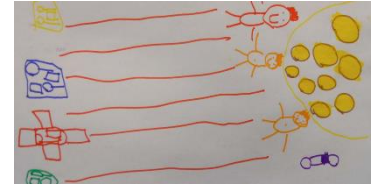


## PRENDRE SOIN DE SON CORPS ET DE SA SANTE<sup>1</sup>



« La relation entre activité physique et santé s'inscrit dans cette vision psycho-sociale de la santé, telle que la définit l'Organisation Mondiale de la Santé, en tant qu'état complet de « bien-être physique, mental et social qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». <sup>2</sup>

« La pratique quotidienne des activités physiques permet en ce sens à l'enfant, non seulement d'élargir, d'affiner et de maîtriser ses pouvoirs d'agir mais, également, de mieux se connaître, de mieux connaître son propre corps et d'apprendre progressivement à le respecter. »

« Connaître, mieux se connaître au travers d'un plaisir d'agir »

« Grandir, c'est aussi apprendre à se connaître, prendre soin de soi et des autres, savoir faire des choix. L'éducation à la santé est donc à rapprocher des dimensions pédagogiques de l'éducation à la sécurité et à la citoyenneté. »

Les démarches mises en œuvre doivent concourir au développement de ce bien-être. Elles nécessitent un vécu moteur riche et varié, qui repose sur les situations proposées par l'enseignant, mais aussi sur la prise de conscience que ce dernier suscite à propos du plaisir perçu, de l'expression de l'effort ressenti et de l'évaluation des progrès réalisés. . Elles concourent ainsi à une meilleure estime de soi. L'activité physique procure des sensations variées, des émotions diverses et intenses. Les exprimer verbalement, c'est pouvoir mettre des mots sur ces émotions ressenties, échanger des impressions, mieux comprendre ce qui a été vécu et ce qu'il faut faire.

Eduquer à la santé et à la sécurité, c'est permettre à l'enfant d'apprendre à apprécier ses sensations dans et après l'action, à identifier ce qu'il sait faire, à mesurer ses progrès. C'est lui donner envie, de manière durable, de retrouver ce plaisir des activités physiques dans d'autres contextes de pratique.

---

<sup>1</sup> Document d'accompagnement des nouveaux programmes maternelle 2015 – agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets – pages 17, 18, 19 C Charvet- Néri CPD EPS

<sup>2</sup> Ibid.

En construisant les compétences motrices attendues à l'école maternelle, les enfants acquièrent des connaissances diverses, sur eux-mêmes, sur l'activité elle-même. Il s'agit :

- de premières « connaissances sur soi », élaborées à partir de sensations, d'émotions qui se construisent et s'enrichissent au cours de la pratique et par le plaisir d'agir, dont l'enfant ressent les effets ("Quand on court vite, le cœur se met à battre vite " « Quand on a fait un effort, on a chaud et on sent la sueur sur la peau » « Si on a couru longtemps, on a soif et il faut boire de l'eau »).
- de début d'élaboration de connaissances sur les modalités de réalisation de certaines actions spécifiques (" Quand on veut faire une roulade, il faut bien enrouler sa tête " « Pour se réceptionner d'un saut et ne pas tomber, il faut se préparer à fléchir les jambes » « Pour apprendre à nager, il faut savoir mettre le visage dans l'eau »).
- de règles de vie ou de façons de se conduire dans le groupe (« Il faut regarder avant de sauter sur le tapis parce qu'on ne saute pas là où se trouve encore un autre enfant » « Pour monter sur le banc, on doit faire attention à ne pas pousser les autres qui s'y trouvent déjà » « Quand il n'y a plus de balles dans la caisse, tous les enfants participent à les ramasser et chacun peut alors recommencer à lancer quand les balles sont toutes ramassées et qu'aucun enfant ne se trouve devant la limite de lancer » ).
- d'informations sur les activités elles-mêmes (les règles d'un jeu, les noms de matériels fixes ou mobiles, les rôles différents à comprendre et à tenir, les types d'actions engagées, les stratégies possibles...).

### **Construire progressivement une « attitude santé »**

La pratique des activités physiques peut également s'inscrire dans un projet plus global portant sur l'hygiène de vie, l'hygiène corporelle (la toilette, la propreté des mains, l'hygiène bucco-dentaire, le sommeil...).

Celui-ci peut notamment sensibiliser aux habitudes alimentaires, à partir d'une stimulation des cinq sens, au travers d'expériences.

L'éducation nutritionnelle, visant à la prévention du surpoids et de l'obésité, doit débuter dès l'école maternelle (l'équilibre alimentaire, le nombre de repas, l'origine et la classification des aliments, l'éducation au goût et à la consommation...).

Si la quantité d'activité de l'enfant est, lors des séances mises en œuvre, une préoccupation constante de l'enseignant, la dimension des pratiques motrices peut y jouer un rôle essentiel, en luttant contre la sédentarité.

De telles dynamiques permettent de sensibiliser, à la fois les enfants et leurs parents, aux problèmes liés à la question de la santé au quotidien. Elles visent à faire acquérir aux enfants, dans le long terme, des automatismes concernant la prise en charge progressive de leur propre santé. Elles les amènent à affiner leurs goûts et questionner leurs comportements pour les faire évoluer.

La construction de ce que l'on peut appeler une « attitude santé » peut s'ancrer également sur ce qui concerne la prévention des risques, la capacité à résoudre des problèmes, à prendre des décisions (les projets liés à la sécurité routière, dans l'école ou aux alentours de l'école, la sensibilisation aux accidents domestiques...).

Elle contribue, aux côtés des familles, à la construction de l'enfant, en tant que personne et citoyen, dans un double objectif du respect de soi et des autres. L'École est bien, en effet, le lieu d'acquisition de compétences nécessaires et indispensables au mieux-vivre ensemble.