

Journées cantonales de Formation

Continue –HEP VD

Santé et EPS

Atelier 5

« Santé et éducation physique »

Vanessa.lentillon-kaestner, PhD

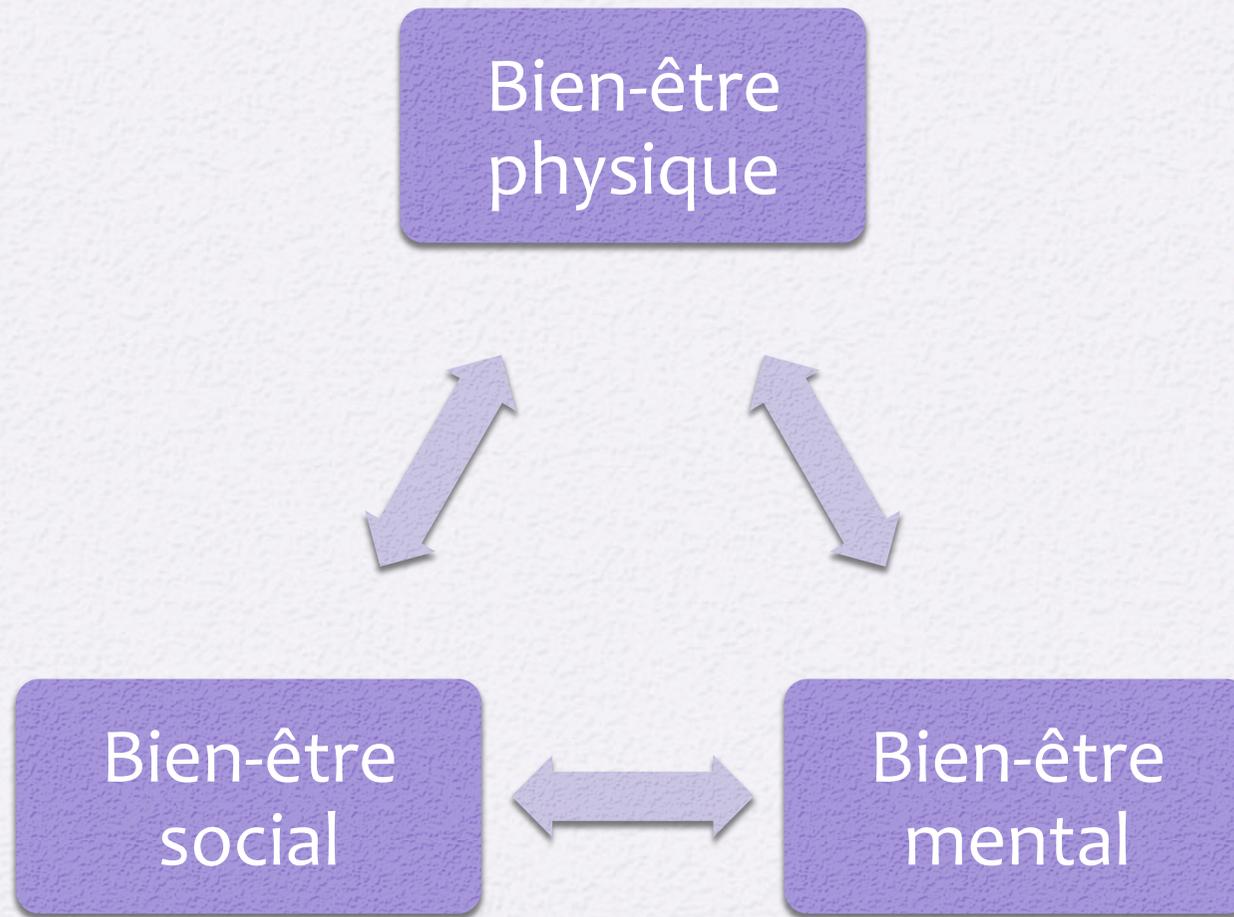
Alain Melly

Professeurs-formateurs HEP Vaud,
Lausanne

Vanessa.lentillon@hepl.ch

Alain.melly@hepl.ch

Santé des élèves



Définition de l'OMS 1946

Bien-être des élèves

Physique

- Condition physique
- Effets néfastes des substances interdites / drogues / tabac / alcool
- Handicap physique / mental et activités physiques
- Effet du poids sur l'activité physique
- Balance énergétique
- Dépense énergétique variée / activités
- ...

