d'un mauvais sommeil (> 3)
- Décrire comment il se sent s'il a manqué de sommeil (> 4)
- Rechercher les effets nuisibles des calmants et des somnifères et citer quelques alternatives à ces produits pour bien dormir (> 5)

[> 🧠] > 1° cycle > **Sommeil (1)** - [> 🧠] > 2° cycle > **Sommeil (2)**

OUTILS

- « Mon cahier de sommeil », Editions Bayard - Livre
- « Tous au dodo », Editions Paille - Jeu
- « Mon corps et moi », Editions SED - Mallette pédagogique
- « La chasse aux monstres », Editions Scorpion Masqué - Jeu
- « Chatounet'. L'Hygiène des tout-petits », CPAM du Cher - Fichier d'activités
- « Le train du sommeil » - https://www.psychanalyse.com/pdf/SOMMEIL_LE_TRAIN_DU_SOMMEIL_10%20PAGES%20889%20KO.pdf
- « Max et Lili : Lili ne veut pas aller se coucher », Editions Calligram - Livre
- « Max et Lili ont du mal à se concentrer », Editions Calligram - Livre

Surcharges physiques et dos

Objectif général

« Je me protège »

Éviter les surcharges
et les dérives du
sport

1 Identifier les activités (sportives ou autres) qui présentent un risque de surcharge ou d'accidents

Quelques exemples :

Activités (sportive ou autres)	Risques :
Haltérophilie, gymnastique acrobatique, le saut à la perche, les lancers (poids, disque, javelot...)	→ Surcharge pour le dos
Cyclisme	→ Mauvaise position du dos avec un guidon de course
Golf	→ Mouvement de torsion
Football, rugby, sports de combat	→ Contacts violents, entorses d'une cheville, fractures
Escalade	→ Chute, nécessité d'un baudrier et d'une corde d'assurance
Travaux manuels trop lourds...	→ Surcharge pour le dos
Roller et skateboard	→ Chutes, nécessité de protéger les articulations

Objectifs intermédiaires

2 Identifier quand le sport peut nuire à sa santé

SPORT = SANTE ? Pas toujours en raison du risque :

- d'accidents : tendinite, déchirure, fracture... ;
- de maladies : essoufflement, fatigue, stress, épuisement du cœur, usure des articulations... ;
- de mal-être : découragement, perte de confiance en soi, humiliation...

Parmi les facteurs pouvant être à l'origine d'un problème, il faut souligner la négligence des règles de bonne pratique :

- absence de sécurité, peur ou manque de confiance (cause fréquente d'accident) ;
- absence de surveillance médicale ;
- manque de connaissance, de technique ;
- manque de fair-play ;
- insuffisance ou mauvais entraînement, surentraînement ;
- désir de se surpasser, de devenir un champion à tout prix ;
- dépassement de ses limites, témérité, inconscience... ;
- prise de produits dopants ou d'alcool ;
- mauvaise alimentation ;
- mauvais entourage ou mauvais conseils, attrait de l'argent...

L'animateur (titulaire, professeur d'éducation physique ou autre) aidera les élèves à découvrir d'eux-mêmes les différents items présentés ci-dessus et d'autres.

[> 🔄] ▶ 1^o cycle ▶ Consignes de sécurité] - [> 🔄] ▶ 2^o cycle ▶ Sport sans casse]

Objectif terminal

L'enfant sera capable
de... **renforcer son
dos et entretenir sa
mobilité**

Objectif général
« Je me protège »
**Éviter les surcharges
et les dérives du
sport**

**Objectifs
intermédiaires**

Objectif terminal
L'enfant sera capable
de... **renforcer son
dos et entretenir sa
mobilité**

