

10 PRINCIPES

30 MISES EN ŒUVRE

D'un projet santé et activité physique

LA CREATION D'UN HABITUS SANTE AU COLLEGE¹ : DES PRINCIPES AUX MISES EN ŒUVRE.

Les recherches en éducation se caractérisent par leur faible pénétration dans les pratiques. Aussi, à partir des travaux menés par R Mérand et R Dhellemmes, ai-je tenté d'extraire 10 principes incontournables visant à faciliter l'opérationnalisation d'une Education pour la Santé. Pour chacun de ses principes je tenterai d'identifier ce qui ne peut être ignoré pour prendre des décisions professionnelles et les mises en œuvres que ce principe requiert.

	10 PRINCIPES A construire	CE QUE L'ON NE PEUT IGNORER POUR AGIR	UNE CASCADE DECISIONNELLE	30 MISES EN ŒUVRE à réaliser
A	<p style="text-align: center;">Le collège : un moment particulier mais favorable :</p> <p style="text-align: center;"><i>« Une intervention systématique sur le capital santé » de la communauté éducative</i></p>	<p>L'Education pour la Santé requiert une intervention systématique, inscrite dans la durée, revêtant les caractéristiques d'une véritable discipline scolaire.</p> <p>Il s'agit de s'opposer aux « journées d'informations » qui revêtent à cet âge un caractère d'autant plus moralisateur qu'elles sont ponctuelles, décontextualisées mais aussi aux opérations qui ne concernent qu'un groupe d'élèves restreint.</p> <p>La période du collège présente chez les enfants des caractéristiques particulières entre autres :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Une régression importante des potentiels aérobie, une propension à l'obésité. 2. Un pic de développement de ces ressources, fondamentale pour développer celles de l'âge adulte. 3. Un fort sentiment d'invulnérabilité et une remise en cause des normes relatives à la santé. <p>Cet enseignement s'adresse à l'ensemble d'une population scolaire Cet enseignement concerne plusieurs disciplines. Cet enseignement se caractérise par des objets d'enseignement. Cet enseignement se décline différemment selon les cycles du cursus. Cet enseignement s'inscrit dans une durée.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Le ou les niveaux d'enseignement concerné • La ou les disciplines concernées • Le ou les objets d'enseignement pluridisciplinaires et ou disciplinaires • La ou les formes de pratiques scolaires support • La durée de l'enseignement 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Massifier une formation des enseignants sur les problématiques de la santé 2. Développer la mise en place de FIL Santé 3. Formuler des « verrous » de mises en œuvre (tests physiques, épreuves communes, rallye santé...) aux différents cycles de la scolarité. 4. Créer un site web spécifique à cette problématique de la santé et accessible à tous (Professeurs, Elèves, Parents)

¹ Ce document s'appuie sur les travaux effectués dans le cadre de l'INRP par R Dhellemmes et R Mérand et sur les différentes interventions que ceux-ci ont effectuées pour les diffuser.

B	<p>L'Objet de l'Education Pour la Santé :</p> <p><i>« Un savoir intervenir sur soi finalisé par l'adoption de modes de vie positifs »</i></p>	<p>L'objet de l'Education Pour la Santé est d'apprendre à développer un habitus santé à l'école qui articule :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apprendre à agir sur ses modes de vie quotidiens • Apprendre à agir sur ses propriétés corporelles <p>Il s'agit de transmettre les compétences et les connaissances spécifiques qui permettront à l'élève, tout au long de vie, de provoquer, développer et « entretenir des modes de vie quotidiens » qui contribuent à la santé (pratique physique régulière, hygiène de vie, mode alimentaire, mode de vie social et culturel...)</p> <p>Le « savoir intervenir sur soi » a pour objet d'apprendre aux élèves à mener une action consciente et volontaire d'intervention et ou de transformation sur leur propre corps.</p> <p>La modification de modes de vie ciblés et identifiés comme positifs pour la santé pilote la définition de « savoir-intervenir sur soi » qui y contribuent, que ce soit au niveau des ressources bio-fonctionnelles (aérobie, force, souplesse...) ou des ressources psychologiques (construction de l'image de soi...)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les modes de vie à transformer et du savoir intervenir sur soi • Les objets d'enseignement qui s'y rattachent 	<p>5. Institutionnaliser les projets pluridisciplinaires « santé » au niveau de chaque établissement.</p> <p>6. Désigné un coordonnateur « santé » référent de l'établissement.</p>
---	--	---	--	---