Cet atelier

Social

- Acceptation de l'autre avec ses différences (surpoids, handicaps)
- Intégration des personnes en difficulté (surpoids, handicapés)
- Lutte contre la violence
- Entraide
- ...

Atelier 4.
Alexandre Cuche

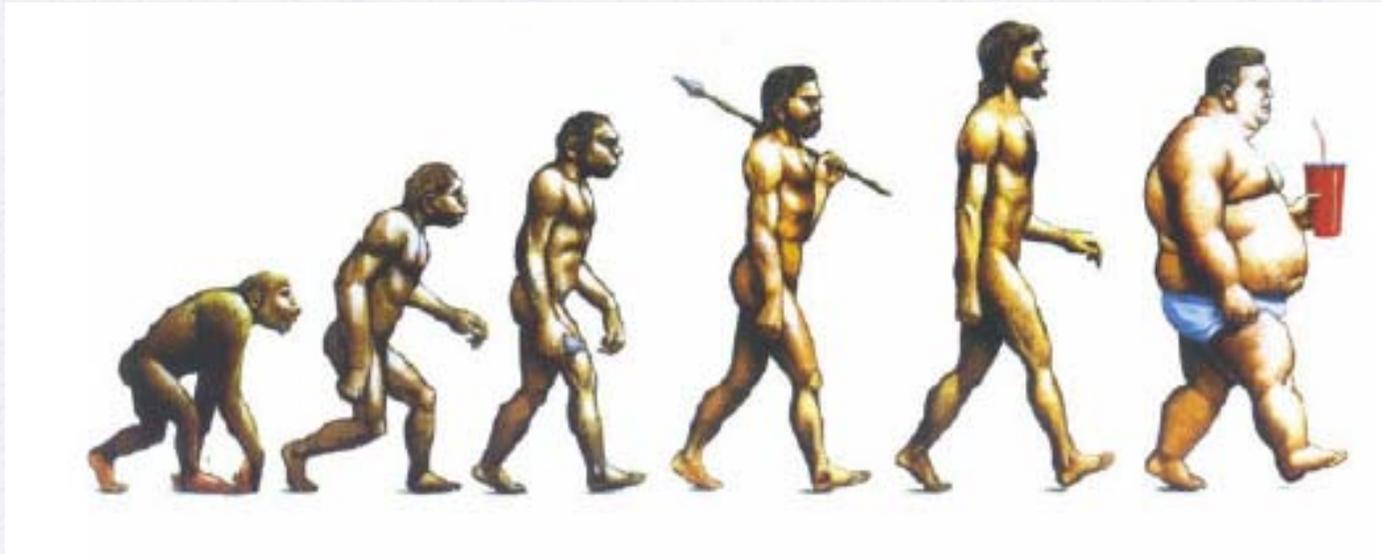
Mental

- Relaxation
- Défolement
- Plaisir
- Techniques d'entraînement mental: imagerie mentale, fixation d'objectifs...
- ...

