

La Santé (Référence USEP)

Réponse à des questions du type : comment développez-vous la santé ? Pourquoi développer la santé en EPS ? Qu'est-ce que la santé ?

1. **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. (1946 OMS)

Être en bonne santé, c'est être :

- Une personne équilibrée et capable d'ajustements permanents.
- Une personne capable d'éprouver du plaisir à agir, à être, à bouger, à penser, à écouter, [...] mais aussi dans la relation aux autres en communiquant, en partageant, [...]
- Une personne ayant une estime de soi positive, sachant gérer ses émotions.

2. L'éducation à la santé

L'éducation pour la santé centrée sur la personne prend en compte le vécu des individus (croyances, attitudes, comportements). Elle doit permettre à chacun d'améliorer sa santé à partir de ses connaissances nouvelles. Elle s'appuie sur le développement personnel et la réalisation de soi. Elle favorise la responsabilité individuelle pour les choix de comportements favorables à la santé².

Si c'est bien évidemment aux parents qu'incombent en premier lieu l'éducation et la santé de leurs enfants, tous les autres contextes peuvent y contribuer dès lors qu'ils sont des espaces de plaisir, de réussite, d'expérimentation sociale, voire d'acquisitions de savoirs.

3. **La promotion de la santé** a pour but de donner aux individus davantage de maîtrise de leur propre santé et davantage de moyens de l'améliorer. Pour parvenir à un état de complet bien-être physique, mental et social, l'individu, ou le groupe, doit pouvoir identifier et réaliser ses ambitions, satisfaire ses besoins et évoluer avec son milieu ou s'y adapter.

Des compétences psychosociales ont été définies par l'OMS. Ce sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement.

Dix compétences (présentées par couples) ont été définies :

- Savoir résoudre les problèmes / Savoir prendre les décisions
- Avoir une pensée créative / Avoir une pensée critique
- Savoir communiquer efficacement / Être habile dans les relations interpersonnelles
- Avoir conscience de soi / Avoir de l'empathie pour les autres
- Savoir gérer son stress / Savoir gérer ses émotions



L'EPS participe à la santé, son éducation et sa promotion

Le plaisir associé à l'activité physique pendant l'enfance et l'adolescence est un bon prédicteur du niveau de pratique du futur adulte (INPES Promouvoir l'AP des Jeunes, Patis 2011)

En association avec les habitudes alimentaires, la pratique d'une activité physique régulière est un déterminant essentiel de l'état de santé. La généralisation d'un comportement sédentaire est associée à l'augmentation des maladies chroniques les plus fréquentes aujourd'hui.

En valorisant

- L'activité
- L'effort : Physique, de maîtrise de soi, de concentration pour atteindre un objectif

En favorisant

- L'estime de soi en stimulant ses quatre composantes :
 - le sentiment de confiance (rôle de l'enseignant dans la mise en place d'un climat de classe serein,
 - la connaissance de soi : par des auto-évaluations et évaluation formative
 - le sentiment d'appartenance : en groupe, en classe, en donnant des responsabilités à tous.
 - le sentiment de réussite : Le décalage optimal pour que l'élève progresse

En développant

- Des compétences psycho-sociales.

Le parcours éducatif de santé

Inscrit dans la loi de la refondation de l'École de la République, le parcours éducatif de santé (PES) pour tous les élèves, de la maternelle au lycée, est mis en œuvre depuis la rentrée 2016.

Le PES est structuré autour de trois axes :

- l'éducation à la santé, qui permet de s'appuyer sur le socle commun de connaissances, de compétences et de culture, les enseignements disciplinaires et les enseignements pratiques interdisciplinaires (EPI)
- la prévention, qui renvoie aux risques et situations auxquels sont confrontés les enfants et adolescents en fonction de leur âge (conduites addictives, alimentation, activité physique, éducation à la sexualité, violences sexistes et sexuelles, etc.) ;
- la protection, pour créer un environnement favorable au bien-être de tous, grâce à des ressources disponibles comme les visites de santé (médicale et de dépistage).

Mots clefs :

- Santé=bien-être physique, mental et social, la santé est une ressource pour vivre
- Temps d'activité important
- Effort à valoriser
- Estime de soi
- Compétences psycho-sociales à développer et mettre en œuvre dans les leçons d'EPS