

PARCOURS EDUCATIF DE SANTÉ

Dès la seconde, le parcours éducatif de santé (PES) est un dispositif inscrit dans la loi de refondation et la réforme de la scolarité obligatoire. Il constitue un levier de réduction des inégalités et de réussite des élèves et contribue à la politique de santé en faveur des jeunes. Il doit permettre à chaque élève, tout au long de sa scolarité, de s'approprier des pratiques, des connaissances, des compétences et des éléments de culture lui permettant de prendre en charge sa propre santé de façon autonome et responsable. La santé est considérée dans son acception la plus large (celle de l'Organisation Mondiale de la Santé). À l'école, elle ne doit pas être exclusivement mise en relation avec la réussite scolaire mais aussi avec des enjeux éducatifs à plus ou moins long terme.

Le PES s'appuie sur les disciplines, les dispositifs et les projets mis en place dans les temps scolaires et périscolaires. Notre établissement a d'ailleurs été labellisé niveau 2 ÉduSanté par l'Éducation nationale : ce plan éducatif de santé constitue la pierre angulaire de cette reconnaissance, témoignage fort de notre implication constante et de l'attention bienveillante que nous portons à la santé et au bien-être de nos élèves. Nous inscrivons cette action dans la continuité de l'éducation que vous apportez à vos enfants.

L'ensemble de la communauté éducative est engagé dans ce projet sur la totalité du cursus.

ACTIONS SPECIFIQUES EN SECONDE

Intervention de l'infirmière sur le thème de l'éducation à la santé et aux relations affectives et sexuelles.

En EPS :

- La séance complémentaire. Cf. ci-dessous.
- La RUGBY WATTEAU CUP (tournoi interclasse de touch rugby)
- Dans le cadre de l'association sportive, pratique des activités de la forme (natation, musculation).
- Pratique d'autres activités sportives de loisir ou de compétition (natation, badminton, volley-ball, rugby, aviron indoor, challenge des lycées).
- La participation au cross de district.
- La participation aux foulées Valenciennes, Urban Trail.
- La participation à la course d'obstacles « val dingo » ;
- Le challenge de durée. Cf. ci-dessous.

ACTIONS SPECIFIQUES EN PREMIÈRE

Des professionnels de l'enfance interviennent en classe de 1ère pour :

- Sensibiliser les jeunes, aux bonnes pratiques d'utilisation du numérique, qu'il s'agisse d'internet ou des réseaux sociaux.
- Leur expliquer comment réagir face aux risques d'internet dans une démarche positive et bienveillante.

En EPS :

- La séance complémentaire. Cf. ci-dessous.
- Dans le cadre de l'association sportive, pratique des activités de la forme (natation, musculation).
- Pratique d'autres activités sportives de loisir ou de compétition (natation, badminton, volley-ball, rugby, aviron indoor, challenge des lycées).
- La participation au cross de district.
- La participation aux foulées Valenciennes Urban Trail.
- La participation à la course d'obstacles « Val Dingo » ;

ACTIONS SPECIFIQUES EN TERMINALE

Des professionnels de l'enfance interviennent en classe de terminales pour :

- Une action de prévention sur les conduites addictives (alcool, stupéfiants, médicaments, jeux pathologiques, etc.). Troubles des conduites alimentaires (boulimie, anorexie, ...).
- Formation aux premiers secours (PSC).

En EPS :

- La séance complémentaire. Cf. ci-dessous.
- Dans le cadre de l'association sportive, pratique des activités de la forme (natation, musculation).
- Pratique d'autres activités sportives de loisir ou de compétition (natation, badminton, volley-ball, rugby, aviron indoor, challenge des lycées).
- La participation au cross de district.
- La participation aux foulées Valenciennes, Urban Trail.

La séance complémentaire d'EPS

Elle constitue le point d'orgue de ce plan éducatif de santé :

Chaque élève devra pratiquer dans la semaine, en plus du cours d'éducation physique et sportive, une activité qui développe la capacité aérobie. Les durées et intensités seront adaptées individuellement. Cela sera expliqué précisément en cours.

Cette activité pourra être : de la course à pied à l'extérieur ou sur tapis, vélo elliptique ou vélo extérieur, rameur, musculation type CrossFit, cardio...

Cette activité aérobie améliore la santé physique et mentale :

« Le sport est une véritable panacée pour la santé, à tel point que ces dernières années, il est devenu l'un des deux piliers majeurs des politiques de santé publique, au côté de la nutrition avec une alimentation saine. La course à pied a toujours été considérée comme l'un des meilleurs sports en termes de bienfaits pour la santé. Commencer à courir est bénéfique pour la santé cardiovasculaire, la tension artérielle, la diminution des taux de "mauvais" cholestérol, des triglycérides et de la glycémie. Cela aide également à réduire le stress, l'anxiété et la dépression, à augmenter sa capacité respiratoire et à réduire le risque de développer de nombreuses maladies ».

Article paru dans docteur-fitness le 1^{er} août 2022.

Seront exemptés de cette séance aérobie supplémentaire : les sportifs qui s'entraînent de manière conséquente dans la semaine dans une activité qui développe les capacités cardiaques aérobies. C'est-à-dire des activités physiques d'intensité modérée et prolongée qui sollicitent les grands groupes musculaires et exigent un apport accru d'oxygène pour produire de l'énergie. Le terme « aérobie » signifie littéralement « avec oxygène ».

Chaque cas sera étudié avec l'élève.

Les sportifs peuvent fournir en début d'année à leur enseignant d'EPS l'attestation de pratique fournie par leur club ou association.

