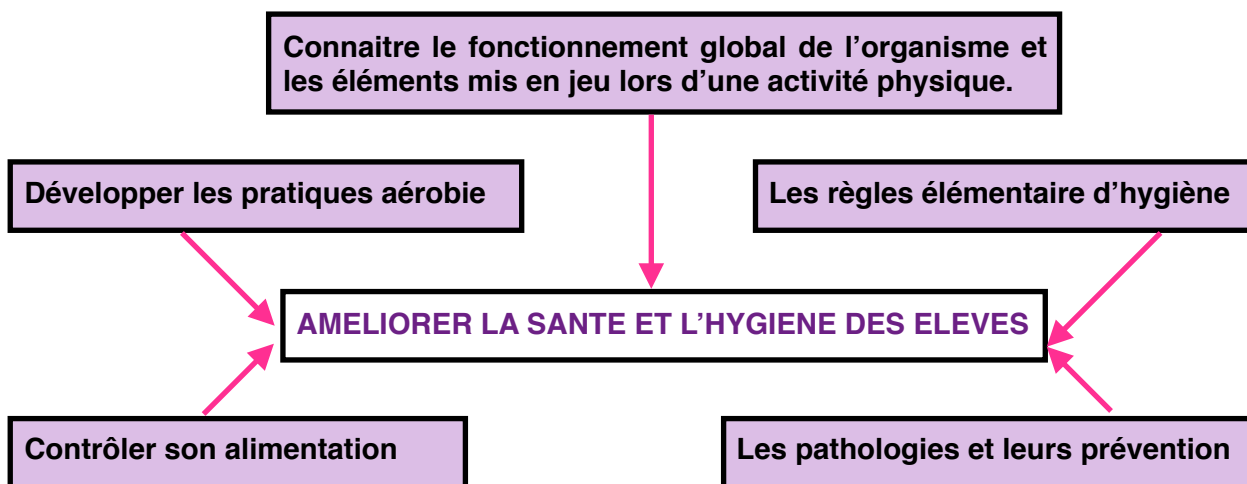
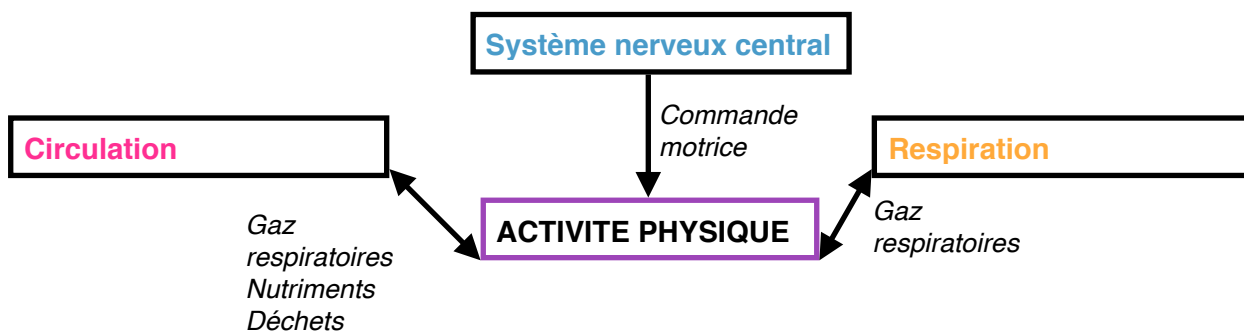


## AMÉLIORER LA SANTÉ ET L'HYGIÈNE DES ÉLÈVES



### ACTIVITÉ PHYSIQUE ET ORGANISME



L'activité physique ne met pas en jeu uniquement les muscles et le squelette, mais l'ensemble de l'organisme.

→ L'activité des muscles est commandée par le **système nerveux**.

Lors de leur fonctionnement, les muscles ont besoin de dioxygène et produisent des déchets tels que le dioxyde de carbone et l'acide lactique.

