



HAL
open science

Mettre en place l'éducation à la santé physique en cycle

1

Nolwenn Hurez

► **To cite this version:**

Nolwenn Hurez. Mettre en place l'éducation à la santé physique en cycle 1. Education. 2023. dumas-04129458

HAL Id: dumas-04129458

<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-04129458>

Submitted on 15 Jun 2023

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

MASTER 2 MEEF

Métiers de l'Enseignement, de l'Éducation et de la Formation

Mention **Premier degré**

Année universitaire 2022 - 2023

DOSSIER UE C.2
Semestre 4
session 1

Prénom et Nom de l'étudiant : Nolwenn Hurez

Intitulé : Mettre en place l'éducation à la santé physique en cycle 1

Site de formation : Arras

Section : 04

Nom de l'enseignant : M. Groenen

Remerciements

J'adresse mes sincères remerciements à mon directeur de mémoire, Monsieur Groenen, pour le temps qu'il m'a accordé, son aide et ses conseils durant ces deux années de master. Je souhaite remercier également Sylvain pour son soutien inconditionnel et son aide précieuse. J'adresse enfin mes remerciements à mes parents pour leur aide dans la relecture et la correction de ce mémoire.

Table des matières :

1 Introduction :	5
2 Présentation et définition de l'objet d'étude :	6
2.1 <i>L'Éducation à la santé</i>	6
2.2 <i>La nutrition</i>	8
2.3 <i>L'activité physique</i>	9
3 Revue de Littérature :	11
3.1 <i>Recommandations pour l'activité physique et la nutrition</i>	11
3.2 <i>Histoire de l'activité physique et investissement des professeurs des écoles dans la matière</i>	12
3.3 <i>Activité physique et bénéfices</i>	13
3.4 <i>Nutrition à l'école et bénéfices</i>	14
3.5 <i>Bilan des recherches</i>	16
4 Problématique et ancrage professionnel :	16
4.1 <i>Questionnement</i>	16
4.2 <i>Intérêt personnel</i>	16
4.3 <i>Intérêt professionnel</i>	17
5 Méthodologie du recueil de données :	19
5.1 <i>Réalisation du recueil de données</i>	19
5.2 <i>Outil du recueil de données</i>	19
5.3 <i>Les séquences</i>	20
6 Résultats et analyses :	23
6.1 <i>Résultats et analyses du questionnaire de départ</i>	23
6.2 <i>Résultats et analyses du questionnaire après les séquences</i>	27
7 Réflexion sur mon travail :	31
8 Conclusion :	32

9 Annexes :	35
9.1 <i>Annexe 1 : Questionnaire évaluation diagnostique/sommative</i>	35
9.2 <i>Annexe 2 : Réponses des élèves (évaluation diagnostique)</i>	36
9.3 <i>Annexe 3 : Séquence « L'importance des fruits et des légumes »</i>	46
9.4 <i>Annexe 4 : Séquence « Les bienfaits de l'activité physique »</i>	47
9.5 <i>Annexe 5 : Réponses des élèves (évaluation sommative)</i>	49
10 Bibliographie et sitographie :	59
10.1 <i>Bibliographie</i>	59
10.2 <i>Sitographie</i>	62
Résumé :	66

1 Introduction :

Ce travail de recherche universitaire est réalisé dans le cadre du Master MEEF à l'Institut National du Professorat et de l'Éducation à Arras. Le thème que j'ai décidé d'aborder est celui de l'éducation à la santé physique via l'instruction de connaissances sur la nutrition et sur l'activité physique à l'école primaire.

Étant intéressée depuis longtemps par l'Éducation à la santé, il m'a paru naturel d'orienter mon mémoire vers cette thématique. Lors de mes stages effectués en cycle 1, cycle 2 et cycle 3, ainsi que par le biais d'expériences personnelles, comme par exemple lors de mon premier voyage en Angleterre en tant qu'animatrice avec des adolescents âgés de 14 à 16 ans, j'ai pu constater que malgré la création du Parcours Éducatif de Santé pour tous les élèves en 2016, les différents projets que l'on peut développer liés à celui-ci n'étaient que rarement concrétisés. Les enseignants peinaient déjà à mettre en place les mesures présentes dans la circulaire d'éducation à la santé de 1998. Cela induit un manque de connaissances et de compétences de la part des élèves sur un sujet pourtant fondamental : la gestion de leur propre santé. L'absence de savoirs à ce propos se trouve être un véritable tort, puisqu'il s'agit en effet d'un sujet important de nos jours, en sachant que notre société tend de plus en plus à la sédentarité et à la consommation d'aliments transformés. Ces conduites mènent à des conséquences non négligeables dans un spectre large : des maladies jusqu'à l'empêchement, chez les enfants, de réaliser normalement leur potentiel physique et cognitif. Cette situation devient un problème de santé publique.

Aborder cette thématique m'a semblé judicieux suite à une constatation faite lors de mon stage filé de Master 2, lequel s'est déroulé dans une petite école primaire en milieu rural durant l'année scolaire 2022-2023. J'y ai enseigné au sein d'une classe de petite-moyenne section composée de trente-cinq élèves. Lors de la distribution de fruits le matin, mes élèves ignoraient, pour la plupart, le nom et le goût de ces fruits. En effet, à la question « Qu'aimes-tu manger ? », beaucoup répondaient « Des frites » ou « Des pâtes ». Aussi certains MS semblaient peu motivés lors de la pratique d'activité physique. Je me suis focalisée sur les MS pour les séquences qui seront présentées dans ce mémoire, ces dernières étant appropriées uniquement à leur niveau.

Les programmes de l'école maternelle et élémentaire traitent de cette thématique, il s'agit de

l'une des problématiques majeures de l'Éducation Nationale. Inculquée le plus tôt possible, l'Éducation à la santé physique permettrait au futur citoyen de devenir autonome et de s'épanouir en ayant toutes les clés en main pour se sentir bien.

2 Définition de l'objet d'étude :

2.1 L'Éducation à la santé.

L'Éducation Nationale stipule :

L'éducation à la santé vise à aider chaque jeune à s'approprier progressivement des moyens d'opérer des choix, d'adopter des comportements responsables, pour lui-même comme vis-à-vis d'autrui et de l'environnement. Elle permet ainsi de préparer les jeunes à exercer leur citoyenneté avec responsabilité, dans une société où les questions de santé constituent une préoccupation majeure. [...] Elle a pour objectif le développement de compétences. (Ministère de l'Éducation Nationale, de la Jeunesse et des Sports, 1998)

Aussi, selon le Ministère des Solidarités et de la Santé, « L'éducation appliquée à la santé a pour but que chaque citoyen acquière tout au long de sa vie les compétences et les moyens qui lui permettront de promouvoir sa santé et sa qualité de vie ainsi que celles de la collectivité » (Ministère des Solidarités et de la Santé, 2001). Mais qu'est ce qu'être en bonne santé ? La santé serait « l'état complet de bien être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité » (OMS, 1946). Celle-ci « implique la satisfaction de tous les besoins fondamentaux de la personne, qu'ils soient affectifs, sanitaires, nutritionnels, sociaux ou culturels » (Bernard et al., 1999).

Selon Santé Publique France (2001), l'éducation à la santé contribue à « l'amélioration du bien-être et le développement de la qualité de vie au niveau individuel et collectif ; la prise en compte de la santé dans le développement local ; la participation des citoyens aux décisions qui concernent leur santé ». (Bonnin & Palicot, 2001).

L'Éducation à la santé regrouperait donc des activités à plusieurs facteurs bénéfiques :

- Développer des connaissances et compétences sur « comment être en bonne santé

et la conserver », qu'elle soit physique, mentale ou sociale.

- Entretenir la motivation de l'élève.
- Valoriser l'estime de soi.

Dans ce mémoire, je retiendrai l'axe de l'éducation à la santé physique.

L'Éducation à la santé se retrouve dans le Parcours Éducatif de Santé (PES) à l'école. Ce parcours façonne la responsabilité des élèves quant à leur propre santé et à la santé collective, à travers l'acquisition de compétences incluses dans le socle commun, et ce, dès le cycle 1. Le PES s'articule en deux plans, que sont le plan individuel et le plan collectif. Le plan individuel comprend l'intervention de professionnels de santé, de psychologues de l'éducation nationale ainsi que de service social, tandis que le plan collectif se construit grâce aux projets d'école notamment.

Trois axes sont proposés au sein du PES :

- L'éducation à la santé, fondée sur le développement des compétences psychosociales en lien avec le socle commun de connaissances, de compétences et de culture ;
 - La prévention : conduites à risques, conduites addictives, etc. ;
 - La protection de la santé : environnement favorable à la santé et au bien-être.
- (Eduscol, 2021)

Le PES s'inscrit également dans le socle commun de connaissances, de compétences et de culture dès le cycle 1 notamment dans le domaine « Explorer le monde ».