3 Connaître l'anatomie et la fonction de la colonne vertébrale

a) Anatomie

La colonne vertébrale, appelée aussi rachis, est composée de 24 os de forme cubique, les **vertèbres**, et du sacrum, formé de 5 vertèbres soudées. Ces os sont empilées les uns sur les autres, de la base du crâne jusqu'au bassin et reliées entre elles par un **disque cartilagineux** souple. **Des muscles** sont fixés latéralement aux vertèbres pour permettre les différents mouvements du dos. Comme pour les haubans d'un mât, ces muscles ne peuvent être trop tendus pour ne pas exercer une traction trop forte sur la colonne avec le risque de voir apparaître des mauvaises attitudes ou des douleurs.

b) Fonction de cette partie du squelette :

- elle est **flexible** puisque composée d'os articulés entre eux et non par un seul os rigide ;
- elle **soutient** la tête, les bras, le tronc et la plupart des organes ;
- elle prend la forme d'un « **S** » **allongé de profil**, mais elle est verticale de face grâce à des haubans musculaires latéraux dont la tension doit être égale de chaque côté ;
- l'**élasticité des disques** intervertébraux et les muscles du dos et de l'abdomen permettent au dos :
 - de faire des mouvements d'inclinaison latérale, de flexion avant et arrière, de rotation à droite et à gauche, ou des mouvements combinant les trois précédents ;
 - d'amortir les chocs (sauts) et de supporter les charges.

c) Anomalies de la statique du rachis :

Trois types de déformations peuvent se rencontrer et à tous les âges :

- la **scoliose** : vue de dos la ligne du rachis prend la forme d'un « S » allongé ;
- l'**hyperlordose** : exagération de la cambrure normale du bas du dos ;
- la **cyphose** : dos bossu à la hauteur des omoplates.

Elles peuvent être de légère, de moyenne ou de forte courbure mais quelle que soit leur importance, elles réduisent la force et la souplesse du rachis et peuvent entraîner une fatigue du dos et des douleurs.

Il existe de nombreuses causes de déformation de la colonne, dont :

- une malformation congénitale (= de naissance) ou liée à l'hérédité ;
- une maladie des os (mauvaise ossification, malnutrition, infection...), des articulations entre les vertèbres (rhumatisme ...) ou des muscles (paralysie, myopathie...) ;
- un accident avec fracture ou déplacement d'une vertèbre ;
- une faiblesse musculaire associée à une croissance trop rapide causant un déséquilibre de la colonne ;
- des activités (sportives ou domestiques) causant une forte pression sur le dos : haltérophilie, gymnastique acrobatique, travaux manuels trop lourds... ;
- l'arrêt de la gymnastique et des autres activités de culture physique pour l'une ou l'autre raison ;
- une usure prématurée des disques intervertébraux ;

MAIS AUSSI et souvent :

- un mauvais maintien ou une mauvaise position assise.

[> 🧘 > 1^o cycle > **Dos, cartable et maintien**]

Objectif général
« Je me protège »
**Éviter les surcharges
et les dérives du
sport**

**Objectifs
intermédiaires**

Objectif terminal
L'enfant sera capable
de... **renforcer son
dos et entretenir sa
mobilité**

4 Identifier avec un professionnel des exercices pour renforcer et protéger sa colonne vertébrale

- respecter la courbure naturelle du dos ;
- n'emporter avec soi que le matériel dont il a vraiment besoin ;
- porter son cartable sur le dos (le poids du cartable ne devrait pas dépasser 10% du poids corporel) ;
- s'asseoir droit à table, mais changer de position de temps en temps ;
- veiller à régler la hauteur de sa chaise par rapport à son bureau ;
- poser son livre de lecture sur un support oblique ;
- éviter les longues séances d'inactivité ;
- renforcer sa ceinture abdominale par des exercices appropriés et dirigés (→ kinésithérapeute) ;
- faire régulièrement des exercices d'éducation physique et nager au moins 1x/semaine (plusieurs longueurs de bassin) ;
- apprendre comment soulever un objet lourd sans faire souffrir son dos : plier les genoux, tenir l'objet contre son ventre et garder le dos droit (→ démonstration lors d'une animation).

