



Un pour tous et tout ce qui bouge

Quand le sport santé débarque au collège : zoom sur un dispositif innovant, EP3S

Thomas Cuisset, enseignant en éducation physique et sportive, collège Val de Somme

Le terrain de jeu

Malheureusement, les chiffres parlent d'eux-mêmes. Qu'on se réfère aux récentes études de l'Onaps, de l'Inserm, de la Drees ou de l'OMS, toutes permettent de dresser un constat alarmant : l'état de santé et les habitudes quotidiennes des (pré)adolescents évoluent de manière fort inquiétante. Surexposition aux écrans ne faisant qu'accroître une sédentarité de plus en plus installée et précoce, "malbouffe", inactivité physique en hausse, inégalités d'accès à la pratique... Il est désormais admis de tous que le niveau de condition physique des jeunes français est en nette régression par rapport aux décennies précédentes.

Qu'en est-il au collège du Val de Somme ? Un établissement rural accueillant 520 élèves sur la commune d'Ailly-sur-Somme, dans la région Hauts-de-France, qui pourrait presque se croire épargné... En effet, avec plus de 40% des élèves de l'établissement public local d'enseignement (EPLE) inscrits à l'association sportive, on serait amené à penser que l'état des lieux décrit précédemment ne les concerne pas encore... Cela sans compter le cross festif et inclusif programmé chaque année en octobre, le stage de ski en février, la journée "Bouge" en juin ou encore le tournoi de basket de fin d'année, pour ne citer que les actions phares encourageant à la pratique physique.

Mais malgré tous ces éléments positifs, l'équipe de direction fait également le constat d'un nombre croissant d'élèves en surpoids et d'une multiplication des blessures

et dispenses médicales. L'équipe enseignante, quant à elle, perçoit une fragilité et des difficultés motrices accrues dans des tâches pourtant simples, chez de plus en plus d'enfants. Cela nous ramène à une triste réalité: ici comme ailleurs, de par leur condition physique et/ou leurs inaptitudes, nombre d'élèves ne peuvent s'épanouir en cours d'éducation physique et sportive (EPS) en raison de leur état de santé. On retrouve les élèves sportifs, ceux qui "s'éclatent en cours de sport" et s'engagent aux compétitions de l'Union nationale du sport scolaire (UNSS) ; une large partie d'élèves actifs, qui aiment bouger régulièrement et fréquentent les entraînements "loisirs" du midi ; et les autres. Ceux, qui pour diverses raisons (qu'il conviendra de cerner pour mieux les aider), ne sont pas en mesure de pratiquer ou de s'épanouir au même titre que leurs camarades.

Mais alors quelle alternative envisager et dans quel cadre? Quelle solution proposer et à quel moment ? Quelle forme de pratique offrir aux élèves qui décrochent et vivent les cours d'EPS comme une souffrance ? Et quid de ceux qui ne peuvent tout simplement pas y prendre part activement pour raisons médicales ? Trop d'enfants sont privés de pratique physique à l'école, parfois durant plusieurs années, car les activités physiques, sportives et artistiques (APSA) de la programmation demeurent le plus souvent incompatibles avec les limitations imposées par la maladie de Sever, de Scheuermann ou d'Osgood Schlatter, pour ne parler que des pathologies ostéoarticulaires de croissance.

Parce que certains élèves souffrent de leurs genoux ou leurs chevilles, parce qu'ils sont en situation d'obésité, parce qu'ils présentent un trouble du comportement ou un mal-être profond rendant la pratique collective compliquée, parce qu'enfin, ils subissent moqueries répétées et regards gênants que nous ne percevons pas forcément (notamment au moment des vestiaires), ces élèves méritent qu'on leur apporte une réponse à la hauteur.



Une dizaine d'années auparavant, deux collègues de l'équipe EPS avaient monté le projet "Top forme", destiné aux élèves en surpoids. Malgré toute leur motivation, très peu d'élèves ont adhéré: le projet était en effet trop stigmatisant en ne s'adressant qu'aux élèves en surcharge pondérale, et les créneaux hors temps scolaire, prévus alors pour l'"accompagnement éducatif", se sont avérés inadaptés sachant que 70% de nos élèves prennent le bus. Il aurait fallu se réinventer, trouver des activités vraiment accessibles, et travailler le fond: ne pas forcément vouloir médicaliser l'approche ou faire de ce créneau un prolongement du cours d'EPS en "plus facile"... Il fallait faire autrement!