On le retrouve dans le cycle 2 et 3 au travers des domaines « Les systèmes naturels et les systèmes techniques », « La formation de la personne et du citoyen » et « Les représentations du monde et de l'activité humaine ».

L'Éducation à la santé consiste à rendre les élèves responsables et autonomes vis-à-vis de leur santé. L'autonomie est un concept important à l'école. Dans le Socle commun de connaissances, de compétences et de culture, le concept « donne aux élèves les moyens de s'engager dans les activités scolaires, d'agir, d'échanger avec autrui, de conquérir leur autonomie et d'exercer ainsi progressivement leur liberté et leur statut de citoyen responsable » (Ministère de l'Éducation Nationale, de la Jeunesse et des Sports, 2015).

L'autonomie est un concept complexe dont le sens peut être interprété de deux manières. Littéralement, l'autonomie renvoie au droit de se régir d'après ses propres lois. Cependant, définie de la sorte, cela implique le fait d'exercer « un pouvoir absolu sur les autres » (Universalis, 2021), soit une forme d'autarchie. La seconde interprétation est d'avantage liée à la notion d'autarcie, à savoir « qui se suffit à lui-même » (Universalis, 2021). La notion de suffisance, c'est-à-dire « ne pas être dépendant d'autrui ; caractère de quelque chose qui fonctionne ou évolue indépendamment d'autre chose » (Le Larousse, 2021), est celle à laquelle je m'intéresse.

L'autonomie est donc la capacité à prendre des décisions pour atteindre un but fixé, en utilisant les ressources humaines ou intellectuelles disponibles.

2.2 La nutrition.

La nutrition est un concept caractérisé comme étant une science se penchant sur « l'ensemble des procédés par lesquels les individus utilisent l'énergie des aliments pour trouver un équilibre nutritionnel et assurer un bon état de santé » (Diana Cardenas, 2016). Elle permet le bon fonctionnement de l'organisme par des processus biologiques d'assimilation et de dégradation des nutriments issus des aliments. Il s'agit d'un facteur de croissance.

La nutrition se penche sur la fonction des nutriments vis-à-vis de l'organisme humain et aux besoins nutritionnels des populations, tenant compte des choix alimentaires variables en fonction de l'environnement, des facteurs technologiques et de la situation socio-économique. Les nutritionnistes tendent à restaurer chez les populations une alimentation saine afin que celles-ci retrouvent une bonne santé.

L'axe d'Éducation de la santé et de prévention du Parcours Éducatif de Santé contient la thématique *L'éducation à l'alimentation et au goût*. Le Code de l'éducation promeut la mise en place d'une éducation à l'alimentation en milieu scolaire. Après le milieu familial, l'école est le lieu principal permettant de fixer des habitudes alimentaires chez les élèves, il s'agit donc d'un endroit ayant toute son importance (bien que celle-ci soit variable selon les enfants, en fonction de s'ils mangent à la cantine ou non par exemple) dans l'apprentissage des connaissances alimentaires, par le biais de plusieurs axes : nutritionnel, sensoriel, environnemental et écologique, culturel et enfin patrimonial. « Cette éducation transversale répond tout à la fois aux enjeux de santé publique, environnementale et de justice sociale »

(Ministère de l'Éducation Nationale, de la Jeunesse et des Sports, 2021). De tous les axes cités précédemment, je me pencherai dans cette thématique sur l'approche nutritionnelle.

Bien que la plupart des connaissances éducatives à ce sujet soient abordées à l'école primaire (les enfants sont plus susceptibles de modifier leurs comportements alimentaires avant leur entrée dans le second degré), l'éducation à l'alimentation vise tous les élèves, allant de la maternelle au lycée. Elle est incluse dès l'acquisition des premières habitudes alimentaires de l'enfant. Ainsi, l'enseignant est le transmetteur direct avec les parents des comportements alimentaires à adopter et des conséquences que peuvent avoir de mauvaises habitudes sur la santé. Ces connaissances sont le moyen de véhiculer chez les jeunes la relation existante entre la nutrition et la santé et de les mettre en pratique.

2.3 L'activité physique

D'après l'ANSES, l'activité physique est « souvent considérée comme recouvrant uniquement la pratique sportive, alors qu'elle englobe toutes les formes d'activité physique quotidiennes, de travail ou de loisirs qui sollicitent la fonction musculaire, le métabolisme énergétique » (ANSES, 2020). L'OMS définit l'activité physique comme suit :

L'OMS définit l'activité physique comme tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie. L'activité physique désigne tous les mouvements que l'on effectue notamment dans le cadre des loisirs, sur le lieu de travail ou pour se déplacer d'un endroit à l'autre. Une activité physique d'intensité modérée ou soutenue a des effets bénéfiques sur la santé (OMS, Activité Physique, 2020).

En effet, il ne suffit pas à un individu de recevoir les apports nutritionnels journaliers nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme pour être en bonne santé, mais de pratiquer une activité physique régulière. Selon le Ministère des Solidarités et de la Santé, l'activité physique régulière et adaptée permettrait de réduire le risque d'hypertension, d'accident vasculaire cérébral, de diabète, d'anxiété. Elle permettrait également d'améliorer le sommeil, l'estime de soi et de renforcer les os (Ministère des Solidarités et de la Santé, 2019). L'activité physique est donc un paramètre indispensable à la conservation d'une bonne santé physique. L'activité physique

est présente dans le système scolaire de la maternelle au lycée. Les activités physiques sont intégrées à l'emploi du temps à raison de 3 heures par semaine pour l'école élémentaire et de 30 à 45 minutes d'exercice physique quotidien pour les élèves de maternelle.

En cycle 1, les attendus de l'élève sont, par exemple, d'« ajuster et enchaîner ses actions et ses déplacements en fonction d'obstacles à franchir ou de la trajectoire d'objets sur lesquels agir. Courir, sauter, lancer de différentes façons, dans des espaces et avec des matériels variés, dans un but précis ». Les objectifs sont de développer la motricité, de faire engager des efforts et les faire y prendre plaisir, de s'adapter, de communiquer. Alors qu'en cycle 2 et 3, les attendus de fin de cycle sont de connaître et appliquer « les principes d'une bonne hygiène de vie, à des fins de santé et de bien-être » ainsi que de savoir « adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger » et « évaluer la quantité et la qualité de son action physique quotidienne dans et hors de l'école » en cycle 3 (Eduscol, 2015). Ces attendus font référence à la compétence générale 4 « Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière » (Ministère de l'Education Nationale, 2015). L'activité physique est ici clairement associée au prisme de la santé.

L'éducation physique et sportive sert définitivement à faire des élèves des citoyens pourvus d'autonomie physique et de compétences sociales. Elle incite les enfants à se pencher sur leur santé et à en prendre soin. Cinq compétences générales sont travaillées au sein des cycles selon les enjeux de formation du socle commun, permettant à tous d'évoluer de façon égalitaire, peu importe le sexe et la classe sociale (Eduscol, 2020). Ces compétences sont les suivantes :

- Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps.
- S'approprier par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils.
- Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités.
- Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière.
- S'approprier une culture physique sportive et artistique.

Actuellement, dans les écoles élémentaires, l'opération « 30 minutes d'activité physique quotidienne » a été mise en place, en partenariat avec les Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024 (Eduscol, 2021). L'objectif est de promouvoir plus d'activités physiques dès l'école primaire, visant à générer un réel intérêt chez les élèves pour l'activité physique en

dehors du temps scolaire. Celui-ci induit de meilleures capacités d'apprentissage chez l'enfant par le bien-être généré, aide au développement des capacités motrices, à l'amélioration des aptitudes physiques. Enfin, cette opération se trouve être un bon moyen de promouvoir les disciplines olympiques et paralympiques chez les élèves, qui ne pourront qu'engendrer un gain supplémentaire d'intérêt pour ces pratiques.

3 Revue de Littérature :

3.1 Recommandations pour l'Activité Physique et la Nutrition

Le PNNS (Plan National Nutrition Santé) recommande 30 minutes d'activité physique par jour, d'intensité variable (modérée à élevée) (Santé Publique France, 2021). Le temps d'activité physique quotidien nécessaire dépend de l'âge de l'enfant. Avant 5 ans, il est préconisé à 3 heures. Puis il passe à 1 heure quotidienne quand l'enfant atteint l'âge de 6 ans, avec des activités modérées à élevées. En école élémentaire, les programmes comportent 3 heures d'activité physique hebdomadaires. Concernant les programmes en école maternelle, ils comprennent 30 à 45 minutes d'activité physique quotidienne obligatoire. Une introduction à l'alimentation est faite à partir du cycle 1, cependant les élèves approfondissent leurs connaissances sur le sujet durant la totalité de leur parcours scolaire, et plus particulièrement dans le cycle 2 (ANSES, s.d.). Aussi, les élèves reçoivent une éducation à l'activité physique tout au long de leur scolarité. De ce fait, avec notamment les repères établis par le PNNS qui sont mis en pratique au sein de ces cours, les jeunes apprennent les relations élémentaires entre nutrition, activité physique et santé.