[> 🧘] > 2° cycle > **Aptitude médicale au sport**

5 Identifier les précautions à prendre pour pratiquer certains sports

- Un équipement adéquat, par exemple : casque, gilet fluo (vélo), gants, coudières, genouillères (patins, roller...), bombe, bottes (équitation), etc. [> 🏇] > 2° cycle > **Sport sans casse**
- Une bonne hygiène de vie : s'entraîner régulièrement, bien manger, bien dormir, ne pas consommer des produits dopants, etc. [> 🏋️] > 1° cycle > **Équipement**

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Décrire le risque de surcharge lié à certaines activités sportives (> 1)
- Montrer aux élèves des clichés de radiographies de la colonne vertébrale : situation des os, cartilages de conjugaison et de croissance, fracture, scoliose, cyphose, etc.
- S'exprimer sur les fatigues ou les douleurs qu'il ressent parfois au niveau du dos : douleurs, crampes...
- Inviter le médecin scolaire en classe pour expliquer l'anatomie et la physiologie de la colonne vertébrale et aborder quelques problèmes de dos rencontrés chez les enfants et adolescents (> 3)
- Inviter un kinésithérapeute à venir expliquer aux élèves les bonnes postures et la manière de soulever une charge (> 4)
- Relever les différents équipements de sécurité et les mesures de précautions appropriés à différentes disciplines sportives (> 5)

OUTILS

- Photos ou film expliquant les bonnes postures, le port idéal du cartable, la bonne façon de soulever et porter un objet lourd, etc.
- « Les petites activités du dos avec Totor », www.promosport.be - Dossier pédagogique
- Centre Européen de la Colonne vertébrale, www.demauroy.net - Chapitres sur le cartable, la position assise et le sport

La compétition

Objectif général

« Je me protège »
Se garder des surcharges et des dérives du sport

La réalisation de ces objectifs nécessite la participation des élèves à des échanges d'idées organisés en classe ou dans le cadre des cours d'éducation physique : voir les suggestions d'activités.

1 Identifier sur quels critères il choisit un sport

a) Selon les déterminants et possibilités :

- le goût pour cette activité ;
- le conseil d'un médecin ou du professeur d'éducation physique ;
- les parents, qui pratiquent déjà ce sport ;
- des amis ;
- une occasion, publicité, initiation, stage, vacances... ;
- un champion, une vedette ;
- la possibilité d'accès à cette discipline : proximité, conditions climatiques... ;
- la connaissance de cette activité, etc.

b) Selon ses dispositions naturelles ou celles qu'il souhaite développer

Il existe une grande variété de sports mais chacun se caractérise par une ou plusieurs aptitudes particulières :

- sport d'adresse, de technique, de précision, de concentration : lancer, tirs... ;
- sport d'endurance : courses de fond, natation, marathons... ;
- sport de force, de combat : judo, karaté... ;
- sport d'équilibre, de détente : sauts en hauteur, en longueur... ;
- sport d'équipe : football, volleyball, handball, hockey.

c) Selon le temps et l'importance qu'il veut y consacrer

- Soit pratiquer différents sports surtout comme **loisir** avec l'avantage de :
 - varier les plaisirs ;
 - développer différentes aptitudes ;
 - changer les conditions et le cadre (mer, montagne...) ;
 - se joindre à différents groupes ;
 - ne pas se sentir forcé...
- Soit **se spécialiser** dans une discipline particulière dans le but de :
 - améliorer sa technique et ses performances ;
 - acquérir plus d'expérience ;
 - bénéficier d'un encadrement de spécialistes et d'un bon matériel ;
 - passer des brevets ;
 - participer à des compétitions.

Attention : il faut parfois accepter de s'entraîner plusieurs fois par semaine au détriment de la pratique d'autres activités.