C	<p>Un apprentissage en ACTE :</p> <p><i>« Des formes de pratiques scolaires pilotées par les transformations visées »</i></p>	<p>Développer de tels habitus suppose une <u>intégration</u> en ACTE de connaissances, mettant le corps en jeu et permettant à l'élève d'agir de façon responsable sur sa santé.</p> <p>Il s'agit de fournir une alternative à l'échec que constitue la juxtaposition de connaissances décontextualisées illustrée par les journées d'information santé voire certains IDD...</p> <p>Cette intégration nécessite qu'à l'école l'élève puisse vivre au travers de formes de pratiques scolaires (pluridisciplinaires et disciplinaires), mettant le corps en jeu une activité similaire à celle que requièrent les modes de vies positifs afin d'en étudier les propriétés.</p> <p>Ces formes de pratiques scolaires réclament fermetures didactiques et ouvertures pédagogiques permettant de systématiser l'intervention quelles que soient les ressources et les modes de vie déjà adoptés à cet âge.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les règles de construction des formes de pratique permettant de refermer l'étude d'un objet à enseigner • Les règles de construction des formes de pratique permettant à l'ensemble des élèves de SE confronter PHYSIQUEMENT à l'étude de l'objet • Les moments et les lieux institutionnels où ses formes de pratique sont vécues 	<p>7. Constituer une « banque » de formes de pratiques scolaires pluridisciplinaires en fonction des visées poursuivies.</p> <p>8. Produire des « KIT » pédagogiques à destination des enseignants et des élèves.</p>
---	--	--	---	---

<p>D</p>	<p>Un nouveau rapport au Temps :</p> <p><i>« Un pilotage des décisions à prendre aujourd'hui par les effets à provoquer demain »</i></p>	<p>Se préparer à prendre en charge activement sa santé conduit les élèves à s'engager dans un nouveau rapport au temps</p> <p>Il s'agit pour l'élève de s'inscrire dans la durée, d'effectuer une projection de soi dans l'avenir, d'être armé aujourd'hui pour une pratique physique citoyenne demain.</p> <p>Dans ce contexte, l'activité qui lui est proposée à l'école sera le support :</p> <ul style="list-style-type: none"> • D'un système de décisions portant sur différents aspects de ces pratiques² l'effectuation, la planification, la gestion, l'évaluation. La plupart de ses décisions ne prennent alors de sens que dans la durée. • D'une gestion didactique de la durée de ces pratiques par d'incontournables et systématiques mises en relation entre des décisions prises et leurs effets sur le corps ou les règles de vie. Il s'agit alors de distinguer les décisions qui concernent le court terme (relatives à l'effectuation), de celles qui touchent au moyen terme (relatives à la planification et l'évaluation) voire au long terme (relatives aux principes et aux règles dégagées des pratiques.) 	<ul style="list-style-type: none"> • La planification et la coordination sur l'année des enseignements • Les temps forts qui balisent l'année • Les moyens (carnet de bord, fiche bilan, logiciel, site Web.... Qui permettent de suivre les décisions de l'élève lors des phases de planification et de gestion de son projet. • Les évaluations des effets de l'action en fonction de la nature des décisions à prendre • La nature des projets d'élèves selon le niveau d'enseignement et les caractéristiques des classes du niveau concerné 	<p>9. Donner la possibilité d'un auto contrôle régulier des pratiques et des effets de ses pratiques sur soi (carnet d'entraînement, site Web...)</p> <p>10. Développer un programme d'évaluation de son état de santé référé à soi et à des normes établies par le monde médical pour faciliter la dévolution progressive aux élèves de cette projection de soi dans le temps.(Cf. athlétest...)</p> <p>11. Contractualiser les projets des élèves sous des formes et dans des contextes différents et sur des périodes plus ou moins longues...</p>
-----------------	---	---	---	--