Entre 3 et 11 ans, les enfants se trouvent dans une période de croissance et d'apprentissage intensif. Durant cette phase, ces derniers instaurent leurs repères, qu'ils continueront d'appliquer à l'âge adulte. C'est la raison pour laquelle cette période est cruciale dans leur apprentissage du plaisir de manger et de pratiquer une activité physique au quotidien.

Les recommandations nutritionnelles pour les enfants que le PNNS a développé se présentent ainsi (Santé Publique France, 2020) :

- Consommer 5 portions de fruits et/ou de légumes par jour (une portion = 80 à 100g).

- Consommer des féculents à chaque repas et selon l'appétit.
- Manger 3 à 4 produits laitiers par jour.
- Augmenter la consommation des fruits à coque non salés.
- Augmenter la consommation des légumes secs et produits céréaliers complets.
- Manger de la viande, du poisson ou œuf, 1 à 2 fois par jour en alternant.
- Consommer les matières grasses avec modération.
- Éviter les produits transformés sucrés.
- Boire de l'eau à volonté.

Le HCSP ajoute qu'il faudrait consommer des céréales tous les jours, des légumineuses au moins 2 fois par semaine et limiter les viandes hors volaille ainsi que la charcuterie (Haut-Conseil de la Santé Publique, 2020).

3.2 Activité Physique : Histoire et investissement des professeurs des écoles dans la matière.

Qu'il s'agisse des années 1990 ou de la période actuelle, le temps d'enseignement hebdomadaire d'EPS (Éducation Physique et Sportive) inscrit dans les programmes est loin d'être respecté à la lettre par tous les enseignants. En effet, plus de la moitié d'entre eux ne tiendrait pas compte du temps de celui-ci défini à 3 heures par semaine selon le rapport de 2016 de Régis Juanico et Pascal Deguilhem intitulé « Promouvoir l'activité physique et sportive pour tous et tout au long de la vie : Des enjeux partagés dans et hors de l'école » (Juanico & Deguilhem, 2016).

La période incluant l'horaire d'EPS le plus important se situe de 1969 jusqu'en 1975. Le temps consacré à ce cours est alors de 6 heures hebdomadaires pour des semaines d'école de 27 heures. Puis, dès 1977, le temps d'EPS de 6 heures passe à 5 heures hebdomadaires (Terret, 1998), pour décroître de nouveau en 2002 avec 3 heures hebdomadaires (Ministère de l'Éducation Nationale de la Jeunesse et des Sports, 2015). Il est important de constater que le temps scolaire global se voit diminuer au fil du temps. Pourtant, conjointement à cette décroissance des heures d'école, les exigences sont surhaussées constamment, induisant une réduction du temps passé dans les différentes matières. Face à cette décroissance, nous pouvons cependant constater le maintien des 3 heures hebdomadaires d'EPS dans les écoles depuis 2002, ce qui exprime un certain loyalisme à la discipline. L'importance accordée à l'EPS fluctue en fonction des établissements scolaires. Certains veillent à assurer les 3 heures imposées par le programme officiel, quand d'autres omettent les horaires préconisés

(Escriva-Boulley et al., 2018).

Selon une étude réalisée en 2013-2014 interrogeant 555 professeurs des écoles enseignant de la maternelle au CM2, seulement 11,7% des enseignants du cycle 2 et 3 enseignaient 180 minutes ou plus par semaine, 54,4% enseignaient entre 120 minutes à 179 minutes par semaine, 30,3% entre 60 minutes et 119 minutes et 3,6% moins de 60 minutes par semaine. En cycle 1, 14,4% enseignaient 180 minutes et plus par semaine, 55,9 % enseignaient entre 120 minutes à 179 minutes, 25,6 % enseignaient de 60 à 119 minutes et 4,1 % enseignaient moins de 60 minutes d'activité physique par semaine (Escriva-Boulley et al., 2018).

Ainsi, 88,3% des enseignants du cycle 2 et 3 inclus dans cette étude enseigneraient l'EPS moins de 3 heures par semaine et 29,7% des enseignants en cycle 1 proposeraient de l'activité physique moins de 2 heures par semaine. Pour rappel, 3 heures d'activité physique hebdomadaire en école élémentaire et 30 à 45 minutes d'activité physique par jour en école maternelle (soit entre 2 heures et 3 heures par semaine) sont obligatoires. Selon la même étude, le TEH (Temps d'Enseignement Hebdomadaire) de l'EPS serait variable en fonction d'autres facteurs tels que l'expérience de l'enseignant. Le sexe de l'enseignant aurait aussi sa part de responsabilité, car il a été démontré au cours de l'étude que les professeurs des écoles masculins enseigneraient d'avantage l'EPS à leurs élèves que les professeurs des écoles féminins. La qualité de la formation continue perçue et le sentiment d'auto-efficacité seraient également liés au TEH de l'EPS.

On en conclut donc que l'enseignement d'EPS conserve toujours une place importante au fil des ans mais n'est pas toujours assez bien considéré pour différentes raisons.

3.3 Activité physique et bénéfiques

Ces dernières décennies, nous pouvons constater une baisse de la condition physique chez les jeunes (Kino Quebec, 2011). D'après l'ANSES (2020), parmi les jeunes se situant dans la tranche d'âge de 11-17 ans :

- 66% sont sujets à un risque sanitaire inquiétant, lié au non respect des limites imposées par les deux seuils sanitaires, à savoir 2 heures par jour maximum devant un écran et 60 minutes minimum d'activité physique journalière.

- 49% sont sujets à un risque sanitaire très élevé, lié au dépassement plus sévère des seuils, c'est-à-dire plus de 4h30 de temps d'écran quotidien et/ou une activité physique journalière de 20 minutes ou moins. Dans ces 49%, 17% se trouvent dans une situation de sédentarité et d'inactivité physique extrême, les rendant particulièrement vulnérables aux risques sanitaires très élevés. Ces niveaux de sédentarité favorisent les risques de surpoids et d'obésité chez les jeunes, ainsi que des troubles du comportement alimentaire, un sommeil dégradé et une qualité de vie altérée.

La pratique de l'EPS aide l'enfant à accéder aux seuils d'activité physique recommandés pour bonifier sa santé physique, tout en améliorant son fonctionnement cognitif et ainsi favoriser sa réussite scolaire (St-Louis Deschênes, 2011). Faire de l'exercice régulièrement, qu'il s'agisse d'une activité d'intensité élevée ou modérée, a pour effet la diminution de la mortalité et une amélioration de la qualité de vie. En effet, c'est un excellent moyen de prévention contre les pathologies chroniques telles que le cancer, le diabète, ou encore les maladies cardiovasculaires. Également, pratiquer une activité physique permet à l'enfant et à l'adolescent de bénéficier d'un bon développement physique. Enfin, chez l'enfant aussi bien que chez l'adulte, l'exercice physique est un moyen efficace de lutte contre le surpoids et l'obésité (ANSES, 2016 ; Inserm, 2008). Or, comme expliqué plus haut, l'horaire dédié à la discipline dans les écoles élémentaires demeure insuffisant par rapport aux indications des programmes scolaires officiels.

3.4 Nutrition à l'école et bénéfices

Les enfants victimes de famine ou suivant un régime alimentaire médiocre sont plus à même d'être touchés par un retard de croissance, un déficit d'énergie nécessaire à l'apprentissage, au jeu ou à l'activité physique et d'une anémie et/ou un déficit en vitamine A ou en iode. Les enfants ayant faim n'ont pas la capacité de concentration sur le long terme, les empêchant de travailler comme ils devraient le faire.

L'éducation nutritionnelle est une préoccupation sociétale qui dure depuis plusieurs années, inscrite dans les programmes scolaires. Cette importance est traduite par exemple par l'interdiction des distributeurs automatiques de boissons et de snacks accessibles aux élèves dans les établissements scolaires en France en 2005, par la mise en place du

Programme national nutrition santé (PNNS) en 2001 ou encore par la création du Parcours Éducatif de Santé en 2016.

L'entrée en matière de ce sujet doit être faite dès le passage des élèves en cycle 1. Premièrement, l'éducation nutritionnelle vise à promouvoir une alimentation saine, en s'appuyant sur les connaissances, les habitudes alimentaires et les revenus consacrés à l'alimentation (FAO, 2021). Elle permet par conséquent d'intégrer un facteur supplémentaire sur trois caractéristiques du bien-être que sont la caractéristique physique (réduction du surpoids et/ou de l'obésité), la caractéristique sociale (partage du repas, échange, communication) et la caractéristique psychologique (estime de soi valorisée). Secondement, l'éducation nutritionnelle tend à apporter aux jeunes une instruction élémentaire, consistant à leur fournir les connaissances fondamentales leur permettant de désamorcer d'éventuels comportements à risque. Cela induit une sensibilisation des élèves sur leur santé, et donc leur responsabilisation vis-à-vis de leurs habitudes alimentaires. Un citoyen ayant acquis la totalité de ces compétences est un citoyen dit "alphabétisé" en matière de nutrition (Burgess, 2005).