Le chaînon manquant

Fort de cette expérience accumulée et des constats faits antérieurement, l'équipe EPS est "revenue à la charge" en proposant à Catherine Bertozzi, principale de l'établissement, une approche plus globale. Celle-ci fait référence à "l'universalisme proportionné". Ce terme, repris dans la Stratégie Nationale Sport Santé 2019-2024, propose de réduire les inégalités face à la pratique sportive scolaire en offrant une réponse adaptée à tous les élèves. Pour faire simple, que chacun s'y retrouve et puisse s'épanouir en pratiquant une activité correspondant à son profil.

Thomas Cuisset, instigateur et référent du projet,

l'a bien compris: "Pour favoriser l'accès à la pratique physique et à la santé au plus grand nombre, nous devons poser un regard à 180 degrés sur notre public et offrir une solution à chacun, du plus sportif au plus fragile! Pour ces derniers, face auxquels nous sommes souvent démunis, nous offrons depuis septembre 2018, l'opportunité de s'inscrire au dispositif Sport Santé."

Voilà comment est née l'option Sport Santé Scolaire, nommée EP3S. "Intégrer officiellement le Sport Santé à l'école, c'est démocratiser encore davantage le sport scolaire et créer le "chaînon manquant". Ainsi, on maintiendra l'objectif unique d'augmenter le temps de pratique du plus grand nombre, tout en accordant une place pour une offre différente et complémentaire de l'offre traditionnelle", rajoute-t-il.

Bien entendu, l'EPS encourage déjà l'adaptation des APSA programmées au sein d'un établissement pour la réussite du plus grand nombre; mais le dispositif EP3S permet, en parallèle, la programmation d'activités physiques adaptées (APA) aux profils les plus particuliers. Cette option est donc prioritairement destinée aux élèves les plus fragiles, qui, pour diverses raisons, ne sont pas en capacité de participer de manière régulière et avec réussite aux cours d'EPS ou à l'association sportive.



L'action à la loupe

Pour faire simple, ce dispositif peut revêtir deux fonctions selon le profil de l'élève:

- Soit il s'apparente à un complément aux cours d'EPS, comme un "Soutien Santé" (dans l'esprit du soutien scolaire), pour les élèves en difficulté mais sans contre-indication médicale;
- Soit à une alternative, comme une "Solution Santé" pour les élèves présentant une inaptitude partielle les éloignant des cours d'EPS (à l'image du sport sur ordonnance).

Selon le ressenti et l'histoire de chacun, l'option EP3S s'apparente tour à tour à une "parenthèse", une "bulle", un "sas" ou encore un "tremplin" vers la reprise ou l'intégration progressive d'une activité physique au quotidien, à l'école ou en milieu associatif.

Vers un rapprochement enseignants / médecins

L'aval du milieu médical et la concertation avec les professionnels de la santé est un des rouages du dispositif. "Nous avons averti les généralistes du secteur de l'ouverture de notre option afin qu'ils sachent qu'une alternative à la dispense existe désormais chez nous. Qui plus est, le dossier d'inscription comprend un volet médical que les familles doivent faire remplir par leur médecin traitant. Ce dernier renseigne le professeur en charge du dispositif sur ce qui est proscrit et prescrit pour chaque élève" souligne Catherine Bertozzi. Parallèlement à cela, Thomas Cuisset n'hésite pas à contacter les masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes ou psychomotriciens qui suivent les élèves afin de prendre le maximum d'informations et de précautions pour adapter et individualiser au mieux les activités proposées.

Car le projet s'appuie sur la définition du Sport Santé qui, selon "Les fondamentaux du sport santé" (2014), est "synonyme d'une pratique nouvelle et différente du sport, où l'individu se retrouve en adéquation avec ses capacités physiques, sa personnalité et ses envies, au sein d'un collectif".

