

20 GÉNÉ- RATION 24



Cette ressource est mise à disposition par :





L'éducation à la santé par la pratique d'activités physiques et sportives et associatives

FICHE de PRÉSENTATION

Fiche REPÈRES
SANTÉ & BIEN-ÊTRE

0

POURQUOI ?

« Au moins 1H d'Activités Physiques et Sportives par jour d'intensité modérée à forte » : cette recommandation du Plan National Nutrition Santé doit guider chaque éducateur.

L'objectif des fiches repères USEP, est bien une invitation à la pratique, tout en ayant connaissance de quelques points de vigilance et en sachant l'adapter à des conditions spécifiques.

POUR QUI ?

Ces fiches sont destinées à être mises entre toutes les mains des éducateurs soucieux et responsables de la santé des enfants sur les 3 temps de la rencontre sportive (AVANT- PENDANT - APRÈS).

- Les enseignants lors du cycle d'EPS
- Les parents pour aider l'enfant à se préparer et l'accompagner, l'encourager dans sa pratique
- Les organisateurs de rencontres sportives associatives USEP
- Les responsables d'ateliers qu'ils soient parents, enseignants, bénévoles, ...

POUR QUOI ?

Indicatives et non prescriptives, elles sont là pour :

- Proposer **des adaptations concrètes** afin d'encourager la pratique sportive des jeunes usépiens
- Encourager **une pratique régulière** en leur permettant d'agir de progresser et de prendre du plaisir
- Apporter des **repères « santé »** pour faciliter la prise en compte de cette notion dans le cadre de la conception et de la mise en œuvre des rencontres
- Fournir des **recommandations** quant aux conditions de pratique

COMMENT ?

La rencontre sportive associative USEP se doit d'être une rencontre promotrice de santé !

Mais elle ne le sera véritablement que si le cadre et la mise en œuvre sont respectés au sens de la promotion de la santé définie par l'OMS :

- Une approche positive et non une approche par les risques
- Soit une approche globale de la personne : physique, mentale, sociale et environnementale
- Un lieu où chacun construit des compétences psychosociales qui lui permettent de faire des choix, de s'adapter pour une plus grande autonomie et un mieux être

« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. »

Office Mondial de la Santé

Activités Sport Santé Capital Plaisir Santé Physique
Sport Santé Plaisir Santé Physique
Activité Activités

L'ATTITUDE SANTÉ un concept - une démarche - des outils

L'attitude santé USEP a pour ambition de permettre à chaque enfant de :

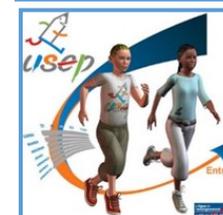
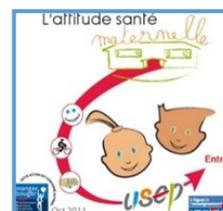
- Repérer ses pratiques notamment physiques et sportives
- Affiner ses goûts et questionner ses comportements
- Echanger avec ses pairs sur différents sujets concernant la santé

Ces évolutions reposent sur le développement de **compétences psychosociales** qui visent à développer :

- La prise de responsabilités, la solidarité
- L'empathie et le développement de relations interpersonnelles harmonieuses
- La gestion des émotions et la conscience de soi
- La capacité à imaginer et s'inscrire dans des projets

Une démarche

**Je pratique, j'agis,
Je connais, je me connais,
Je réfléchis, j'échange, je débats**



Mot du médecin

Les bénéfices pour la santé d'une activité physique régulière sont indiscutables et il existe une relation « dose-réponse positive » entre le volume de l'activité physique, l'état de santé et la condition physique.

Il est aujourd'hui établi qu'une pratique régulière d'activités physiques agit favorablement sur plusieurs aspects de la santé physique et biologique (composition corporelle, amélioration des capacités cardio-respiratoires et musculaires et prévention de maladies chroniques) et a aussi un effet bénéfique sur les plans psychologique et social. Elle favorise le maintien ou l'amélioration de la condition physique des jeunes et facilite également le développement de la réflexion, l'apprentissage et les rapports sociaux.

L'USEP mène une action essentielle en créant autour de l'enfant des environnements propices à l'adoption de comportements favorables à sa santé.

Le haut niveau des compétences pédagogiques des membres de l'USEP et leur conception humaniste de l'éducation et de la pratique des activités physiques et sportives m'ont tout naturellement convaincu d'apporter mon concours à leur action.

Marc Guérin,
médecin fédéral USEP,
CES de biologie et médecine du sport

Parcours Éducatif de Santé à l'USEP

La rencontre sportive associative USEP, ancrée sur les parcours éducatifs, **se doit d'être promotrice de santé**. Ainsi, elle doit :

- Proposer un cadre de pratique d'activités physiques adaptées aux singularités de chacun
- Permettre de développer des compétences personnelles et sociales.
- Mettre en place dès le plus jeune âge, des habitudes de vie et comportements
- Proposer un environnement bienveillant et amical pour favoriser le « vivre ensemble »
- Offrir des espaces de réflexions, d'échanges et de débats.

[Un projet USEP au service du Parcours Éducatif de Santé](#) (Février 2019)



Une collection de fiches REPÈRES

- [Fiche N°1](#) – PRATIQUER une APS dans le FROID (Janvier 2019)
- [Fiche N°2](#) – PRATIQUER une APS quand il fait CHAUD (Juin 2019)
- [Fiche N°3](#) – Goûter OU en-cas (février 2020)

A paraître

- Faire pratiquer l'enfant en surpoids