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

Objectif terminal

L'enfant sera capable de... **retenir que le sport est avant tout un jeu**

Objectif général
« Je me protège »
Se garder des surcharges et des dérives du sport

2 Exprimer ce qu'il peut attendre ou apprendre de sa participation à des compétitions

Par exemple :

- motivation pour ne pas manquer un entraînement ;
- motivation pour améliorer sa technique ou prendre des cours particuliers ;
- apprivoiser sa peur d'un duel, d'un tournoi ;
- gagner en confiance et en estime de soi, gagner des médailles, être honoré ;
- voyager ;
- découvrir d'autres aspects du sport : une école de l'effort, du courage, de l'opiniâtreté, de renoncements..., des qualités utiles pour affronter les épreuves de la vie ;
- ... autres arguments à défendre au cours d'une animation.

[> 🏀 > 2° cycle > **Entrain**]

[> 🏈 > 3° cycle > **Esprit d'équipe**] - [> 🏊 > 3° cycle > **Exigences du sport**]

3 Identifier les risques que prennent certains sportifs pour rester au meilleur niveau

L'actualité nous donne chaque jour des exemples de sportifs ayant dû interrompre transitoirement ou parfois définitivement leur carrière sportive en voulant dépasser leurs limites ou ne pouvant accepter un échec.

Exemples de risques pris :

- le surentraînement ;
- la prise de produits dopants ou d'anabolisants ;
- des régimes alimentaires déséquilibrés ;
- des rythmes infernaux.

Ceci peut avoir comme causes :

- la pression médiatique ;
- le goût du gain avant celui du sport ;
- une ascension trop rapide ;
- l'absence de vie familiale et de repères, etc.

[> 🏊 > 3° cycle > **Conduite à risque**]

4 Prendre conscience que trop de sport peut gâcher le plaisir

Dans certains contextes tels que :

- clubs trop orientés vers la compétition et trop peu vers le jeu libre et le plaisir ;
- entraînement dépassant les possibilités physiques de l'enfant ou trop exigeant ;
- peur de ne pas être sélectionné ;
- peur de perdre un match ou de faire une faute ;
- peur d'être l'objet de moquerie ou de critique sur sa façon de jouer ;
- sport trop technique ou trop compliqué ;
- risque d'addiction⁵ au sport ↔ surentraînement ↔ blessures.

[> 🏀 > 3° cycle > **Harcèlement**]

Objectif terminal
L'enfant sera capable
de... **retenir que le sport est avant tout un jeu**

⁵ Il ne s'agit pas de l'addiction à une substance chimique dopante (voir étape 3 de la fiche « Dérives du sport » dans ce cahier), mais de l'impossibilité de se passer de compétition

Objectif général

« Je me protège »
**Se garder des
surcharges et des
dérives du sport**

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

5 Identifier si ses rêves d'exploits et de victoires sont réalistes ou non

Ceci exige de prendre conscience de toutes les contraintes, enjeux, pressions, doutes, défaites, déceptions et surtout les risques pour sa santé... qui représentent le revers de la médaille du sport de compétition, et mettre ces réalités en balance avec :

- les satisfactions qu'il peut attendre du sport professionnel ;
- ses capacités physiques : aptitudes (voir supra), compétences, connaissances techniques... ;
- ses forces morales : courage, assiduité, ténacité, persévérance, discipline, renoncements... ;
- son engagement : disponibilité de temps en semaine et les w-e, possibilité de déplacement, combinaison avec les études, etc.

... pour évaluer si ses rêves sont réalistes ou non.