Les sportifs licenciés en fédération dans un sport qui ne développe pas les qualités aérobies d'intensité modérée ou soutenue pendant une période conséquente seront amenés à vivre l'activité complémentaire également.

En cas d'inaptitude, cette activité supplémentaire sera adaptée au cas par cas après étude du certificat médical. Le certificat médical à renseigner est celui qui est distribué en début d'année et disponible au téléchargement sur le site du lycée. Aucun autre document ne pourra être pris en compte pour une inaptitude de plus d'une semaine.

Selon les recommandations du médecin sur le certificat médical, l'élève concerné devra par exemple pratiquer une séance supplémentaire de marche.

L'activité hebdomadaire aérobie sera progressivement complexifiée (de plus en plus longue) au fur et à mesure de l'année.

Les enseignants en EPS organisent la mise en place, la programmation, le suivi et l'évaluation de l'activité aérobie.

Afin de suivre les progrès, nous proposons à chacun de nos élèves de télécharger une application sur leur smartphone afin de suivre leur activité.

L'utilisation éventuelle de cette application est uniquement destinée à avoir un retour sur les rapports d'activité des élèves (date, allure, durée, et distance parcourue).

Les élèves en fin d'année participeront au challenge de durée qui est réussi par 98 % des élèves de seconde chaque année. Le « challenge de durée » organisé en fin de séquence de course longue durée. Celui-ci consiste à se déplacer en courant, pendant une heure sans s'arrêter, peu importe l'allure. Cette épreuve, si elle est réussie, est récompensée par une note bonus dans la moyenne d'EPS.

Cette augmentation du volume de pratique physique aérobie permet :

1- Une Amélioration de la santé physique :

Elles développent le système cardiovasculaire et respiratoire (renforcement du cœur, amélioration de la circulation sanguine, profil lipidique amélioré, meilleure capacité pulmonaire, prévention des maladies), améliore le fonctionnement du métabolisme et la gestion du poids (dépense énergétique, régulation de la glycémie, équilibre hormonal), améliore la santé musculosquelettique (Amélioration de l'endurance, densité osseuse, force et flexibilité), améliore le bien-être mental (réduction du stress et de l'anxiété, amélioration des fonctions, meilleur sommeil)

Sources : L'American Heart Association (AHA), l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) L'American College of Sports Medicine (ACSM), les Instituts nationaux de la santé (NIH)

2- Une Amélioration de la santé mentale :

L'objectif principal en seconde est d'améliorer la confiance en soi. Pour cela, nous travaillons tout au long de l'année dans chaque activité proposée (rugby, danse, course longue et course d'orientation) sur la gestion de l'estime de soi, la gestion des émotions et de son énergie.

Dans ce cadre, l'activité aérobie permet aux élèves d'accéder à davantage d'autonomie, de responsabilisation en se fixant eux-mêmes des objectifs réalistes en fonction de leurs capacités.

Dans la volonté de rendre nos élèves plus autonomes et responsables, nous leur demandons, de nous présenter volontairement à chaque début de cours leurs justificatifs d'absence, les observations éventuelles signées, leur bilan d'activité sportive de la semaine précédente, leur oubli de tenue... mais aussi de venir spontanément exprimer leurs inquiétudes, leurs satisfactions... sans que nous ayons besoin de les solliciter. Cette pédagogie permet aux élèves de devenir acteur de leur réussite et tirer les enseignements de leurs erreurs.

3- Une Amélioration de la santé sociale :

La santé sociale est l'une des trois composantes fondamentales de la santé, selon la définition de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) de 1946, qui stipule que :

« 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. »

La santé sociale va au-delà des relations personnelles. Elle se définit par : la Capacité d'Interagir et de S'épanouir en Société

C'est la capacité d'une personne à :

- Entretenir des relations interpersonnelles saines, satisfaisantes et enrichissantes (avec la famille, les amis, la communauté).
- S'adapter et interagir efficacement avec son environnement social, ses institutions et sa culture.
- Accomplir ses rôles sociaux (parent, travailleur, citoyen, ami) d'une manière acceptable pour soi-même et pour son groupe.
- Participer activement et constructivement à la vie de sa communauté et de la société en général.
- Éprouver un sentiment de reconnaissance sociale et d'appartenance.

Pour cela, Nous essayons d'instaurer un climat de classe basé sur la confiance, sur l'échange et le partage. Cette ambiance nous permet de mettre en place la pédagogie différenciée, de s'adapter à chacun de vos enfants de manière bienveillante. Cela permet de développer les valeurs d'honnêteté, de sincérité et la capacité à communiquer.

Nous incorporons dans l'enseignement de l'EPS (plus particulièrement pendant le cycle de danse) la volonté d'éduquer les élèves à mieux comprendre les conséquences de leur attitude vis-à-vis de leurs camarades de classe. Le jeu des « Moqueurs » permet de mettre en évidence le type d'ambiance de classe.

En conclusion, le Parcours Éducatif de Santé (PES), inscrit dans la scolarité obligatoire dès la Seconde, vise l'autonomisation et la réussite des élèves en intégrant la santé dans son sens le plus large (physique, mentale et sociale). À travers des actions spécifiques par niveau et l'engagement de la communauté éducative, ce dispositif articule la prévention (addictions, numérique) et le développement de la capacité aérobie via une séance complémentaire d'EPS. Cette approche globale et progressive cherche à doter chaque lycéen des connaissances et des pratiques responsables nécessaires pour être acteur de son bien-être à long terme.

La communauté éducative du lycée Watteau