→ Le **système respiratoire** assure l'entrée de dioxygène dans l'organisme, et le rejet du dioxyde de carbone.

→ Le **système circulatoire** assure la distribution des aliments vers les muscles et le rejet des déchets vers le système excréteur (rein) et détoxifiant (foie).

Il convient donc de s'assurer que l'ensemble de ces organes fonctionnent au mieux chez l'enfant et que les tâches demandées sont adaptées à son développement physique.

↳ **Cela permet de :**

- **Sensibiliser** l'enfant au fait qu'un exercice physique implique l'ensemble de l'organisme.
- **Adapter** les pratiques en fonction des capacités des enfants.
- **Comprendre** que les exercices de courte et de longue durée impliquent un fonctionnement différent de l'organisme.

## DEVELOPPER LA PRATIQUE DES ACTIVITES AEROBIE

### → La VMA (Vitesse Maximale Aérobie)

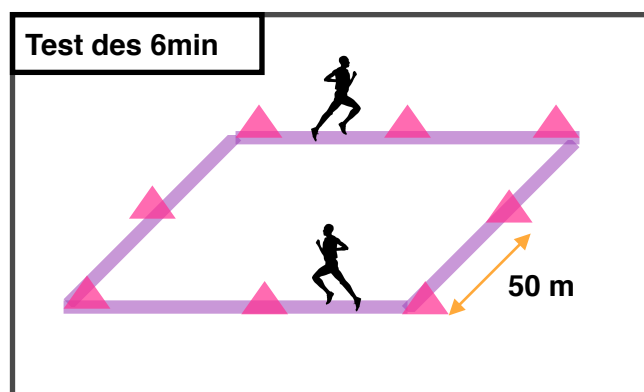
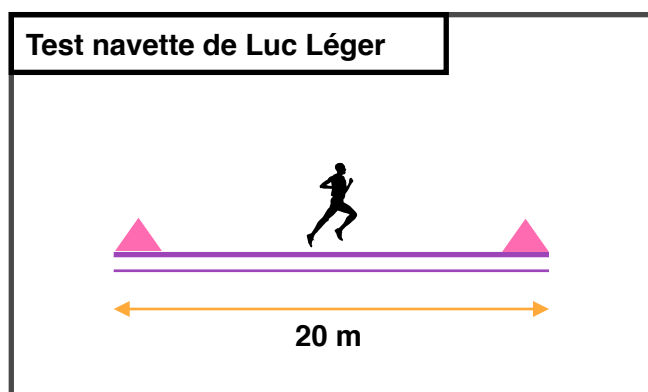
#### ↳ DEFINITION

→ La VMA est la vitesse, en km/h, que peut atteindre un coureur lorsque sa consommation d'oxygène atteint son maximum. Cette VMA est un indice reconnu de la consommation maximale d'oxygène ( $VO_2 \text{ max}$ ), indice physiologique exprimé en ml d' $O_2$ /mn/kg, ne pouvant être recueillie sur le terrain. La VMA est donc un indicateur de la capacité d'un élève à endurer un effort.

#### ↳ LA VMA EN EPS

→ Dans les activités dites « d'endurance », l'enseignant demande à ses élèves de fournir des efforts « qui durent » ; il se doit de connaître leurs capacités initiales et de surveiller leur évolution.

→ Tests adaptés pour mesurer la VMA des élèves de cycle 3 :



#### ↳ ETAPES :

- S'assurer que tous les élèves peuvent pratiquer ces tests, qui demandent un effort maximal.
- Choisir le ou les tests adaptés aux installations à disposition.
- Mettre en place la situation de recueil de la VMA :
  - **Test navette** : entre 2 lignes espacées de 20m, courir en aller et retour à une allure croissante de 0,5 km/h toutes les minutes. L'allure est fixée par une bande sonore qui donne des *bips* à chaque passage de 20m. Lorsque le coureur « décroche » et ne suit plus le rythme donné, il s'arrête, il a atteint sa VMA : 800m = 8km/h ; 1150m = 11,5 km/h.
  - **Test des 6 minutes** : sur un parcours d'au moins 200m balisé tous les 50m, courir la plus grande distance possible sur 6 min. Le nombre de mètres parcourus indique directement la VMA : 800m = 8km/h etc.