Atelier 3.
Mattia Piffaretti

Alimentation - surpoids

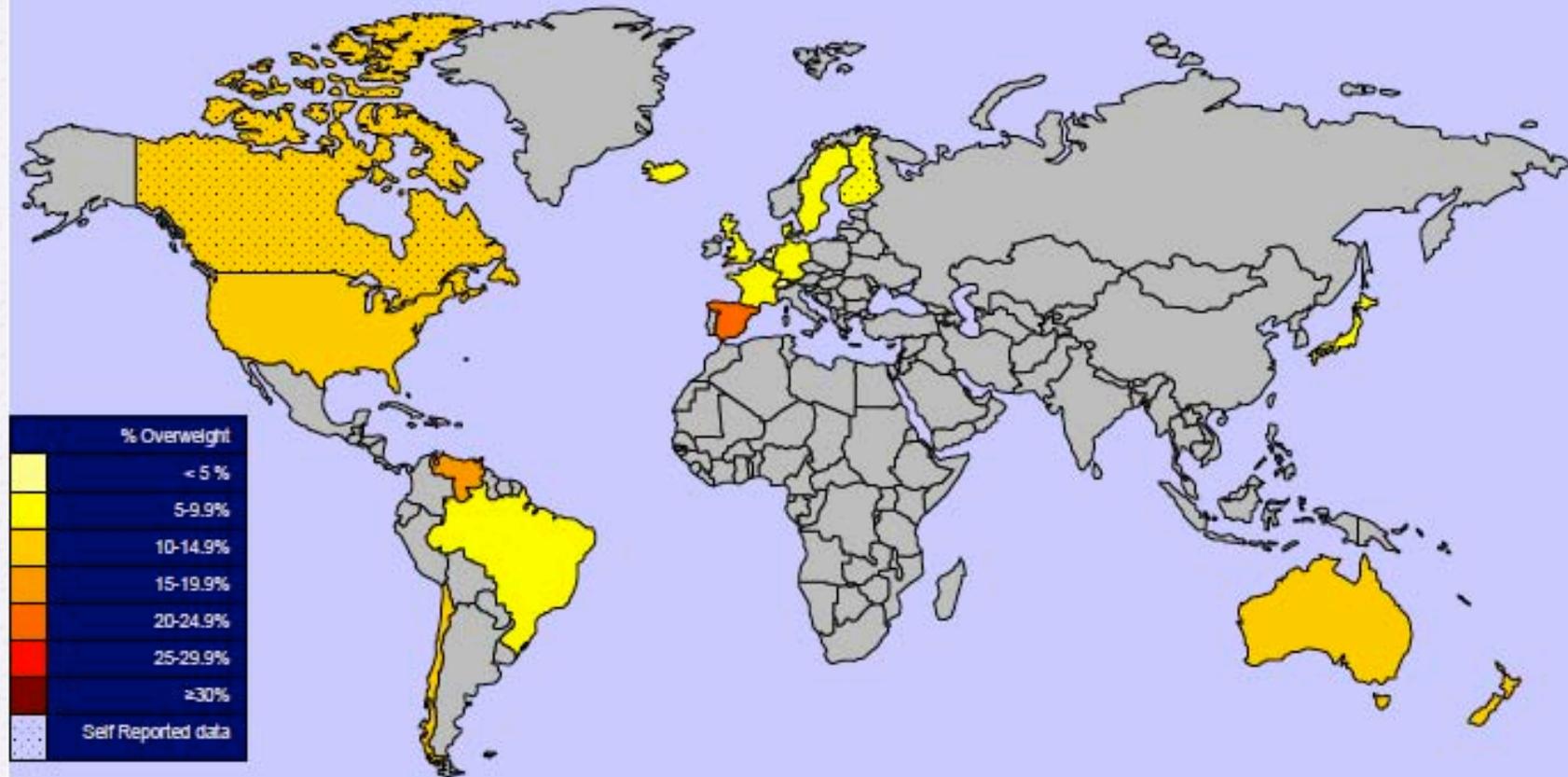
- Pourquoi ce choix ?
 - Problème de notre société actuelle



- Selon OMS (2000), l'obésité est la « 1^e épidémie non infectieuse »
 - Depuis 1980, la prévalence a doublé