Pour le mettre en place, courant 2018, l'équipe a répondu à un appel à projets innovants du CARDIE (Conseillers Académiques en Recherche-Développement, Innovation et Expérimentation). Ces derniers ont sélectionné le projet puis aidé à sa réalisation, notamment en attribuant une enveloppe d'heures supplémentaires conséquentes (70h), mais dégressives sur 3 ans. Ensuite, charge à l'établissement de trouver d'autres moyens pour faire perdurer son dispositif et pérenniser l'expérimentation.

La reconnaissance des professionnels de santé

Le soutien de nombreux médecins sera peut-être le bienvenu au moment de trouver des solutions de continuité. Un médecin du sport amiénois a adressé une lettre de soutien au dispositif. De son côté, Thomas Cuisset a reçu les encouragements de différents spécialistes du CHU (pédiatre, endocrinologue, chirurgien orthopédiste...) tous convaincus par son approche. Lors de rencontres au Centre Spécialisé Obésité des Hauts-

de-France, à l'hôpital de Corbie ou au dernier congrès Sport sur Ordonnance de l'Association d'Évènements en Activités Physiques Adaptées à la Santé (AE APAS), la présentation du projet a reçu la même ferveur. De quoi donner des ailes à son instigateur.

Mêmes réactions positives au ministère des Sports suite à la présentation de cette action innovante en faveur des jeunes les plus éloignés de la pratique. Thibault Deschamps, référent Sport Santé, CTS athlétisme et initiateur de l'Institut des Rencontres de la Forme (IRFO) suit d'ailleurs le dossier de près : "Ce projet est à la fois avant-gardiste et nécessaire. Il comble un manque et se positionne parfaitement dans la logique de la Stratégie Nationale Sport Santé. Nous allons voir comment les aider à se développer en leur apportant certains de nos outils comme le Diagnoform®. C'est une belle action, qui doit s'inscrire dans la durée, et surtout, inspirer d'autres établissements".

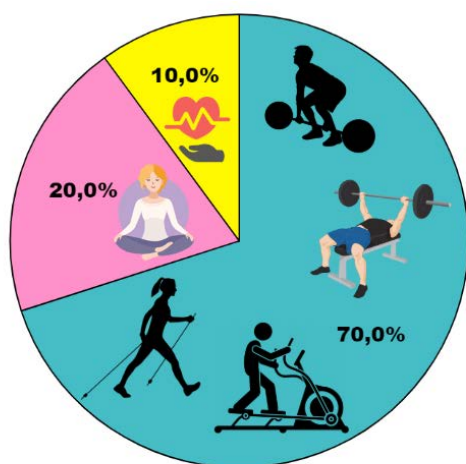
Offrir une chance aux élèves les plus en détresse

Le groupe est constitué d'élèves volontaires, condition sine qua non pour espérer des changements en profondeur. "Les adolescents et les familles intéressés par le dispositif doivent "postuler" en remplissant un dossier individuel précisant leur problématique de santé. Nous sommes des professionnels de l'éducation, pas du médical, nous préférons donc les termes problématiques ou troubles à ceux de pathologie ou déficience", souligne Catherine Bertozzi. La chef d'établissement précise également que "toutes les demandes sont étudiées en équipe afin de sélectionner les 16 profils de 4^{ème} et 3^{ème} qui nous semblent prioritaires. Equipe de direction, médicale, enseignants, chacun donne son avis pour savoir qui aurait le plus intérêt à bénéficier de cette chance. Car pouvoir pratiquer des activités attrayantes en petit groupe, sur des créneaux réservés et durant le temps scolaire, c'est bel et bien une chance pour nos élèves." Pour le professeur d'EPS, s'adresser en premier lieu aux 4^{èmes}/3^{èmes} se justifie par rapport aux caractéristiques de cette tranche d'âge : la puberté et ses transformations impliquent parfois des relations complexes à son propre corps et l'image qu'il renvoie. Certains ont vraiment besoin d'être accompagnés pour mieux appréhender ce corps qui change, qui parfois ne plait pas ou fait souffrir... Mais cette période rime aussi souvent avec un gain de maturité, un argument précieux au moment où l'on aborde l'individualisation de l'entraînement ou encore le volet prévention.