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Interroger une vedette sportive locale. Exemples de questions : Comment acquérir une bonne condition physique ? Comment a-t-il (elle) pu réaliser son rêve ? Quels sont ses projets ?
- Tests physiques sous contrôle du professeur d'éducation physique :
 - test de Cooper², dépistage de l'asthme d'effort, etc. ;
 - comparer le changement du rythme cardiaque après l'activité physique ;
 - exercices d'adresse, initiation à différentes disciplines sportives, etc.
- Inviter les élèves à raconter comment ils ont choisi un sport (→ 1)
- Rechercher dans la presse des exemples d'accidents causés par une prise de risque de la part d'athlètes professionnels (ou amateurs) (→ 3)
- Organiser un débat sur le sujet : « SPORT = SANTE = PLAISIR ? » (→ 3 et 4)
- Inviter les élèves à s'exprimer sur leurs rêves de victoires et de performances (→ 5)

OUTILS

- « Le sport pour la santé », Editions CNOSF - Kit pédagogique
- « Le jeu de l'esprit sportif », Editions Union Nationale Sportive Léo Lagrange - Jeu

Objectif terminal

L'enfant sera capable
de... **retenir que le
sport est avant tout
un jeu**

² Le test de Cooper est un test de terrain qui permet notamment d'estimer la consommation maximale d'O₂ (VO₂Max) d'une personne. Il s'agit de parcourir la plus grande distance possible en 12 minutes.

Dérives du sport

Objectif général

« Je me protège »

Se garder des surcharges et des dérives du sport

1 Identifier des sources de conflits sur le terrain

Par exemple :

- des raisons qui poussent à tricher ou transgresser ;
- le sentiment d'être victime d'une injustice ;
- la mauvaise gestion de la réaction face à une faute ou une défaite ;
- la victoire comme seul but du sport ;
- la recherche de prestige, gains, désir de dominer ;
- autres causes : à rechercher par les élèves et à discuter au cours d'un échange d'idées.

2 Identifier les pressions qui peuvent s'exercer sur lui par son entourage proche ou extérieur

Par exemple :

- incitation à tricher, à simuler un malaise ou une blessure, à contester des décisions... pour faire gagner l'équipe ;
- envie de transgresser les règles, de défier l'arbitre, de tenter un coup...
- se vanter d'avoir triché sans se faire prendre ;
- évaluer ce que risque le tricheur : un accident, une exclusion, une peine, la honte... ;
- autres pressions : à rechercher et à discuter au cours d'un échange d'idées.

[> 🔄] ▶ 3^e cycle ▶ Conduite à risque]

3 Connaître le danger d'utiliser des produits dopants pour améliorer ses performances

Il s'agit de la consommation de produits pharmaceutiques dans le but d'améliorer ses performances. Il ne s'agit donc pas de médicaments prescrits par un médecin pour soigner une maladie dont souffrirait l'athlète ou d'un fortifiant vitaminé pour lui permettre de récupérer de ses efforts.

L'effet d'un produit dopant est de **retarder les signes de la fatigue** physique. Le sportif ne ressentant plus ce signal d'alarme va poursuivre son effort avec la même intensité et risquer ainsi de provoquer de **graves dommages** au cœur, aux muscles, aux os ou aux articulations, surtout si cette pratique est répétée..

Un autre danger réside dans le fait que, habitué à se servir de ces produits, le sportif ne puisse plus s'en passer pour se sentir en forme avec comme conséquence, l'ouverture de la porte vers une **addiction**.

Enfin, vouloir utiliser un produit extérieur pour améliorer ses performances constitue un acte de **tricherie** vis-à-vis de celui qui consacre du temps et de la volonté à s'entraîner régulièrement et honnêtement.

[> 🔄] ▶ 3^e cycle ▶ Addictions] - [> 🔄] ▶ 3^e cycle ▶ Médicaments]

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

Objectif terminal

L'enfant sera capable de... **défendre son intégrité physique et les valeurs du sport**

Objectif général

« Je me protège »

Se garder des surcharges et des dérives du sport

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

Objectif terminal

*L'enfant sera capable de... **défendre son intégrité physique et les valeurs du sport***

4 Identifier l'importance de l'argent dans le monde du sport et ses conséquences

Sensibiliser les élèves à ce sujet en organisant un débat en classe en partant d'exemples (nombreux) de l'actualité.