L'IUFM (Institut Universitaire de la Formation des Maîtres) d'Auvergne et le Service d'Épidémiologie, Économie de la Santé de Prévention du CHU de Clermont-Ferrand ont établi un questionnaire en 2001 dans le cadre d'une enquête destinée aux enseignants d'écoles primaires de la région d'Auvergne. Celle-ci visait à identifier les obstacles rencontrés par les enseignant(e)s, à arbitrer leurs pratiques d'enseignement et à déterminer l'importance que ceux-ci accordaient à l'éducation à la santé auprès de leurs élèves. Sur les 43% de réponses obtenues, 71% des enseignants ont déclaré avoir abordé l'éducation à la santé. Parmi eux, 91% avaient traité le sujet de l'alimentation, de l'hygiène corporelle et de l'hygiène bucco-dentaire. Les enseignant(e)s n'ayant pas abordé ces notions le traduisaient par un manque de temps (49%), de formation (39%), d'information (30%), de matériel (28%), de difficulté à intéresser les élèves (22%) et de difficulté à aborder les sujets sensibles (15%). Enfin, 9% des enseignant(e)s estiment que l'éducation à la santé n'est pas de leur ressort (Jourdan et al., 2002). Autrement dit, l'éducation nutritionnelle est quelque chose de flou pour les enseignants du 1er degré et de ce fait, ils peuvent exprimer quelques réticences à l'enseigner. Elle a pourtant un grand rôle à jouer dans la santé physique de l'enfant et serait importante à enseigner afin de développer l'autonomie des futurs citoyens en matière de nutrition.

3.5 Bilan des recherches

Lors de mes recherches, j'ai pu constater qu'il y avait beaucoup de travaux liés à l'éducation à la santé, notamment sur la nutrition et l'activité physique en école primaire. Les idées des articles et revues scientifiques (consultés sur Cairn, OpenEdition, l'Anses, l'OMS,...), mémoires (disponibles sur DUMAS ou HAL) et même sur les sites officiels (tels que le Ministère de l'Éducation Nationale, de la Jeunesse et des Sports) convergent toutes : l'enseignement de l'éducation à la santé est indispensable de nos jours, où les écrans (favorisant la sédentarité dès le plus jeune âge) et les produits ultra transformés, trop gras, trop sucrés ou trop salés, sont devenus communs dans nos modes de vie. Ces sources montrent également que l'école est depuis longtemps un pilier essentiel pour donner des repères aux élèves mais que le sujet de la nutrition en classe n'est pas assez profondément exploré par exemple, ou encore que l'activité physique, particulièrement au cycle 2 et 3, atteint rarement les 3h hebdomadaires.

4 Problématique et ancrage professionnel :

4.1 Questionnement

Comment l'enseignant peut-il mettre en place, dans sa classe en cycle 1, l'éducation à la santé physique dans le domaine 2 et le domaine 5 de la maternelle à travers une séquence visant à donner le goût aux fruits et aux légumes et une séquence promouvant l'importance de l'activité physique, afin que ses élèves puissent développer leurs compétences, leurs connaissances et de nouvelles habitudes ?

4.2 Intérêt personnel

Mon mémoire de master MEEF traite de l'Éducation à la santé, et plus précisément l'axe de la nutrition et de l'activité physique.

Pratiquant plusieurs sports depuis quelques années maintenant, au travers desquels j'ai pu me rendre compte de l'importance de l'activité physique sur la santé, j'ai pu acquérir des notions sur le sujet, que ce mémoire me permet d'approfondir. Aussi, l'alimentation est le carburant de notre corps. La métabolisation des aliments (nutrition) permet à ce dernier de fonctionner correctement et par conséquent d'assurer une activité physique saine. Au même titre que le

sport, la nutrition est un sujet sur lequel j'ai pu effectuer de nombreuses recherches au cours de ces dernières années. Ainsi, le présent mémoire s'inscrit dans la suite logique de ces recherches et vient enrichir mes connaissances scientifiques.

Par le biais d'expériences personnelles et de plusieurs études, j'ai pu constater le fait que la sédentarisation chez les enfants ne cesse de s'accroître depuis plusieurs années (Castetbon & Hercberg, 2007). Cela engendre une augmentation des cas d'obésité chez les jeunes, renforcée notamment par les habitudes alimentaires qui se dégradent. En cause par exemple, l'implantation massive de fast-food sur le territoire. Également, l'enquête du Centre de Recherche pour l'Étude et l'Observation des Conditions de vie (CREDOC) démontre une carence en calcium chez les enfants, ainsi qu'une consommation trop importante de plats préparés (Tavoularis, 2019).

Voici les raisons pour lesquelles il m'est apparu essentiel d'aborder ces sujets primordiaux en classe. Ce mémoire est le moyen pour moi de récolter les informations nécessaires à la bonne structuration d'une éducation à la santé physique à mes futurs élèves.

4.3 Intérêt professionnel

Ce mémoire contribue à l'acquisition de nombreuses compétences de par son inscription dans une recherche à visée professionnelle. Celles-ci se retrouvent dans le référentiel des compétences professionnelles du métier du professorat et de l'éducation (Ministère de l'Éducation Nationale, 2013). Je construis ainsi 2 types de compétences : celles communes à tous les professeurs (P) et celles communes à tous les professeurs et personnels d'éducation (CC) :

Les parties "définitions de l'objet d'étude" et "revue de littérature" m'ont amenées à approfondir mes connaissances scientifiques sur la nutrition et l'activité physique, et ont ainsi participé à l'acquisition de la compétence P.1 « *Maîtriser les savoirs disciplinaires et leur didactique* ». Je serai également amenée à approfondir mes connaissances lors de la conception des séances portées sur ces sujets dans le but d'analyser l'efficacité de mes enseignements.

Ce mémoire me forme ensuite à la compétence P.3 « *Construire, mettre en œuvre et animer*

des situations d'enseignement et d'apprentissage prenant en compte la diversité des élèves » qui est en lien avec la compétence CC4 « *Prendre en compte la diversité des élèves* », lors de la conception de séances dans l'objectif de répondre à ma problématique, tout en prenant en compte les différences sociales et culturelles. En effet, sur l'enseignement nutritionnel, je devrai prendre en compte les prescriptions alimentaires spécifiques des élèves, liées à une religion (comme la proscription de consommation de viande de porc pour les musulmans), des convictions personnelles (végétarisme par exemple) ou liées à des maladies/allergies.

L'établissement du recueil de données du mémoire participe à l'acquisition de la compétence P.5 « *Évaluer les progrès et les acquisitions des élèves* ». Le recueil de données comprend notamment un état des lieux des connaissances des enfants sur la nutrition et l'activité physique, puis, en fin de période, une évaluation sommative visant à analyser les réussites et les erreurs de chaque élève.

Par ce travail, je développe la compétence CC.5 « *Accompagner les élèves dans leur parcours de formation* » et la compétence CC.6 « *Agir en éducateur responsable et selon des principes éthiques* » puisque via la construction d'un enseignement autour de la nutrition et de l'activité physique, j'intègre le Parcours Éducatif de Santé qui participe à la formation des élèves en citoyens responsables en les préparant à être autonome dans leurs prises de décision liées à leur santé.

Je développe au travers de ce mémoire la compétence CC.7 « *Maîtriser la langue française à des fins de communication* » lors du recueil des données, afin d'échanger dans un langage clair et précis avec les élèves pendant la prise en charge de la classe et leurs entretiens.

Enfin, ce mémoire me forme à la compétence CC.14 « *S'engager dans une démarche individuelle et collective de développement professionnel* » notamment par l'analyse réflexive de ma pratique. Les résultats donnés par les évaluations dans le recueil de données me permettent de mesurer le degré d'efficacité de mes séances, et ainsi de leur apporter des ajustements si besoin. Également, le travail du mémoire me permet de me remettre en question d'un point de vue professionnel et me permet d'améliorer mes pratiques didactiques. Je développe ainsi mes connaissances et compétences liées à l'éducation à la santé physique. Le travail du mémoire me permet aussi de me tenir à jour quant aux derniers acquis de la recherche et sur les recommandations des organismes, tels que le PNNS, le HCSP ou encore

l'ANSES, pour pouvoir les enseigner.

