



Chapitre 3 : L'EPS et l'éducation à la santé à l'école

Depuis le XIXe siècle, une action croissante envers la santé est mise à l'honneur.

OMS : “ 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”. Il y a une intégration d'une dimension sociale et psychologique ainsi que de bien-être.

Pour les - de 5 ans : au moins trois heures de sport par jour.

Pour les enfant de 6 à 11 ans : au moins une heure de sport par jour.

La pratique du sport :

- Développement d'attitude et esprit critique.
- Développement de l'autonomie et de la responsabilité.

L'OMS, éducation à la santé “tout ensemble d'activités d'information et d'éducation qui incitent les gens à vouloir être en bonne santé, à savoir comment y parvenir, à faire ce qu'ils peuvent individuellement et collectivement pour conserver la santé, à recourir à une aide en cas de besoin”.

Les enfants apprennent à mieux connaître et maîtriser leur corps, qu'il leur appartient, en prendre soin pour se maintenir en forme et favoriser leur bien-être. Hygiène et vie saine. Approche nutritionnelle et éducation au goût.

Mettre en lien hygiène de vie et respect de l'environnement.

Importance de l'échauffement et du retour au calme en EPS. Importance de l'hydratation. Intensité liée aux capacités de chacun et regard critique sur l'excès de la pratique sportive. Capacité d'écoute, de tolérance et de communication constructive.