² Par pratique nous entendons à la fois les pratiques physiques et les pratiques relevant de principes et de règles de vie (pratiques alimentaires, hygiène de vie...)

E	<p align="center">Un nouveau rapport au corps :</p> <p align="center"><i>« Un corps sensible, objet et sujet de transformation »</i></p>	<p>Eduquer à et pour la santé amène les élèves à modifier de façon consciente et volontaire un rapport à soi et ou au corps.</p> <p>Il s'agit de se libérer des déterminismes multiples qui font écran ou obstacle à la possibilité d'une prise en charge volontaire de son état physique au profit d'un fatalisme autodestructeur.</p> <p>Ce rapport conduit l'élève à considérer :</p> <ul style="list-style-type: none"> • son corps comme pouvant se transformer (naturellement, incidemment et volontairement) • qu'il a le pouvoir de contribuer à cette transformation par l'adoption de modes de vie positifs. <p>Il conduit à développer une véritable « didactique du sensible » passant par :</p> <ul style="list-style-type: none"> • La mise en relation de décisions prises sur les conditions de pratique physique, sur les règles de vie adoptées avec les effets ressentis sur le corps. • Une dévolution progressive dans le temps (cycle, cursus...) des moyens d'intervention sur leurs propriétés corporelles voire sur les règles de vie à adopter. 	<ul style="list-style-type: none"> • Distinguer les paramètres à dévoluer à l'élève de ceux à la charge de l'enseignant • Les outils qui permettent l'adéquation entre ce que disent les élèves des effets ressentis et les effets réellement provoqués 	<p>12. Utiliser régulièrement un carnet de sport santé (cahier d'entraînement) recensant l'évolution de différents paramètres, repères pour la pratique. L'utilisation systématique d'échelles de sensibilité en relation avec l'intensité de la charge.</p> <p>13. Se confronter à ses limites physiques</p> <p>14. Systématiser dans les pratiques d'enseignement et ou spontanées les liens entre la nature des pratiques (sur le plan alimentaire, respiratoire...) simulées ou effectives et les effets sur son corps.</p>
---	---	---	---	--

F	<p style="text-align: center;">Les caractéristiques de la pratique physique :</p> <p style="text-align: center;"><i>« Une pratique physique régulière, objet et sujet d'étude » inscrite dans la durée</i></p>	<p>Tout habitus s'inscrit dans une pratique régulière. A l'école, la pratique physique inscrite dans la durée est considérée comme l'objet le plus adéquat pour mobiliser les connaissances relatives aux concepts de forme, d'entraînement et d'hygiène d'alimentaire.</p> <p>Il s'agit de multiplier les occasions et les échéances permettant de le développer et d'évaluer l'habitus.</p> <p>Il apparaît donc nécessaire, dans le cadre scolaire de favoriser une mise en synergie de moyens différents afin de donner du « corps » à ces pratiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Au niveau du temps de la classe</u> : par le développement de compétences relatives au savoir s'entraîner au travers de différentes APSA support... • <u>Au niveau du temps de vie scolaire</u> : par la mise en synergie des temps forts de l'EPS avec ceux des autres disciplines (Cross du collège et alimentation avant après et pendant l'effort, journée santé posant le problème des limites physique et la compréhension de ces limites... • <u>Au niveau du temps de l'élève</u> : carnet de bord, d'entraînement, pratique physique spontanée ou contractualisé dans la durée... 	<ul style="list-style-type: none"> • Les conditions pour augmenter le temps de l'apprentissage • Les conditions pour augmenter le temps de la pratique physique régulière dans le temps scolaire • Les conditions d'une subordination de la résolution des problèmes alimentaires à celle de la pratique physique régulière • Les conditions de la dévolution du « savoir advenir » 	<p>15. Programmer régulièrement des temps forts sur l'année articulés autour des pratiques physiques et sollicitant d'autres disciplines</p> <p>16. Mettre en synergie les ressources de l'établissement sur le plan des pratiques physiques (cours, UNSS, SSE, Club Santé, pratiques spontanées...)</p> <p>17. Offrir l'occasion d'une pratique physique quotidienne et régulière (AS le midi...)</p>
---	---	---	---	---