### → Quatre moyens pour développer la pratique des activités aérobies

#### ↳ Connaître l'aérobie et ses bienfaits en termes de santé :

Travailler en aérobie c'est pratiquer des activités à une faible intensité et sur une durée prolongée en consommant autant de dioxygène qu'on en dépense. Particulièrement apte à ce type d'effort, l'enfant qui progresse en endurance devient moins fatigable et se prémunit de nombreuses maladies (obésité, diabète secondaire etc).

↳ **Rendre les activités attractive** avec :

- Une **variété d'activités**.
- Une **variété de situations** dans une même activité.
- Une présentation **ludique**.
- Une **progressivité** dans les durées de travail.
- Un **projet** personnel.
- Une participation à des **manifestations** organisées.
- Des **explications** données en classe ou un **affichage** sur les bienfaits de l'aérobic pour sa santé.

↳ **Pratiquer régulièrement sur un long terme** :

- En programmant, sur une année au moins **un module d'aérobic sur chaque période**.
- En intégrant, à chaque **échauffement** 5 à 10 min de trottinement lent.

↳ **Créer des habitudes** en expliquant la nécessité de :

- Posséder un tenue adaptée pour être à l'aise dans son effort.
- S'hydrater.
- S'échauffer 5 à 10 minutes en course quelle que soit l'activité pratiquée.
- Se créer des occasions de maintenir son endurance dans la vie courante...

## CONNAITRE LES REGLES ELEMENTAIRES D'HYGIENE

### → **Trois moyens pour sensibiliser à l'hygiène**

↳ **Connaitre les bienfaits de l'hygiène** :

- L'hygiène prévient les maladies infectieuses et évite les contaminations.
- Lors d'un effort, la sueur se combine avec la poussière (intérêt de la douche).
- L'hygiène corporelle renvoie au respect de soi et d'autrui.
- Le besoin d'évoluer dans un environnement non souillé permet d'associer l'enfant à l'entretien des lieux de pratique et de le responsabiliser.

↳ **Repérer les situations propices pour sensibiliser à l'hygiène** :