Les conséquences s'observent dans de nombreux domaines :

- santé : surentraînement, dopage, maladies, accidents, vieillissement prématuré... ;
- monde médical : pressions subies par des médecins pour optimiser au moyen de substances pharmacologiques la condition et les performances d'un athlète ;
- psychologique : drames vécus par de nombreux sportifs désillusionnés et abandonnés après avoir été adulés (dérive alcoolique ou toxicomane, dépression, suicide...) ;
- économie : recette des entrées et de tous les produits dérivés ;
- prix des places : objet de spéculation ;
- politique : pression exercée sur des mandataires politiques pour construire des infrastructures ne répondant souvent qu'à leurs ambitions particulières plutôt qu'aux réels besoins des jeunes... ;
- publicité : tribune idéale pour proclamer des slogans publicitaires n'ayant la plupart du temps aucun rapport avec le sport (bière, softs, snacks, voitures...) ;
- transfert de joueurs : monnayés comme du bétail ;
- promotion de sports où les profits sont les plus intéressants (large public, engouement...) ;
- paris truqués ;
- disparition des repères moraux (voir ci-dessous esprit olympique) ;
- escroqueries : tous les coups sont permis (surtout ceux que l'on ne voit pas !) pour gagner plus d'argent au détriment du sport ou de l'athlète ;
- apparition de violence ;
- autres : échange d'avis et discussion.

5 Connaître les valeurs portées par l'esprit olympique⁶

L'Olympisme est une philosophie de vie qui comprend l'éducation du corps et de l'esprit par le sport.

Il met en avant un certain nombre de valeurs partagées aussi bien par les athlètes de tous les niveaux, que par les hommes et les femmes dans leur vie de tous les jours :

a) Au niveau individuel par :

- la connaissance : découvrir ses possibilités et ses limites ;
- l'esprit de compétition : se mesurer aux autres ;
- l'excellence : donner le meilleur de soi ;
- le fair-play : respecter ses adversaires... puis, à un niveau plus global, toute l'humanité.

⁶ Charte olympique (Pierre de Coubertin, actualisée en 1915)

Objectif général

« Je me protège »
**Se garder des
surcharges et des
dérives du sport**

b) Au niveau international :

- combiner en un ensemble équilibré les qualités du corps, de la volonté et de l'esprit ;
- allier le sport à la culture et à l'éducation ;
- créer un style de vie fondé sur la joie dans l'effort ;
- respecter des principes éthiques fondamentaux universels ;
- mettre le sport au service du développement harmonieux de l'homme ;
- instituer la pratique du sport comme un droit de l'homme : accès à la pratique du sport pour tous, sans distinction de race ou de religion, de politique, de sexe ou autres ;
- édifier un monde meilleur où règne la compréhension mutuelle, l'esprit d'amitié et de solidarité ;
- contribuer à la paix dans le monde.

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Ouvrir un débat sur les questions évoquées pour favoriser l'acquisition de nouvelles compétences
- Raconter un cas de comportement violent sur un terrain de sport et en rechercher les causes
- Relever quelques cas de fautes manifestes et volontaires (► 1)
- Observer le comportement de certains joueurs sur le terrain (► 1)
- Demander à un élève une pression qu'il aurait subie en tant que joueur (► 2)
- Commenter l'ambiance qui règne dans les stades lors de certains matchs
- Enquête sur les mesures de sécurité dans les stades ou dans la cour de récréation, la salle d'éducation physique
- Evoquer des exemples de dopage extraits de l'actualité sportive
- Donner son avis sur les sanctions encourues par les athlètes contrôlés positifs au contrôle anti-dopage
- Recherche documentaire sur : sport et spectacle, sport et argent, sport et publicité

OUTILS

- « Le sport pour la santé », Editions CNOSF - Kit pédagogique
- « Le jeu de l'esprit sportif », Editions Union Nationale Sportive Léo Lagrange - Jeu

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

Objectif terminal

L'enfant sera capable
de... **défendre son
intégrité physique et
les valeurs du sport**