Un mélange d'activités adaptées, préventives, et de bien-être

A la rentrée, les emplois du temps des élèves sélectionnés mentionnent donc deux créneaux OSS (pour Option Sport Santé), habituellement chaque lundi et jeudi, entre 15h30 et 16h30. Soit 2h par semaine, toute l'année. Ces 70h de "sport santé" sont réparties de la manière suivante : 70% de pratiques physiques adaptées, 20% de pratiques bien-être (avec la participation bénévole d'une sophrologue, Mélanie Castro, et d'une professeure de Yoga, Vanessa Leblond), et 10% réservées pour des temps d'informations et d'échanges autour de l'éducation à la santé.



● Pratique adaptée ● Pratique bien-être ● Prévention santé

Du plaisir de bouger à l'envie de s'entraîner

Le plaisir de pratiquer est à la base du concept. Le professeur d'EPS référent revendique une approche globale de l'élève, inspirée de la pédagogie positive¹ et de la littérature physique, concept cher aux canadiens. Pour ce faire, il faut avant tout créer les conditions

d'un climat de pratique motivant et générateur d'ondes positives. Pour l'option santé, les vestiaires et la salle de remise en forme du gymnase sont réservés aux élèves du groupe, un côté "VIP" qui a une réelle importance et incidence sur l'état d'esprit dans lequel arrivent les élèves. Ensuite, un peu comme dans un club, on se salue avec un "check", on monte le son de la musique en même temps que les pulsations, on s'inspire des citations de champions épinglées au mur, on s'encourage, on se pare sur un "développé couché" ou on se conseille sur un "soulevé de terre". Bref, on prend du plaisir à s'exercer ensemble, dans un groupe fédérateur, à son niveau, et souvent à son image. Délestés des regards pesants ou des moqueries mesquines, les élèves s'ouvrent, retrouvent confiance et estime de soi, s'épanouissent enfin. Résultat ? En créant un sentiment d'appartenance que beaucoup ne connaissaient pas (car souvent à l'écart en EPS et très rarement inscrits à l'association sportive ou dans un club), ces adolescents, jusqu'alors "décrocheurs physiques", sont tout à coup pressés de se retrouver à la séance suivante.

Une option dans le bulletin mais pas de note

Un autre atout qui séduit les élèves est le système d'évaluation mis en place. L'option apparaît bien dans le bulletin semestriel mais aucune note n'y est associée. Au Val de Somme, depuis 4 ans, l'équipe EPS organise son enseignement et son évaluation autour des compétences. L'élève voit donc mentionnés dans son bilan, uniquement les savoirs, savoir-faire et savoir-être qu'il a appris à maîtriser au fil des mois, à son rythme. "Peu importe le temps que prendra un élève à placer son dos correctement pour soulever une charge, l'important c'est que je puisse lui valider cette compétence en fin d'année, voire l'année suivante. On prend notre temps, mais une fois acquis, c'est pour la vie !" précise Thomas Cuisset. A côté du bulletin, chacun dispose d'un carnet de suivi où il peut suivre sa progression et la partager avec ses parents ou son professeur principal. Quatre tests ont été retenus pour évaluer l'état de forme : un 6 minutes marche, un 500 mètres SkiErg², l'estimation de sa charge maximale (1RM) en développé couché et une progression en gainage proprioceptif. Enfin, pour individualiser au mieux l'intensité des séances qui suivront, certains tests sont associés à l'échelle de Borg³, permettant aux élèves d'évaluer leur ressenti durant

¹ Notamment l'approche "Tête, Cœur-Corps" d'A. Akun et I. Pailleau

² Le SkiErg est une sorte de rameur vertical permettant de reproduire une gestuelle douce et non impactante, proche du ski de fond.

³ L'échelle de Borg est une mesure quantitative de la perception de l'effort durant un exercice physique.

