

# SENSIBILISER À LA SANTÉ AUTREMENT

RAPHAEL BLANCHARD ET OLIVIER LÜTHI

Dans le cadre d'un projet de santé interdisciplinaire, Raphael Blanchard et Olivier Lüthi s'efforcent de sensibiliser les élèves aux apports positifs d'une activité physique pour leur santé.

**Ces cours m'ont fait réaliser à quel point on se sent mieux après avoir fait du sport (d'ailleurs, je me suis mise à courir trois fois quarante minutes par semaine).**

**Puis le cours sur la nutrition m'a beaucoup apporté. Merci infiniment pour ce cours! Il m'a permis de me rendre compte des bienfaits du sport et d'une bonne nutrition! Un entraînement régulier aide à être mieux dans sa tête, Merci!**

Une élève de troisième année du gymnase

A l'heure où le sport de haut niveau est décrié pour ses multiples excès, tout le monde sait pourtant que, pratiqué de manière raisonnable, il est un vecteur de santé et de bien-être. Tout le monde? Non! A l'image du commentaire de l'élève mentionnée ci-dessus, les jeunes sont peu conscients de l'influence exacte de l'activité physique sur leur santé. Dans le canton de Vaud, les élèves bénéficient généralement de trois périodes hebdomadaires d'éducation physique et sportive (EPS). Néanmoins, une bonne partie d'entre eux n'y voient qu'une activité contraignante ou inutile, tout comme certains médias ou politiques! Comment faire alors pour déjà sensibiliser les élèves aux apports positifs d'une pratique physique pour leur santé et donner plus de sens aux leçons d'éducation physique?

C'est à cette question que nous tentons de répondre au travers d'une séquence d'enseignement expérimentée pour la première fois en 2009. Cinq thèmes autour de la santé sont traités sur six leçons, à savoir: un test de condition physique, le *fitness* chez soi, les différents bienfaits d'une activité physique, la nutrition ainsi que la gestion du stress. L'objectif est que les élèves acquièrent des savoirs qu'ils expérimentent en mouvement dans la salle de gym. Le cadre de cet article ne permet pas de présenter l'ensemble des leçons, il traite donc de quelques exemples significatifs.

## Démasquer les bienfaits liés à l'éducation physique

Pour aborder la thématique des bienfaits d'une activité physique sur la santé, la leçon est organisée par postes à énigmes, où les élèves doivent accomplir une activité, l'analyser et y déchiffrer un bienfait spécifique. Certains paraissent évidents, d'autres moins: un poste fait tenir quatre positions de gainage de la sangle abdominale, un autre propose une combinaison de sauts et un troisième force les élèves à franchir des obstacles en restant liés les uns aux autres. Avez-vous démasqué les bienfaits associés à ces activités? Le premier met l'accent sur le fait qu'une activité physique prévient les maux de dos au travers de l'activité physique, le deuxième illustre le renforcement osseux lié aux chocs subis lors d'un effort et le troisième évoque le rôle social du sport, l'envie de contact étant l'un des besoins fondamentaux de l'être humain. Sept autres bienfaits sont abordés durant ce cours.

## Déguster et courir le temps nécessaire pour éliminer les calories ingérées

La leçon de nutrition propose de «jouer avec la nourriture». Sept postes permettent d'apprendre à composer une assiette équilibrée, de découvrir

la teneur en protéines, en vitamines, en glucides ou encore de connaître la quantité d'énergie contenue dans certains aliments: après avoir dégusté au choix un morceau de banane, de barre chocolatée ou de galette de riz soufflé, les élèves doivent courir le temps correspondant à l'élimination de ces calories.

## Gérer ses émotions, vaincre ses peurs

La leçon sur la gestion du stress fait vivre des situations aux élèves avec un écart important entre danger réel et danger perçu. Pour gérer leurs émotions, différentes stratégies sont appliquées: avec une approche progressive, l'utilisation de techniques issues de la méditation, via la respiration ou la représentation mentale, les élèves réussissent à sauter depuis une hauteur qui leur faisait peur en début de leçon. Ces stratégies sont également transférables et utiles dans des situations de la vie courante, à l'approche d'examens notamment.

## Echanger et prolonger la réflexion

Toutes les leçons sont complétées par un moment de discussion, ainsi que par des dossiers thématiques permettant de prolonger la réflexion. Les nombreux retours enthousiastes des élèves montrent la pertinence de ce type de leçons. En effet, quelle enseignante ou quel enseignant ne souhaiterait pas avoir le genre d'impact que ces cours ont eu sur l'élève citée au début de cet article? Loin des clichés qui lui sont parfois attribués, le cours d'EPS peut se servir du mouvement pour atteindre les élèves d'une manière différente et pour aborder des sujets dont les enjeux dépassent largement ceux du sport.

Raphael Blanchard et Olivier Lüthi sont enseignants d'éducation physique.