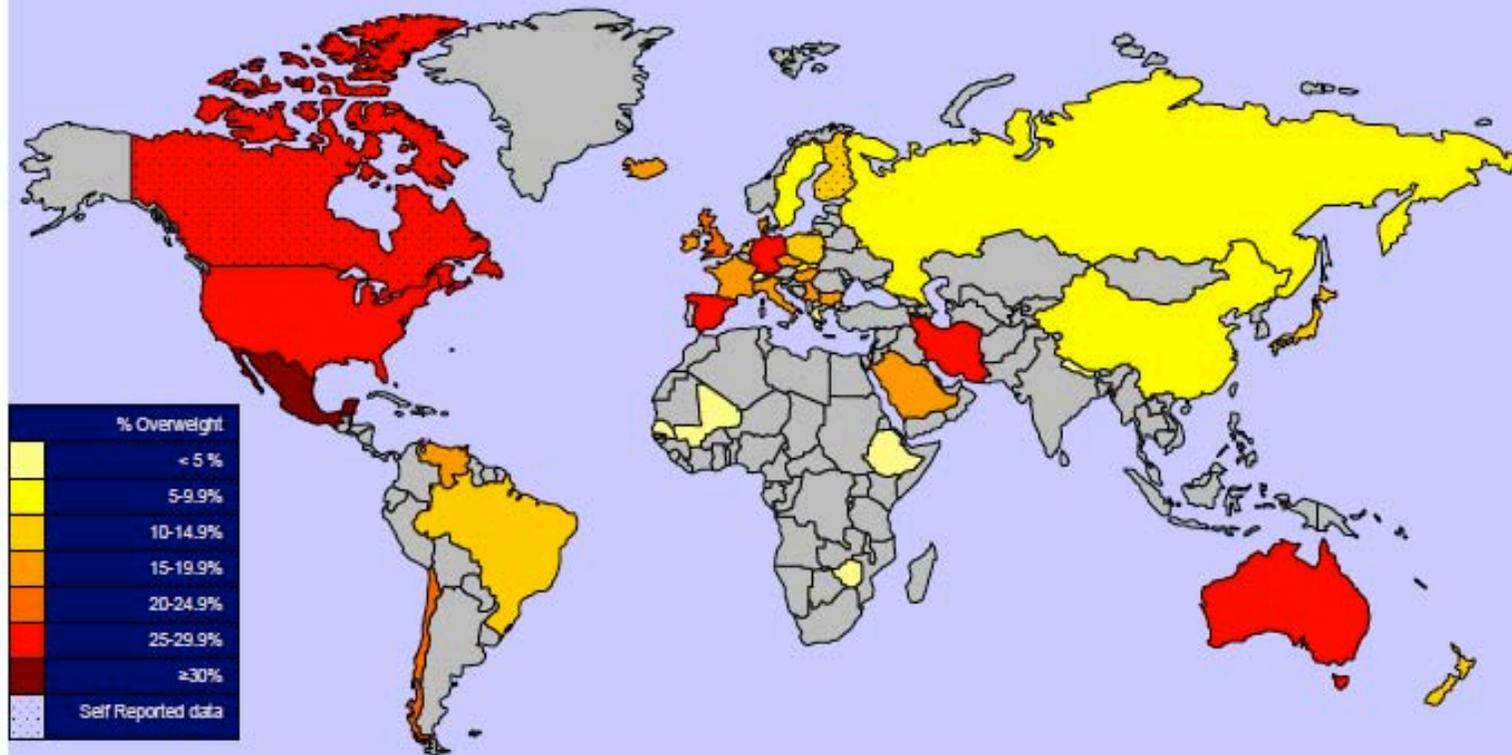
Epidémiologie

Global Prevalence of Overweight in Girls
Prior to 1990



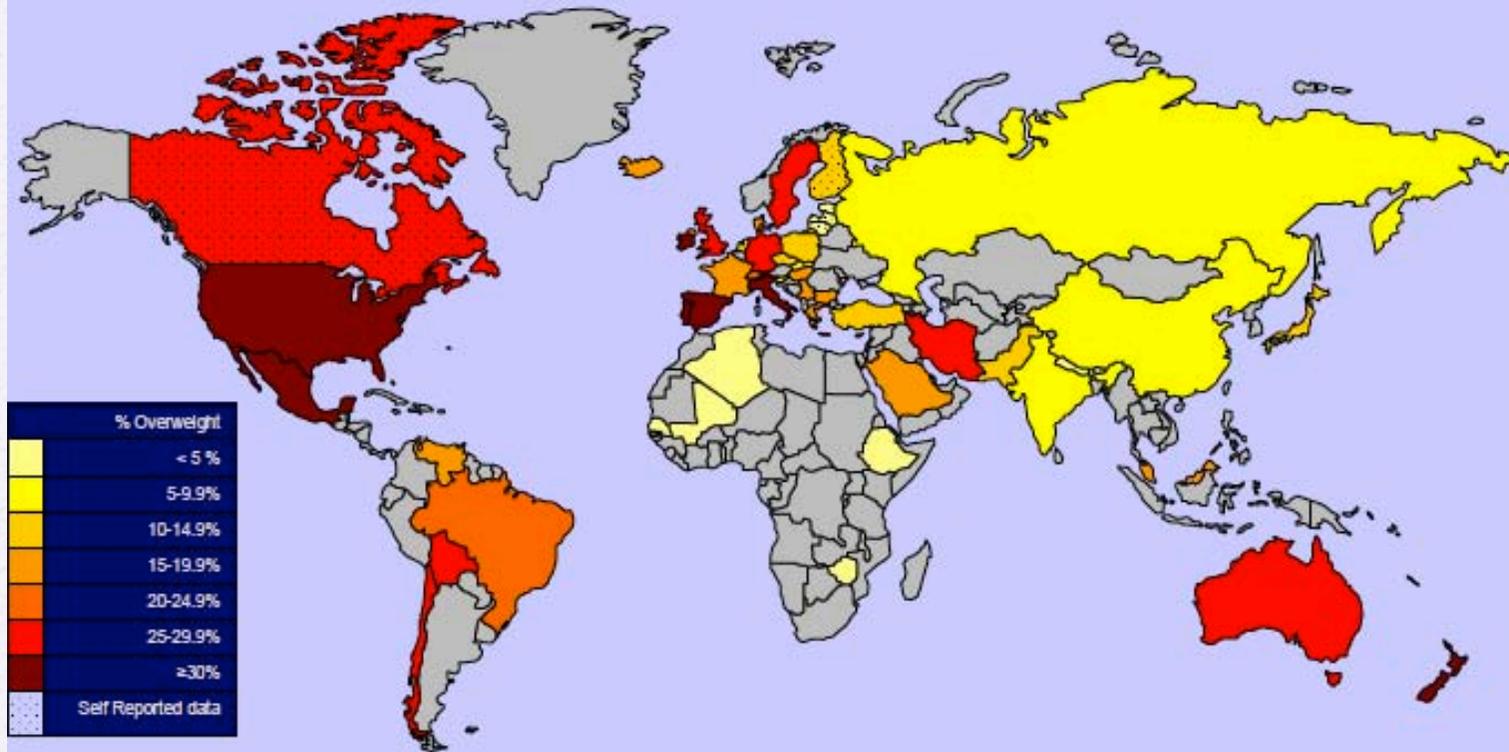
Epidémiologie

Global Prevalence of Overweight in Girls
1990-1999



Epidémiologie

Global Prevalence of Overweight in Girls
2000-2006



Causes de cette évolution

Balance énergétique positive



Déstructuration des repas
Surabondance alimentaire
Déséquilibres alimentaires

Diminution de l'activité physique
Activités sédentaires
(TV, jeux vidéos)

Origine multifactorielle

Eviter le surpoids

- Une alimentation adaptée à la dépense énergétique



	Hommes	Femmes
Activité réduite	2100	1800
Activité habituelle	2700	2000
Activité importante	3000	2200
Activité très intense	3500	

Atelier 5 – Santé et Education Physique

- **PARTIE 1 : La balance énergétique**
 - Prise de conscience de l'apport énergétique dans l'alimentation, les boissons consommées et la dépense énergétique dans l'activité physique
- **PARTIE 2 : Vivre son poids**
 - Prise de conscience de l'apport énergétique dans l'alimentation, les boissons consommées et la dépense énergétique dans l'activité physique

Atelier 5 - Bilan

- Réflexion collective sur autres possibilités de mise en place d'actions santé
 - sur cette thématique : surpoids, balance énergétique
 - Sur d'autres thématiques en Education Physique en lien avec la santé ...

Atelier 5 - Bilan

- **Dépense énergétique**
 - Des différences en fonction du poids des individus
 - **Métabolisme de base (repos)**
 - MET= 1 Kcal / kg / h
 - Expl: 1 personne de 60 kg : 60 kcal / h
 - 1 personne de 100 Kg : 100 kcal /h
 - **Dépense énergétique par activité**
 - Exprimée en fonction du MET (Answorth et al., 2000)
 - Exprimée en fonction du poids directement (McArdle et al., 2004)

Atelier 5 - Bilan

- **Dépense énergétique par activité**
 - Exprimée en fonction du MET (Answorth et al., 2000)