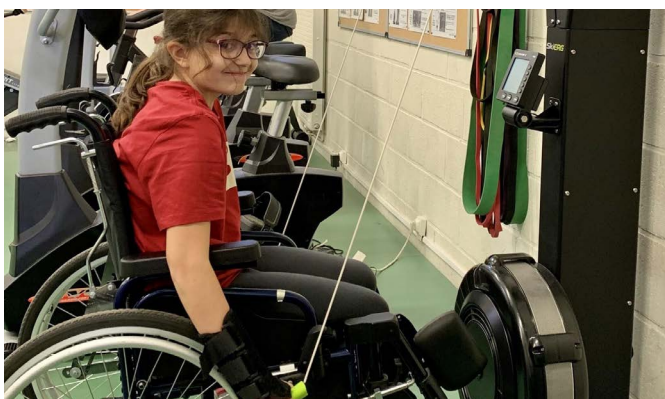
l'effort. Si cette méthodologie d'évaluation est rarement utilisée en EPS, les enseignants en APA y ont souvent recours dans l'encadrement des activités adaptées.

Mathieu Coyette a d'ailleurs eu l'opportunité de faire six mois de stage dans la structure : "C'est une chance pour moi d'avoir pu concilier APA et public jeune, c'est rarement le cas. J'ai co-encadré les séances et centré mon rapport sur la prise en charge d'un petit groupe de filles atteintes de la maladie d'Osgood-Schlatter⁴. C'est très enrichissant et on se sent vraiment utile." explique l'étudiant en 2^{ème} année en filière STAPS APAS.



Marche nordique, SkiErg et "haltéro-santé"

Deuxième principe après le climat motivationnel: la "réussite immédiate". Celle-ci passe déjà par l'accessibilité et l'individualisation optimale des activités proposées. Eviter de placer l'élève dans une situation où il pourrait, une énième fois, se sentir en difficulté, voire en échec... Développer des activités nouvelles, donc attrayantes, qui permettent d'avoir des sensations et d'éprouver une satisfaction quasi-immédiate à réussir rapidement ce que l'on attend de nous. Charge au professeur d'identifier les pratiques et le matériel qui conviennent au regard des possibilités et des limitations de chacun. C'est avec cette philosophie en tête que Thomas Cuisset s'est démené pour financer l'acquisition de nouvelles machines comme le SkiErg.



Toujours influencé par les pays scandinaves, l'enseignant a aussi choisi de miser sur l'activité emblématique du sport santé : la marche nordique. Cette pratique vient de faire son apparition à l'option santé et y rencontre un vif succès auprès des élèves. "Au regard de mon public, j'ai tout de suite senti que la marche nordique pouvait coller... L'enseigne Décathlon, convaincue par le projet, nous a généreusement fait parvenir une dotation en bâtons. Parallèlement, j'ai entamé une formation à la Fédération française d'athlétisme (FFA), qui développe cette activité depuis 2009, afin de parfaire mes compétences dans l'encadrement des sorties et des séances plus orientées vers le renforcement musculaire: le Nordic' Fit Cardio"⁵ précise l'encadrant. Les atouts de cette discipline sont légion pour des personnes en délicatesse avec l'activité physique : "Les bâtons, très loin d'être gadget, amènent un réel plus pour les élèves en surpoids, qui souffrent des genoux ou présentent des troubles de l'équilibre. En se focalisant sur l'apprentissage du geste, ils travaillent leur coordination à leur rythme et parcourent des distances plus importantes et plus rapidement qu'ils ne l'auraient fait sans bâton. "Ils n'en reviennent pas eux-mêmes !" indique Thomas Cuisset qui voit aussi un autre bénéfice pour les adolescents: "Au niveau postural, la marche nordique leur permet de se redresser, eux qui passent des heures assis et se tiennent souvent les épaules vers l'avant... Et en même temps, elle offre l'occasion devenue rarissime de lâcher son téléphone : on prend l'air, on se déconnecte de son écran et on se reconnecte avec la nature."