<p>G</p>	<p>L'EPS une discipline fédératrice et mobilisatrice :</p> <p><i>« une intégration de connaissances pluridisciplinaires au cœur de la mise en œuvre de projets de nature différente »</i></p>	<p>L'EPS est LA discipline privilégiée pour fédérer et coordonner les connaissances que requiert l'intégration des connaissances spécifiques au développement de l'habitus poursuivi.</p> <p>Il s'agit de fédérer et d'organiser les moyens de l'établissement pour permettre une systématisation de l'intervention auprès d'un grand nombre d'élèves.</p> <p>L'intégration des connaissances que requiert le développement de l'habitus passe par la coordination de différents projets :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un projet pédagogique disciplinaire : sur l'apprentissage de l'intervention sur les propriétés bio fonctionnelles (aérobies, force, souplesse..) et ou psychologie (l'image de soi..). • Un projet pluridisciplinaire et inter catégoriel: une intégration des connaissances théoriques issues de champs différents pour comprendre les effets de ses pratiques (de vie quotidienne) sur le corps. • Un projet « technique » de transformation : véritable projet de santé personnalisé. • Un projet éducatif : une synergie les moyens de l'établissement pour permettre une mise en « pratique » des différents projets précédents. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les conditions pour poser de façon systématique et non épisodique la problématique de la prise en charge de sa santé par l'élève tout au long de l'année scolaire. • Les conditions de l'intégration et non de la juxtaposition de connaissances pluri disciplinaires. 	<p>18. Instituer les IDD « santé », les rallyes « Santé »...</p> <p>19. Mettre en synergie les moyens des établissements lors de semaines santé.</p> <p>20. Instituer un club santé dans chaque établissement.</p> <p>21. Equiper les équipes de documents pédagogiques (écrits, DVD, CD) sur les apports théoriques des différentes pratiques concernées par le projet</p>
----------	--	--	---	---

<p>H</p>	<p>En EPS Savoir intervenir sur soi et savoir advenir c'est Savoir S'entraîner</p> <p><i>« Une intégration en ACTE de connaissances disciplinaires issues de champs différents »</i></p>	<p>La contribution de l'EPS à l'Education Pour la Santé passe par l'étude d'un « Savoir S'entraîner » à intervenir sur ses propres ressources aérobies.</p> <p>Il s'agit d'élaborer sur le cursus un programme d'enseignement de l'intervention sur les propriétés aérobies (ou d'autres).</p> <p>Etudier tout au long du cursus ce « avoir s'entraîner » est balisé par 5 étapes incontournables :</p> <ul style="list-style-type: none"> • s'inscrire dans une locomotion de longue durée (course, natation vélo...) • Savoir moduler l'intensité de son effort en fonction de la durée de l'effort • Savoir identifier les effets de cette locomotion sur soi. • Savoir provoquer des effets sur soi. • Savoir élaborer un projet d'entraînement en fonction d'intention personnelle de transformation de soi. <p>Ce « savoir s'entraîner » requiert l'intégration de connaissances issues de différents champs de savoirs :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relatifs au moyen utilisé : les habiletés spécifiques aux APSA • Relatifs aux propriétés du système de ressource : les effets à court et moyen terme sur l'organisme • Relatifs à l'action de transformation : les connaissances sur l'entraînement • Relatifs à la mise en œuvre de projet : les connaissances relatives à la planification <p>Cette intégration est d'autant facilitée que le cycle d'enseignement met en synergie plusieurs APSA (course, natation, vélo...) afin d'offrir un temps de pratique suffisant.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les objets et les formes de pratique scolaire par niveau d'enseignement. • Les compétences disciplinaires et les connaissances qui les sous-tendent par niveau. • Les évaluations communes par niveau. • Les APSA support mise en synergie sur tout ou partie des niveaux d'enseignement. 	<p>22. Décliner les étapes du Savoir S'entraîner en « KIT » pédagogiques (objectifs dispositif évaluation)</p> <p>23. Elaborer des programmations d'activités ponctuées de temps forts et d'épreuves communes par cycle.</p> <p>24. Valoriser la participation aux épreuves organisées par les collectivités locales, l'UNSS et le collège..</p> <p>25. Doter les établissements de matériel mettant en évidence les effets de la pratique physique sur le corps à cours, moyen ou à long terme. Podomètres, cardio, logiciels de gestion de pratique physique...</p>
----------	---	--	--	---