5 Méthodologie du recueil des données :

5.1 Réalisation du recueil de données

Le recueil de données vise à analyser les acquis des élèves sur leurs connaissances en matière d'alimentation (notamment sur les fruits et légumes) ainsi que sur l'activité physique. Ces données me permettent de déterminer les notions à travailler par rapport à mon objectif lié à ma problématique (c'est à dire donner le goût aux fruits, aux légumes et à l'activité physique) et ainsi d'établir des séquences adaptées aux besoins des élèves. Le recueil de données concerne uniquement les 10 MS de ma classe car les séquences ont été adaptées à ce niveau de classe.

J'ai donc, en premier lieu, réalisé une évaluation diagnostique visant à examiner les acquis et non-acquis des élèves quant à l'activité physique et la nutrition. Ce questionnaire s'est déroulé de manière orale, étant donné que les élèves de cycle 1 n'ont pas encore acquis l'encodage. La totalité de l'évaluation est enregistrée et reportée à l'écrit. Comme synthèse des données relevées lors de l'évaluation diagnostique, j'ai établi des tableaux et organigrammes afin de pouvoir cibler les connaissances à enseigner.

Puis j'ai élaboré deux séquences comportant plusieurs séances d'éducation à la santé physique en nutrition (concernant les fruits et légumes) et activité physique dans un objectif de développement des compétences, connaissances et habitudes des élèves. Au terme de ces deux séquences, j'ai mené une évaluation sommative afin de vérifier les acquis obtenus par les élèves durant les séances. Cette dernière a également été réalisée sous forme de questionnaire oral. Pour permettre la comparaison des résultats initiaux, relevés lors de l'évaluation diagnostique, et les résultats de fin de séquences, le tout est aussi inscrit sous forme de diagrammes pour permettre une analyse réflexive de mes choix professionnels et, par conséquent, de mes pratiques.

5.2 Outil du recueil de données

Le recueil de données s'est déroulé de la manière suivante :

Chaque élève est passé individuellement avec moi l'après midi du 10 novembre 2022. En premier lieu, j'ai abordé le questionnaire, qui a été enregistré car les élèves ne sont pas assez grands pour lire et y répondre à l'écrit (Voir annexe 1). J'ai donc posé chaque question et les ai laissé s'exprimer (Voir annexe 2). Ensuite, par l'intermédiaire d'une grille, je leur ai indiqué plusieurs fruits et légumes, et les élèves devaient me dire s'ils connaissaient le fruit/légume en question. M'appuyant sur les réponses des élèves interrogés, j'ai apporté en classe les fruits et les légumes que la majorité ne connaissait pas afin de leur faire goûter. Pour l'évaluation sommative (Voir annexe 5), j'ai réemployé le même questionnaire que celui utilisé pour l'évaluation diagnostique, ce qui m'a permis de comparer les réponses données entre les deux évaluations.

5.3 Les séquences

J'ai réalisé deux séquences intitulées « L'importance des fruits et légumes » et « Les bienfaits de l'activité physique ». Celles-ci comportaient chacune 4 séances (Voir annexe 3 et annexe 4) hors évaluation diagnostique et évaluative. Les deux séquences ont été menées parallèlement durant la période 2, à raison d'une séance par séquence chaque jeudi.

Les objectifs principaux de la séquence « L'importance des fruits et légumes » étaient de leur donner goût aux fruits et légumes et de leur faire comprendre l'importance de ces derniers dans l'alimentation. Les objectifs principaux de la séquence « Les bienfaits de l'activité physique » étaient la prise de conscience de son corps et la compréhension des bienfaits de l'activité physique, afin de donner l'envie aux élèves de se dépenser en dehors de l'école.

L'évaluation diagnostique (premier recueil de donnée) s'est déroulée le 10 novembre 2022, puis les deux premières séances se sont embrayées la semaine suivante, le 17 novembre 2022. L'évaluation sommative (deuxième recueil de données) a eu lieu à l'issue des deux séquences, le 15 décembre 2022.

Les séances « Importance des fruits et légumes » se sont déroulées du 17 novembre 2022 au 8 décembre 2022 (soit étalées sur 4 jeudi). Ces séances comportaient plusieurs phases. La première consistait à la découverte d'un fruit ou d'un légume. Les fruits et légumes découverts furent l'avocat, la myrtille, le pamplemousse chinois, la mangue, le radis et le poivron. Les élèves touchent le fruit/légume sans le voir (dissimulé alors à l'intérieur d'une boîte créée

pour la séquence), le sentent et finissent par l'observer et le décrire, afin de multiplier les canaux de réception de l'information pour une meilleure mémorisation. Durant la seconde phase, les élèves étaient amenés à goûter le fruit/légume et à décrire le goût en bouche. Enfin, la troisième et dernière phase était la phase de réflexion. Les élèves s'interrogeaient sur l'utilité de manger le fruit/légume découvert dans un objectif de création de référent.

Les séances « Les bienfaits de l'activité physique » se sont déroulées du 17 novembre 2022 au 8 décembre 2022 également. Ces séances, construites en quatre phases, consistaient à développer la mobilité, la concentration et la réflexion des élèves quant à la nécessité de pratiquer une activité physique. Durant la phase initiale, les élèves prenaient le temps de s'échauffer, de se centrer sur eux-mêmes et ainsi de calmer leur mental pour appréhender la seconde phase dans les meilleures conditions. Lors de la seconde phase, les élèves tenaient quatre positions de yoga différentes selon la séance, majoritairement inspirées d'animaux (le flamand-rose, le chien, etc) pour qu'ils se représentent mieux les postures à adopter. Ainsi, ils se dépensaient en se concentrant sur leurs ressentis lors de l'effort. La troisième phase était la phase de retour de calme. Chacun devait alors s'allonger au sol puis fermer les yeux en respirant lentement, pour mieux prendre conscience des effets de l'activité physique sur son corps et dans sa tête. La dernière phase était une phase de réflexion sur l'utilité des activités pratiquées et de l'activité physique en général.

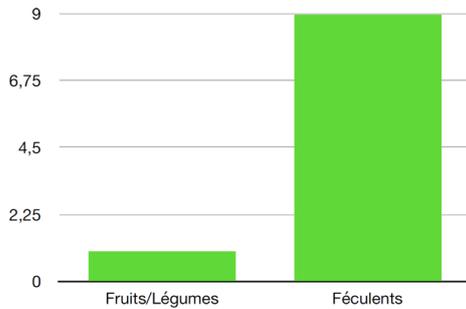
Fiche de séquence L'importance des fruits et des légumes			
Domaine(s) : 1, 5			
Objectifs généraux :	Vocabulaire des fruits et des légumes. Comprendre l'importance de la place des fruits et légumes dans l'alimentation.		
Cycle/Niveaux de la classe et période :	Cycle 1, MS, période 2.		
Organisation de la classe/Matériel :	Regroupement, feuilles, images, fruits/légumes, boîte		
Évaluation diagnostique :	Questionnaire (10/11/12)		
Évaluation sommative :	Questionnaire (15/12/22)		
Nombre de séances :	4		
Séances	Objectifs	Activités de l'élève : <i>Rechercher, expérimenter, dialoguer, réfléchir, appliquer, corriger, répondre, analyser, observer lire, écrire, écouter, interagir, parler, résoudre...</i>	Ajustements proposés en cours de séquence par l'enseignant/bilans intermédiaires :
Séance d'apprentissage 1 (17/11/22)	Avocat Reconnaître le fruit, le représenter, nommer les actions (éplucher...), goûter. Comprendre ce que ça apporte (les avocats sont bons pour le cerveau, donc pour les apprentissages, pour être plus concentré...)	Nommer, observer, comparer, goûter, représenter.	Ajouter à chaque séance la photo du fruit sur la corolle lexicale avec représentation de ce que ça apporte.
Séance d'apprentissage 2 (24/11/22)	Myrtille Reconnaître le fruit, le représenter, nommer les actions (éplucher...), goûter. Comprendre ce que ça apporte (bons pour les yeux...)		Devinette « à votre avis, à quoi ça sert ? » → amène à se questionner sur les propriétés des fruits/légumes avant d'explicitier.
Séance d'apprentissage 3 (01/12/22)	Pamplemousse et mangue Reconnaître le fruit, le représenter, nommer les actions (éplucher...), goûter. Comprendre ce que ça apporte (énergie...)		Élèves motivés à participer à la séance, verbalisent et explicitent les uns aux autres les supposés intérêts à en manger avant même la fin de la séance.
Séance d'apprentissage 4 (08/12/22)	Poivron et radis Reconnaître le fruit, le représenter, nommer les actions (éplucher...), goûter. Comprendre ce que ça apporte (énergie, empêche d'être malade...)		//