Fort de cet atout, l'équipe esquisse déjà des projets transdisciplinaires avec la marche comme support pédagogique : à l'image des sorties "SNC" (Santé Nature Culture), en lien avec des collègues enseignants en sciences de la vie et de la Terre ou d'histoire-géographie, que le professeur d'EPS aimerait mettre en place pour concilier sport santé et découverte du patrimoine ou de l'environnement.

Avant d'être athlète, ce professeur d'EPS a eu un vécu et une formation d'haltérophile. Essentiel selon lui quand on sait que le mal de dos, communément admis comme le "mal du siècle", est la première cause d'arrêt de travail en France et représente plus d'un milliard d'euros de coût⁶. L'Institut National de Recherche et de Sécurité (INRS) précise aussi que les lombalgies au travail ou dans la vie courante surviennent principalement lors de port de charges. Le lien entre activité physique et santé est alors évident. "Si l'éducation posturale

⁴ La maladie d'Osgood-Schlatter est une pathologie du genou touchant principalement les enfants en pleine croissance, notamment les plus sportifs.

⁵ Séance complémentaire à la marche qui combine exercices cardio-respiratoires et renforcement musculaire avec bâtons. Le tout rythmé par une bande son musicale indiquant temps de travail et temps de récupération.

⁶ Rapport de l'Assurance Maladie – Risques professionnels « Les lombalgies liées au travail : quelles réponses apporter à un enjeu social, économique et de santé publique ? », Santé travail : enjeux & actions, janvier 2017.



apparaît déjà comme un fil rouge dans notre projet EPS, l'option santé est le lieu idéal pour enfoncer le clou et aller plus en profondeur dans les contenus" insiste le coordonnateur du dispositif. "Ce qu'on apprend dans un club d'haltérophilie est très différent des salles de fitness sans réel accompagnement qui fleurissent de toute part... Ma priorité, à travers mon approche Musculation & Haltéro-santé que développe par ailleurs la Fédération française d'haltérophilie-musculation (FFHM), est de leur faire "l'école du dos". Autrement dit, apprendre comment il fonctionne, comment le préserver dans les gestes et postures de la vie quotidienne et comment le renforcer par un entraînement «intelligent»".

Le lien avec le volet prévention est fait...



Semer des "graines santé" pour une vie saine

Thomas Cuisset fait de la prévention à sa manière. Toutes les 5 à 6 semaines, il aime aborder un thème santé sous la forme d'une chronique rapide mais efficace. "A chaque fois, l'idée est de passer un message simple et clair pour qu'il s'ancre bien dans leur esprit. Quand on parle d'habitudes de santé, je sème des petites graines sur une alimentation saine, les bonnes postures à adopter dans les activités de la vie courante, les risques associés au tabac ou à la sédentarité, ou

encore les méfaits du sucre ou des régimes à répétition sur l'organisme". On l'aura compris, ici le but de cet enseignant n'est pas tant de dispenser un cours avec prises de notes et évaluation à la clé que d'éveiller les consciences de ses élèves sur ce qui est bon pour eux aujourd'hui et le sera encore plus demain. Les méthodes et outils pédagogiques au service de l'éducation à la santé se veulent résolument numériques et dans l'air du temps⁷, et les élèves adorent. Tant mieux, car si ces messages préventifs se veulent avant tout marquants, c'est pour les amener à réfléchir et à échanger entre eux, et, in fine, chez eux. Chloé, élève de 3^{ème}, s'en amuse : "Depuis que je viens à l'option, je "saoule" mes parents en leur répétant de mettre leur dos droit quand ils ne font pas attention".

Le bilan

Les élèves en redemandent

Les propos des enfants dans les reportages de France 3 ou Wéo TV peuvent laisser perplexes. Des mots forts (comme ceux de Manon : "Je ne supporte pas qu'on voit mon corps...") mais qui confortent l'équipe du Val de Somme dans ses choix et l'absolue nécessité d'offrir une chance aux élèves en difficulté pour retrouver le goût de l'effort et le chemin du gymnase.