Activités	Nombre de MET	1 pers de 60 kg MET: 60 kcal/h	1 pers de 100 kg MET: 100 kcal/h
Courir dans les escaliers en montant	15.0	900	1500
Frisbee, ultimate	8.0	480	800
Golf	4.5	270	450
Hockey sur gazon / glace	8.0	480	800
Rugby	10.0	600	1000
Tennis de table	4.0	240	400
Enseigner l'EP sans participer au sport	4.0	240	400
Enseigner l'EP en participant au sport	6.5	390	650

Atelier 5 - Bilan

- **Dépense énergétique par activité**
 - Exprimée en fonction du poids directement (McArdle et al., 2004)
 - Dépense exprimée en kcal / min

Activité	Votre poids corporel (en kg)																		
	47	50	53	56	59	62	65	68	71	74	77	80	83	86	89	92	95	98	
Sur terrain vallonné	3,9	4,1	4,3	4,6	4,8	5,1	5,3	5,6	5,8	6,1	6,3	6,6	6,8	7,1	7,3	7,5	7,8	8,0	
Randonnée pédestre																			
Avec 1 kg de charge	6,6	7,0	7,4	7,8	8,3	8,7	9,1	9,5	9,9	10,4	10,8	11,2	11,6	12,0	12,5	12,9	13,3	13,7	
Avec 2 kg de charge	7,0	7,4	7,8	8,2	8,7	9,1	9,6	10,0	10,4	10,9	11,3	11,8	12,2	12,6	13,1	13,5	14,0	14,4	
Avec 5 kg de charge	6,1	6,5	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8	9,2	9,5	9,9	10,3	10,7	11,1	11,5	11,9	12,3	12,6	
Sans charge	5,7	6,1	6,4	6,8	7,1	7,5	7,9	8,2	8,6	9,0	9,3	9,7	10,0	10,4	10,8	11,1	11,5	11,9	
Raquettes, neige molle	7,8	8,3	8,8	9,3	9,8	10,3	10,8	11,3	11,8	12,3	12,8	13,3	13,8	14,3	14,8	15,3	15,8	16,3	
Reliure	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2	2,4	2,5	2,6	2,7	2,8	2,9	3,0	3,2	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	
Repasser	1,6	1,7	1,7	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3	2,4	2,5	2,6	2,7	2,8	2,9	3,0	3,1	3,2	
Repos	1,0	1,1	1,2	1,2	1,3	1,4	1,4	1,5	1,6	1,6	1,7	1,8	1,8	1,9	2,0	2,0	2,1	2,2	
Rester assis tranquillement	1,0	1,1	1,1	1,2	1,2	1,3	1,4	1,4	1,5	1,6	1,6	1,7	1,7	1,8	1,9	1,9	2,0	2,1	
Roller, loisir	5,3	5,8	6,2	6,5	6,9	7,3	7,3	8,0	8,3	8,6	9,0	9,3	9,7	10,1	10,4	10,8	11,1	11,4	
Saut à la corde																			
125 par min	8,3	8,9	9,4	9,9	10,4	11,0	11,5	12,0	12,6	13,1	13,6	14,2	14,7	15,2	15,8	16,3	16,8	17,3	
145 par min	9,3	9,9	10,4	11,0	11,6	12,2	12,8	13,4	14,0	14,6	15,2	15,8	16,4	16,9	17,5	18,1	18,7	19,3	
7 par min	7,6	8,1	8,6	9,1	9,6	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,4	13,9	14,4	14,9	15,4	15,9	
8 par min	7,7	8,2	8,7	9,2	9,7	10,2	10,7	11,2	11,6	12,1	12,6	13,1	13,6	14,1	14,6	14,6	15,6	16,1	

Références bibliographiques

- McArdle, W.D., Katch, F.I., Katch, V.L. (2004). *Nutrition et performances sportives*. Paris : De Boeck University.
- Antworth, B. et al. (2011). 2011 Compendium of physical activities: a second update of codes and MET values. *Medicine and Science in Sports & Exercise*, 43(8): 1575-1581.
- Antworth, B. et al. (2000) Compendium of physical activities: an update of activities codes and MET intensity. *Medicine and Science in Sports & Exercise*, 32(Suppl):S498-S516
- Agence de la santé publique au Canada
 - <http://escalier.phac-aspc.gc.ca/calcalc.aro>