Fiche de séquence Les bienfaits de l'activité physique			
Domaine(s) :			
Objectifs généraux :	Comprendre les bienfaits de l'activité physique. Donner l'envie de se dépenser.		
Cycle/Niveaux de la classe et période :	Cycle 1, MS, période 2		
Organisation de la classe/Matériel :	Salle de motricité		
Familiarisation/Évaluation diagnostique :	Postures et questionnaire, (10/11/22)		
Évaluation sommative :	Questionnaire 15/12/22		
Nombre de séances :	4		
Séances	Objectifs	Activités de l'élève : <i>Rechercher, expérimenter, dialoguer, réfléchir, appliquer, corriger, répondre, analyser, observer lire, écrire, écouter, interagir, parler, résoudre...</i>	Ajustements proposés en cours de séquence par l'enseignant/bilans intermédiaires :
Séance d'apprentissage 1 (17/11/22)	Se concentrer sur les ressentis pendant et après l'effort, prendre conscience de son corps avec les différentes postures : grenouille, flamand rose, tortue, crapaud. S'interroger sur les ressentis physiques.	S'échauffer, réveiller son corps, prendre conscience des parties de son corps, tenir les postures de yoga proposées, se concentrer, se questionner.	Les élèves ont eu du mal à se calmer après les postures, et par conséquent sur les ressentis après l'effort. Proposer une activité sur la respiration pour recentrer l'attention sur le corps.
Séance d'apprentissage 2 (24/11/22)	Se concentrer sur les ressentis pendant et après l'effort, prendre conscience de son corps avec les différentes postures : oiseau, chien, chat, souris. S'interroger sur les ressentis physiques.		Difficultés à exprimer les ressentis. Utiliser davantage le langage en situation pour faire prendre conscience sur l'instant présent.
Séance d'apprentissage 3 (01/12/22)	Se concentrer sur les ressentis pendant et après l'effort, prendre conscience de son corps avec les différentes postures : le chameau, le crocodile, le lion, l'éléphant. S'interroger sur les ressentis physiques. Explicitier les bienfaits de l'activité physique.		Les élèves se concentrent et commencent à expliciter eux-mêmes leurs ressentis en fin de séance. Cependant manque d'explication des bienfaits de l'activité physique de ma part.
Séance d'apprentissage 4 (08/12/22)	Se concentrer sur les ressentis pendant et après l'effort, prendre conscience de son corps avec les différentes postures : la petite plante, le paon, le hérisson, l'arbre au vent. S'interroger sur les ressentis physiques. Explicitier les bienfaits de l'activité physique.		

6 Résultats et analyses

6.1 Résultats et analyses du questionnaire de départ.

Question 1 « Qu'est ce que tu aimes manger ? »

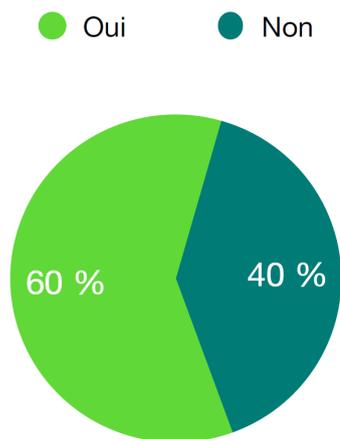


Réponses :

- Fruits/Légumes : 1 élève.
- Féculents : 9 élèves.

Les élèves préféraient majoritairement les féculents aux légumes, et plus précisément des pâtes ou des produits issus des établissements types restauration rapide (frites, hamburgers...). Seul un élève a pensé à évoquer des fruits. Cette question m'a permis d'évaluer la place qu'ils accordaient aux fruits et aux légumes dans leur alimentation. Cette étude de cas a confirmé les résultats théoriques obtenus lors de mes recherches.

Question 2 « Est ce que tu aimes manger des fruits ? »



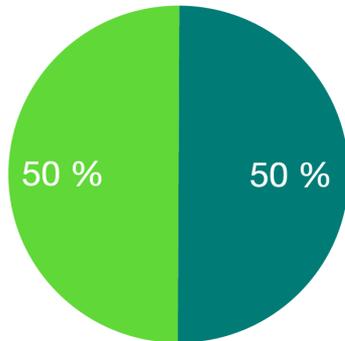
Réponses :

- Oui : 6 élèves.
- Non : 4 élèves.

Près de la moitié des élèves ont affirmé ne pas aimer les fruits. Cette question m'a apporté des explications quant à la première question, relative aux préférences alimentaires des élèves.

Question 3 « Est ce que tu aimes manger des légumes ? »

● Oui ● Non



Réponses :

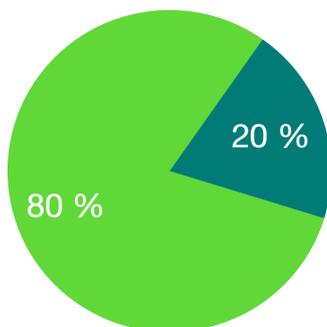
- Oui : 5 élèves.
- Non : 5 élèves.

La moitié des élèves a affirmé ne pas aimer manger de légumes.

Au vu des réponses obtenues à ces 3 premières questions, j'ai ajusté ma séquence afin de faire découvrir de nouveaux fruits et légumes aux élèves, pour leur donner l'envie d'inclure ces fruits et légumes dans leurs habitudes alimentaires, et de privilégier ces derniers face aux produits transformés. Par le biais de cette séquence, les élèves eurent aussi l'occasion de découvrir de nouveaux goûts.

Question 4 « Est ce que tu penses que c'est important de manger des fruits et des légumes ? »

● Oui ● Non



Réponses :

- Oui : 8 élèves.
- Non : 2 élèves.

Question 5 « Pourquoi tu dis que c'est important de manger des fruits et des légumes ?/ Pourquoi tu dis que ce n'est pas important de manger des fruits et des légumes ? »

Un élève sur les deux ayant répondu « non » à la question précédente a justifié de la manière suivante : « Parce que on en mange pas ». Le deuxième élève a répondu qu'il ne savait pas.

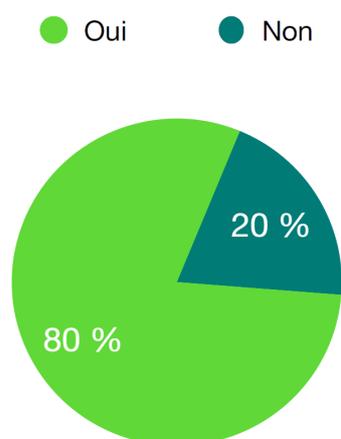
6 sur les 8 élèves ayant répondu « oui » à la question précédente ont justifié l'importance de manger des fruits et légumes de la manière suivante :

- « Parce que sinon on va à l'hôpital ».
- « Pour grandir ».
- « Parce qu'il faut donner à manger au ventre ».
- « Pour avoir des muscles ».
- « Parce qu'il faut tout manger ».
- « Parce qu'il faut en manger ».

Les deux derniers élèves n'ont pas donné de justification.

On peut en conclure que la plupart des élèves sont avertis de l'importance de consommer des fruits et légumes, mais n'en connaissent pas la raison.

Question 6 « Est ce que tu aimes faire du sport ? »



Réponses :

- Oui : 8 élèves.
- Non : 2 élèves.

Seuls 2 élèves ont révélé ne pas aimer faire du sport.

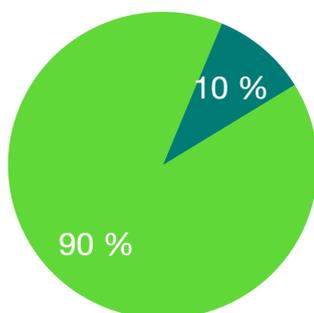
Question 7 « Pourquoi tu aimes faire du sport ?/Pourquoi tu n'aimes pas faire du sport ? »

7 élèves sur 8 ayant répondu « oui » à la question précédente n'ont pas su donner la raison pour laquelle le sport leur plaisait. Un des élèves a déclaré aimer le sport car il pratique le football en activité extra-scolaire. Les deux élèves ayant répondu « non » à la présente question l'ont justifié de cette manière :

- « Parce que moi, quand je fais du sport, je deviens fatigué. »
- « Parce que je veux rester à la maison. »

Question 8 « Est ce que tu penses que faire du sport c'est important ? »

● Oui ● Non



Réponses :

- Oui : 9 élèves.
- Non : 1 élève.

Question 9 « Pourquoi tu penses que faire du sport est important ?/Pourquoi tu penses que faire du sport n'est pas important ? »

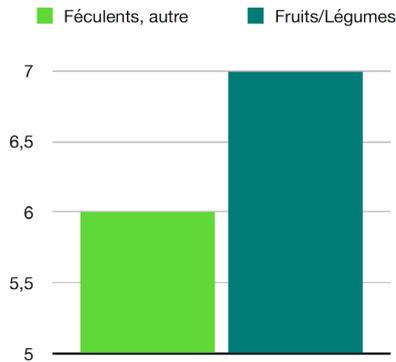
4 élèves sur 10 ont justifié ainsi l'importance de faire du sport :

- « Pour les muscles ».
- « Parce qu'on écoute madame ».
- « Pour s'entraîner ».
- « Pour apprendre ».