"Je vous préviens M'sieur, je viens jamais quand y'a grève, mais aujourd'hui c'est sport santé, alors je suis là rien que pour vous, et parce que c'est trop bien !" lâche sans filtre Logan, élève de 3^{ème} en unité localisée pour l'inclusion scolaire (ULIS). Sur [la page Facebook \(@methode.ep3s\)](#) créée pour communiquer sur le dispositif et mettre en avant les efforts des élèves et le travail des intervenants, les messages de soutien des parents sont éloquentes : "Ma fille peut enfin faire un peu de sport sans avoir mal aux genoux, c'est vraiment adapté pour elle. Il faut continuer ce programme" publie une maman. "Auparavant, ma fille n'aimait pas aller en sport. Maintenant elle adore car c'est différent et on lui propose des choses en rapport avec son physique. Dans ce petit groupe, elle a retrouvé le sourire et l'envie car personne ne se moque d'elle" peut-on lire de la part d'un parent visiblement ravi de voir sa fille renouer avec son corps et avec le sport.

Car tel était l'objectif à court terme : raccrocher les enfants les plus éloignés de la pratique et impacter positivement leur santé. Et ce, tant au niveau physique (réduction des douleurs, stabilisation du

⁷ Quizz, Plickers, Padlet, Yuka animations Slide ou Genially

poids, réathlétisation) que psychologique (regain de motivation, de confiance et d'estime de soi).

Si certains refont les exercices de sophrologie ou de gainage chez eux, parfois même avec leurs parents, d'autres pensent à s'inscrire dans un club de rugby ou à rejoindre l'association sportive du collège l'année prochaine. L'objectif à moyen terme de fidéliser les élèves et de les inciter à pratiquer en dehors des créneaux Sport Santé est en passe d'être atteint lui aussi.



Une institution et des parents reconnaissants

Après bientôt deux années d'expérimentation, il est clair que la méthode fonctionne. Tant par le choix du format de pratique que de l'approche pédagogique ou des activités proposées. Pour Catherine Bertozzi, principale, "Le succès est au rendez-vous. Les parents nous font part de leur reconnaissance pour l'aide apportée à leurs enfants. Les progrès de ces derniers, associés aux retours très positifs des enquêtes de satisfaction, nous permettent de dresser un bilan plus que concluant. Pour la rentrée 2019, nous avons déjà plus de 30 dossiers pour 16 places. Il y a un réel effet de "bouche-à-oreille" : Les élèves se conseillent l'option ou incitent leurs camarades à se rapprocher de M.Cuisset." Une cheffe d'établissement qui épaulé et pousse le projet jusqu'à souligner avec pugnacité son impact auprès des services du rectorat. En retour, et cela semble être une juste récompense, l'inspecteur d'Académie vient d'octroyer des moyens supplémentaires au profit du dispositif pour la rentrée 2020. Une bouffée d'air temporaire, synonyme d'ouverture d'un deuxième groupe, réservé cette fois-ci aux élèves de 6^{ème} et 5^{ème}. Cette reconnaissance institutionnelle est déjà une petite victoire pour le collège du Val de Somme. De quoi leur donner des ailes pour l'avenir.

Perspectives

Sensibiliser au sport santé à tous les âges

Des idées pour continuer d'étoffer son dispositif, l'équipe n'en manque pas. Inciter les adultes, parents d'élèves mais aussi collègues de l'établissement, à venir pratiquer dans l'esprit Sport Santé. Le temps d'une sortie de marche nordique ou d'une séance d'éducation posturale "anti mal de dos" par exemple. Comme l'ont prouvé les expérimentations de type ICAPS⁸, impacter l'entourage des enfants est tout aussi important pour faire évoluer les comportements et les mentalités.

S'adresser aussi aux plus jeunes est une piste qu'affectionne Thomas Cuisset : "J'ai pour projet d'aller sensibiliser au sport santé dans les écoles primaires du secteur". L'idée est d'aller présenter l'option EP3S aux élèves de CM2, futurs collégiens, en les initiant par la même occasion à une séance de marche dans les sentiers environnants ou d'éducation posturale. "Aborder la problématique du poids et du port du cartable me semble être une bonne accroche pour commencer à parler du dos". Visiblement un sujet de prédilection chez lui.