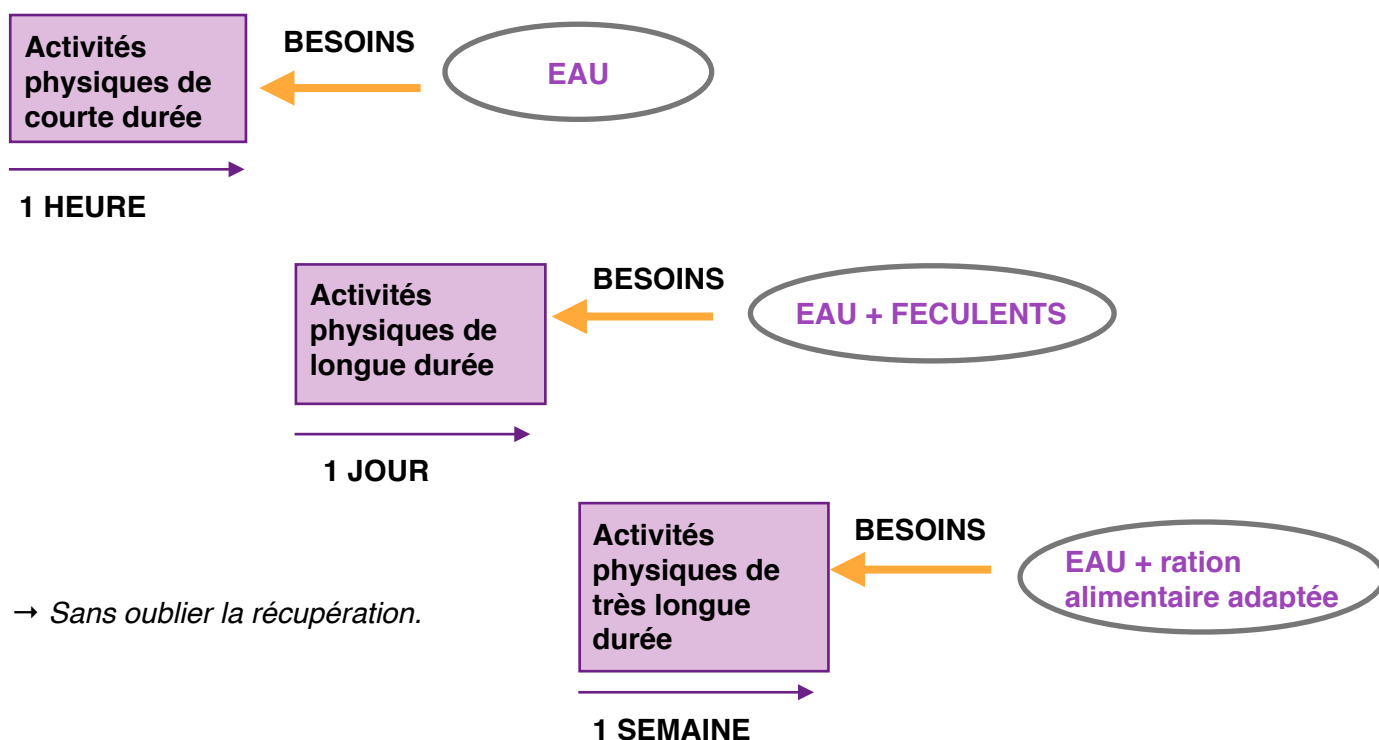
- Toutes les APSA se prêtent à une sensibilisation à l'hygiène car le mouvement crée la sudation, mais aussi un contact non aseptisé avec le sol, des objets, différentes parties de son corps ou de celui d'autrui.
- Certaines activités se révèlent être particulièrement adaptées à cette sensibilisation (rugby).
- Certains lieux incitent à l'hygiène (piscine)

↳ **Créer des habitudes d'hygiène** :

- Avoir une tenue réservée pour l'EPS.
- Se laver les mains avant et après l'activité.
- Avoir des mouchoirs sur soi et les utiliser pour se moucher, tousser...
- Ne pas laisser de papiers au sol et les ramasser s'il y a en a.
- Maîtriser sa respiration pour courir, mais aussi pour se concentrer, se calmer.
- S'hydrater pendant les efforts.
- En général, avoir du soin pour soi, pour les autres, le matériel, l'environnement.

## CHOIX DU SUBSTRAT ET DE LA FILIERE ENERGETIQUE

### TROIS TYPES PRINCIPAUX D'ACTIVITES PHYSIQUE



→ Toute activité physique nécessite une alimentation équilibrée. Néanmoins, celle-ci doit être modulée en fonction de la durée de l'effort à fournir :

- **Les efforts de courte durée** : pour lesquels l'alimentation habituelle suffit, un **apport en eau** avant l'exercice étant suffisant.
- **Les efforts de longue durée** : pour lesquels une mise en réserve énergétique à partir de **féculents**, la veille de l'activité prévue, est conseillée.
- **Les efforts de très longue durée** : pour lesquels l'**alimentation doit être adaptée** pendant toute la durée de l'effort.

→ Par ailleurs il convient de **ne pas oublier la phase de récupération** au cours de laquelle une alimentation adaptée permet d'éliminer plus rapidement les toxines de l'organisme.

→ Schématiquement, il s'agit de **savoir adapter l'alimentation des enfants en fonction des activités physiques prévues**.