On en conclut donc que l'activité physique est vue de manière positive par les élèves, excepté pour deux d'entre eux qui préféreraient ne pas en pratiquer. Cependant, seuls 4 élèves donnent une justification quant à l'importance de la pratique d'une activité physique, la majorité ne comprend donc pas réellement la nécessité de l'activité physique dans la vie quotidienne.

6.2 Résultats et analyses du questionnaire après les séquences.

Question 1 « Qu'est ce que tu aimes manger ? »

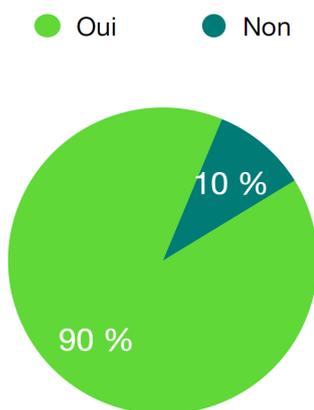


Réponses :

- Féculeux, autre : 3 élèves.
- Fruits/Légumes : 4 élèves.
- Les deux : 3 élèves.

Cette question illustre l'évolution des préférences des élèves concernant leur alimentation, entre le premier et dernier recueil de données. Néanmoins, certains élèves ont certainement été influencés par le référent affiché dans la classe. Etant donné que plus de la moitié des élèves a pensé à évoquer un fruit ou un légume lors du second recueil, contre un seul élève lors du premier recueil, on peut en conclure qu'ils ont été sensibilisés par la séquence.

Question 2 « Est ce que tu aimes manger des fruits ? »

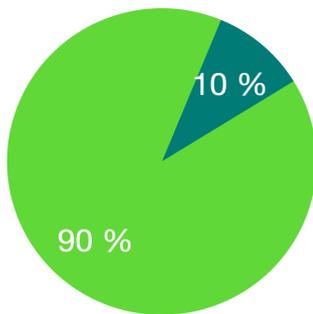


Réponses :

- Oui : 9 élèves.
- Non : 1 élève.

Question 3 « Est ce que tu aimes manger des légumes ? »

● Oui ● Non



Réponses :

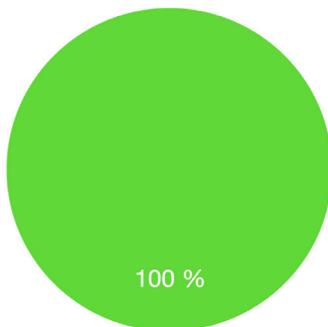
- Oui : 9 élèves.

- Non : 1 élève.

Les résultats des questions 2 et 3 démontrent le plaisir que prennent les élèves à consommer des fruits et des légumes depuis qu'ils en ont goûtés lors des séances. Seul un élève a refusé de goûter les fruits/légumes proposés, ce dernier a donc répondu "non" à ces deux questions.

Question 4 « Est ce que tu penses que c'est important de manger des fruits et des légumes ? »

● Oui ● Non



Réponses :

- Oui : 10 élèves.

- Non : 0 élève.

Question 5 « Pourquoi tu dis que c'est important de manger des fruits et des légumes ? / Pourquoi tu dis que ce n'est pas important de manger des fruits et des légumes ? »

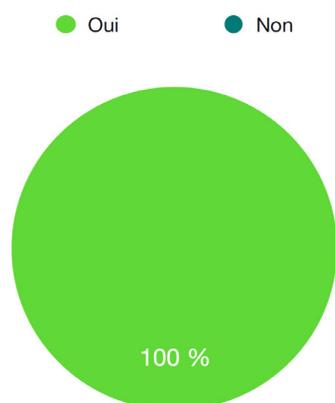
3 élèves sur 10 ont répondu « je ne sais pas ». Les 7 autres l'ont justifié d'au moins 2 manières :

- Parce que ça donne de l'énergie, ça empêche d'être malade.
- Parce que ça donne des forces, des bons yeux et de bonnes idées.
- Parce que ça donne de l'énergie, ça empêche d'être malade, ça donne des bons yeux et ça donne de la force.
- Parce que c'est pour avoir de la force et pour avoir une bonne tête.

- Parce qu'il faut tout manger et ça donne de la force.
- Pour avoir de la force et pas être malade.
- Parce que c'est pour devenir fort, avoir des bons yeux et bien fonctionner.
- Pour donner de l'énergie et pour pas être malade.

Lors de l'évaluation diagnostique, les élèves ne parvenaient pas à expliquer l'importance d'une consommation régulière de fruits et de légumes. Avec ces justifications données lors de l'évaluation sommative, on en conclut que la majorité des élèves a compris l'intérêt des fruits et des légumes dans l'alimentation. Deux des élèves ayant répondu « je ne sais pas » ont été absents lors des deux dernières séances, ce qui a perturbé leur compréhension de la séquence. Le troisième élève, quant à lui, rencontrait déjà des difficultés dans l'ensemble des apprentissages. Le concernant, les explications que je lui ai apportées n'ont certainement pas été assez différenciées.

Question 6 « Est ce que tu aimes faire du sport ? »



Réponses :

- Oui : 10 élèves.
- Non : 0 élève.

Question 7 « Pourquoi tu aimes faire du sport ?/Pourquoi tu n'aimes pas faire du sport ? »

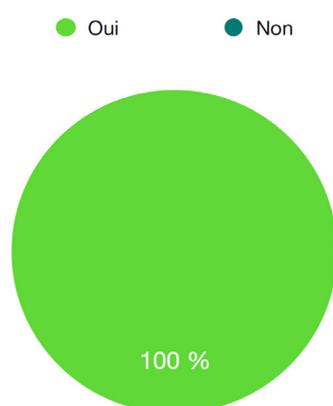
2 élèves n'ont pas su justifier pourquoi ils aimaient l'activité physique. Les 8 autres élèves l'ont justifié de la manière suivante :

- Parce qu'après c'est bien.
- Parce que ça donne des forces.
- Parce que c'est important.
- Parce que c'est trop bien.
- Parce que je fais du foot.
- Parce que ça donne des muscles.

- Parce que j'aime beaucoup.
- Parce qu'on peut faire pleins de choses.

On en conclut que tous les élèves voient désormais l'activité physique comme quelque chose de plaisant.

Question 8 « Est ce que tu penses que faire du sport c'est important ? »



Réponses :

- Oui : 10 élèves.
- Non : 0 élève.

Question 9 « Pourquoi tu penses que faire du sport est important ?/Pourquoi tu penses que faire du sport n'est pas important ? »

4 élèves n'ont pas su justifier l'importance de la pratique d'une activité physique. Les justifications des 6 autres élèves sont les suivantes :

- Parce que ça donne de l'énergie.
- Parce qu'on peut réfléchir.
- Parce qu'on est content après.
- Parce que sinon on s'entraîne pas.
- Parce que c'est pour donner des muscles.
- Parce que c'est bon pour la santé.

Par cette étude de cas, il est possible d'avancer que tous les élèves ont compris l'importance de l'activité physique au quotidien. Or, il est encore difficile pour près de la moitié d'entre eux de justifier cette importance. Sur les 6 élèves ayant parvenu à formuler une justification, 4 ont fourni une réponse en adéquation avec l'un des objectifs de séquence : "Comprendre les bienfaits de l'activité physique". Ainsi, nous pouvons avancer que 4 élèves ont compris

l'influence positive de l'activité physique sur la santé.

Pour des élèves se trouvant dans la tranche d'âge 4-5 ans, l'argumentation est encore une tâche complexe. Nous pouvons ainsi supposer que certains élèves ont assimilé les apprentissages, sans pour autant être en capacité de les restituer. De plus, aucun support visuel ne leur était proposé lors de l'évaluation sommative, complexifiant davantage l'argumentation.

7 Réflexion sur mon travail

Tout d'abord, à propos de la réflexion sur mon travail, j'estime que le questionnaire oral établi pour la récolte des données me semblait être un choix pertinent, lequel me paraissait le mieux adapté à l'âge des élèves interrogés. Or, certaines questions demandaient une réflexion de la part des élèves, qui pouvaient alors trouver l'exercice de justification difficile. Ce point aurait pu être amélioré, notamment grâce à un étayage visuel permettant aux petits parleurs et aux élèves en difficulté dans l'exercice de retranscrire leur pensée par les images présentées, puisqu'indiquer une icône est plus simple que d'exprimer une pensée complexe. Présenter les images aux élèves aurait également pu les aider à développer une réflexion.

Secondement, il aurait été intéressant de renouveler les entretiens individuels au mois de juin, afin de pouvoir constater l'effet de la séquence sur les élèves en fin d'année, en comparaison avec les résultats obtenus lors de l'évaluation sommative effectuée en décembre. De ce fait, il m'est impossible de voir si les habitudes alimentaires des élèves ont perduré ou s'ils accordent toujours un réel intérêt à la pratique d'activité physique à ce jour.