I	<p>Se transformer est lié à la notion de plaisir :</p> <p><i>Un plaisir d'agir pour et sur soi</i></p>	<p>Le développement d'un habitus inscrit dans la durée passe par la notion du plaisir d'agir</p> <p>Il s'agit de lier les différentes étapes de développement de l'habitus à la notion de plaisir à la fois sur soi et pour soi.</p> <p>La durée du processus est telle que le sujet ne peut le poursuivre que si les pratiques supports sont sources pour lui de plaisir. Dans un cadre scolaire les formes de pratique doivent donc être variées et s'appuyer sur des fondements émotionnels puissants dans un milieu agréable.</p> <p>Les connaissances acquises dans ce type d'expérience seront d'autant plus inscrites dans la mémoire que leur acquisition aura sollicité limites corporelles et les sensations qui s'y rattachent. La notion de « souffrance » qui accompagne ces limites ne peuvent être supportées que si l'élève y associe celle du « plaisir d'agir. »</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les conditions de la non marginalisation des élèves en difficultés physiques • Les conditions de la relation entre limites physique / plaisir d'agir et valorisation de soi 	<p>26. Créer des formes de pratiques innovantes et motivantes</p> <p>27. Mettre en place des milieux stimulants (utilisation des nouvelles technologies, dimension ludique, ressort émotionnel puissant de l'épreuve à la compétition en passant par la performance...)</p>
---	---	---	--	---

<p>J</p>	<p>Ne pas agir seul</p> <p><i>Une aventure individuelle et collective.</i></p>	<p>A l'école Eduquer pour la Santé va de pair avec une éducation à la citoyenneté</p> <p>Il s'agit d'accompagner la transformation individuelle par des pratiques et des enjeux qui sont, eux, collectifs.</p> <p>Le développement de l'habitus santé » est facilité par le sentiment d'appartenance à une collectivité : le groupe, la classe, l'établissement.</p> <p>Le développement de l'habitus santé s'inscrit plus facilement dans les modes de vie de chacun que ses pratiques sont majoritairement adoptées par une partie importante de la population.</p> <p>Le processus de transformation individuelle est d'autant plus facilité qu'il requiert la coopération des autres pour y parvenir</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se transformer avec les autres et grâce aux autres • Agir pour soi, avec d'autres et pour d'autres 	<p>28. Développer des challenges par classe par établissement (challenge de la classe la plus sportive, de la classe la plus en forme, de la classe qui sait le mieux s'entraîner ou s'alimenter...)</p> <p>29. Organiser des challenges d'établissement, inter-établissements..</p> <p>30. Donner la possibilité de se référer régulièrement à soi, aux autres, à la norme par une informatisation des ses capacités (navette, Ruffier, tailles poids) et de ses performances.</p>
-----------------	---	---	---	--