A la recherche de partenaires providentiels

Grâce aux efforts de communication et à l'intérêt grandissant des médias, l'équipe envisage l'opportunité de signer prochainement des partenariats. Allier la démarche EP3S à l'image d'une mutuelle importante comme la MGEN serait un réel atout pour mettre en valeur le dispositif. De la même manière, pour espérer voir l'option évoluer en une véritable section, un rapprochement vers une fédération travaillant déjà autour du sport santé semble être la condition sine qua non. Au-delà du soutien financier, qui permettrait d'investir dans du matériel encore plus innovant et adapté aux problématiques de ses élèves, Thomas

⁸ ICAPS « Intervention auprès des collégiens centrée sur l'activité physique et la sédentarité » est une intervention menée par le Pr Simon et ses collaborateurs qui a été reconnue comme efficace par l'OMS en 2009.

Cuisset y voit surtout l'opportunité de faire perdurer le dispositif. "Je suis en contact avec des cadres de la FFA et de la FFHM pour aboutir, j'espère l'an prochain, à la signature d'une convention. Cela légitimerait la création d'une "section sport santé". A l'instar des sections sportives qui offrent traditionnellement la possibilité aux élèves les plus actifs de concilier études et sport de compétition, je rêve d'ouvrir une structure analogue mais à destination cette fois ci des élèves les plus éloignés de l'activité physique". Une autre vision du sport scolaire, complémentaire et en prise directe avec la conjoncture actuelle et l'évolution inquiétante de l'état de santé des adolescents. Le fameux "chaînon manquant".

Contacts :

catherine.bertozzi@ac-amiens.fr
thomas.cuisset@ac-amiens.fr

Références

- Le Monde.fr : Sédentarité précoce chez l'enfant (2019)
- FranceInfo.fr : Surpoids et obésité chez les ados (2019)
- www.sport-sante.fr / www.irfo.fr / www.ffhaltero.fr
- Rapport Stratégie Nationale Sport Santé 219-2024
- CNOSEF : MédicoSport-Santé (édition 2018)
- ONAPS : AP et sédentarité en milieu scolaire (2018)
- I.GAUDERT & Co : Les fondamentaux du sport santé (2014)
- APOP : AP et obésité de l'enfant : Bases pour une prescription adaptée (PPNS)
- INPES : Promouvoir l'AP des jeunes - Élaborer un projet de type Icaps (2011)
- HAS : Recommandations pour la prise en charge du surpoids et de l'obésité (2011) et guide promotion de l'AP
- IREPS & ARS Bourgogne : APS pour la santé : Des recommandations à la pratique (2015)
- A.AKUN, I.PAILLEAU : Apprendre autrement avec la pédagogie positive - Ed. Eyrolles (2013)
- A.MANOLOVA - SCI-Sport.com : "Endurance vs. Musculation : Impact sur la santé chez des adolescents obèses" (2013)
- J.HERNANDEZ - La Nutrition.fr : "Les bénéfices santé de la musculation" (2018)
- D.REISS, P.PRÉVOST : "Avantages de la pratique de la musculation pour la santé" (2019)
- FFA : Les bienfaits de la marche nordique ICI
- JP GUILLATEAU - La marche nordique, techniques et bienfaits Ed. Glénat (2012)
- B.DE GASQUET : Abdominaux, arrêtez le massacre (2009) ; Pour en finir avec le mal de dos (2016) ; j'aime pas courir (2020)

Crédits photos : T.CUISSET

Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Université de médecine et des Professions paramédicales
 Laboratoire de physiologie et de biologie du sport
 28 place Henri Dunant BP38
 63 001 Clermont-Ferrand
 Cedex 1
 Tél : 04 73 17 82 19

Directrice de la publication : Corinne Praznoczy
 Maquette et relecture : Benjamin Larras et Pierre Melsens
 ISSN : 978-2-9560116-6-9



**MINISTÈRE
DES SPORTS**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Avec le concours de la DRDJSCS Auvergne-Rhône-Alpes



**UFR DE MÉDECINE
ET DES PROFESSIONS PARAMÉDICALES**
 Université Clermont Auvergne

CROMS
 Auvergne-Rhône-Alpes
Sport & Concertation