De plus, il convient d'avancer que l'éducation à la santé physique se travaille également en dehors des séquences traitant spécifiquement de cette thématique. En effet, la reprise constante de ce qui a été enseigné permet de fixer les apprentissages et de mobiliser de nouveau les connaissances. Il est donc nécessaire de réinvestir de façon régulière les apprentissages sur l'alimentation et l'explicitation des raisons pour lesquelles il est important de prioriser certains aliments à d'autres. Il est également nécessaire de rappeler l'importance d'une activité physique pratiquée régulièrement. Tout d'abord puisqu'une dépense quotidienne procure de nombreux bienfaits sur la santé physique des élèves ; mais aussi parce qu'elle tend à développer leur confiance en eux et permet l'appropriation de leur corps. Par ailleurs, il aurait été judicieux d'explicitier davantage les bienfaits de l'activité physique lors de ma séquence, puisque l'explicitation favorise la compréhension par la

dissipation des malentendus. En effet, j'ai constaté que je n'explicitais pas systématiquement les bienfaits lors de toutes les phases des séances d'activité physique, notamment sur la phase de réflexion. Bien que j'interrogeais les élèves quant à l'importance de l'activité physique sur la santé, j'omettais parfois de synthétiser avec eux l'ensemble des réponses obtenues. Cela a eu pour cause un manque de sensibilisation à ce propos chez certains élèves, qui ont ainsi gardé leur représentation initiale récoltée pendant l'évaluation diagnostique, à savoir que l'activité physique ne consistait qu'à « donner des muscles ».

En outre, il était possible de proposer aux élèves d'autres ateliers portant sur les fruits et légumes, comme la réalisation d'une tarte en suivant les instructions d'une recette, ou encore de jus de fruits fraîchement pressés, inventés et réalisés de façon collective, dans un objectif de découverte de ces aliments sous différentes formes/plats appétissants, afin d'inciter plus facilement les enfants à en consommer.

J'ai néanmoins développé plusieurs compétences au travers la mise en place des séquences, en relation avec les attendus de fin de formation du master meef. En effet, au vu des résultats du recueil de données de l'évaluation sommative, j'ai pu accompagner les élèves dans le développement de leurs compétences en me souciant de conduire un enseignement explicite et différencié, tout en développant la compétence de planification de séquences structurées afin de répondre à mes objectifs. Bien que j'aurai pu expliciter davantage, et notamment lors de certaines séances d'activité physique, l'analyse de mon travail m'a conduit à une prise de conscience quant aux points qu'il était possible d'améliorer. Aussi, par la comparaison des résultats de l'évaluation diagnostique et de l'évaluation sommative, j'ai mesuré l'efficacité des séances proposées.

8 Conclusion

Pour conclure et répondre à ma problématique « Comment l'enseignant peut-il mettre en place, dans sa classe en cycle 1, l'éducation à la santé physique dans le domaine 2 et le domaine 5 à travers une séquence visant à donner le goût aux fruits et aux légumes et une séquence promouvant l'importance de l'activité physique, afin que ses élèves puissent développer leurs compétences, leurs connaissances et de nouvelles habitudes ? », j'ai mesuré l'efficacité de mes séquences afin d'y apporter les ajustements nécessaires. Pour ce faire, j'ai établi en premier lieu une évaluation diagnostique, laquelle se présentait sous la forme d'un questionnaire oral, qui visait à analyser les connaissances de chaque élève pour pouvoir

construire les séquences qui ont suivi. Puis, suite à l'application de celles-ci, j'ai établi une évaluation sommative se présentant de la même manière que l'évaluation diagnostique, soit sous la forme du même questionnaire oral, lequel m'a permis de comparer les résultats avec la première évaluation.

Ainsi, bien que pouvant être améliorées, les séquences réalisées ont suscité chez les élèves un réel intérêt pour l'inclusion des fruits et légumes dans leur alimentation. J'ai effectivement pu constater une prise de conscience générale quant à l'importance des fruits et des légumes pour rester en bonne santé, ce qui correspondait aux objectifs de la séquence « L'importance des fruits et des légumes ». Au fil des améliorations apportées aux séances de motricité et par la sensibilisation orale de son rôle majeur pour la santé, la séquence « Les bienfaits de l'activité physique » a motivé la classe à participer pleinement et volontairement aux séances d'activité physique mises en place quotidiennement.

L'éducation à la santé physique au sein d'une classe de cycle 1 passe par la mise en place d'habitudes, telles que l'appréciation des saveurs par le goût avec la découverte de nouveaux fruits et légumes, ainsi que l'explicitation de leur implication dans le maintien d'une bonne santé. L'explicitation, donner du sens à ces apprentissages, est plus que nécessaire pour favoriser la compréhension des élèves et l'ancrage dans leur mémoire. Néanmoins, les habitudes adoptées dans l'environnement familial de chaque élève, ainsi que les repas proposés dans les cantines et garderies, impactent grandement l'éducation à la santé physique. Il est donc primordial, dès leur plus jeune âge, d'éduquer les élèves à la santé physique, laquelle passe par la sensibilisation à la consommation de fruits et de légumes, et par la pratique d'une activité physique quotidienne.

Plusieurs leviers essentiels interviennent dans la transformation de l'activité physique pratiquée à l'école en une activité pratiquée habituellement et en dehors du cadre scolaire. Citons parmi ces leviers le plaisir procuré par la pratique de cette activité, l'influence du contexte familial, à savoir l'absence de loisirs sportifs dans la famille et/ou le budget disponible pour ces loisirs, puisque tous les foyers ne disposent pas de moyens suffisants pour inscrire leurs enfants dans un club de sport ou acheter de l'équipement. Également, certains enfants peuvent être atteints de pathologies/handicaps les empêchant de pratiquer certaines activités physiques, ou de les pratiquer à une fréquence régulière. Enfin, la compréhension des bienfaits que génère une activité physique est essentielle pour que cette dernière devienne une pratique habituelle. En effet, un élève conscient des enjeux trouvera davantage de motivation à s'investir dans une activité et à la pratiquer régulièrement, en dedans ou en dehors du cadre scolaire, tandis qu'un élève ignorant ses bienfaits, même s'il

peut apprécier l'activité durant une certaine période, se trouvera plus enclin à être démotivé sur le long terme. L'explicitation des bienfaits à cet âge passe bien-sûr par des termes simples, des « raccourcis », comme aborder le fait que l'activité physique permet de moins tomber malade et de se sentir bien. La prise de conscience des ressentis physiques se trouvait être le sous-objectif de la séquence, lequel permettait aux élèves de se concentrer sur la sensation de bien-être éprouvée en aval des séances.

Ainsi, par les séquences « L'importance des fruits et des légumes » et « Les bienfaits de l'activité physique », et comme le démontrent les résultats de l'évaluation sommative, j'ai pu apporter à mes élèves de l'intérêt pour les séances d'activité physique, qui les considèrent désormais comme plaisantes, bien que mon objectif de sensibilisation à ses bienfaits n'ait pas été totalement atteint lors de cette période. Mes objectifs en lien avec ma séquence sur l'importance des fruits et des légumes, à savoir la découverte de nouveaux aliments et leur rôle dans le maintien d'une bonne santé physique, ont quant à eux été remplis avec succès, puisque 70% des élèves ont compris l'intérêt d'une inclusion de ces aliments dans leur alimentation.

9 Annexes

9.1 Annexe 1 : Questionnaire évaluation diagnostique/évaluative.

Qu'est ce que tu aimes manger ?

Est ce que tu aimes manger des fruits ?

Est ce que tu aimes manger des légumes ?

Est ce que tu penses que c'est important de manger des fruits et des légumes ?

Pourquoi tu dis que c'est important de manger des fruits et des légumes ?

Pourquoi tu dis que ce n'est pas important de manger des fruits et des légumes ?

Est ce que tu aimes faire du sport ?

Pourquoi tu aimes faire du sport ?

Pourquoi tu n'aimes pas faire du sport ?

Est ce que tu penses que faire du sport c'est important ?

Pourquoi tu penses que faire du sport c'est important ?

Pourquoi tu penses que faire du sport n'est pas important ?

« Sport » dans le sens « activité physique visant à améliorer sa condition physique. »
(Larousse).

« Activité physique » étant une appellation trop complexe pour les MS.

9.2 Annexe 2 : Réponses des élèves (évaluation diagnostique).

Élève 1

Enseignant : *Qu'est ce que tu aimes manger ?*

Élève : *Des... pommes, des bananes, des ananas, des poires.*

Enseignant : *Est ce que tu aimes manger des fruits ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Est ce que tu aimes manger des légumes ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Est ce que tu penses que c'est important de manger des fruits et des légumes ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Pourquoi tu dis que c'est important de manger des fruits et des légumes ?*

Élève : *Bah parce que sinon on va à l'hôpital.*

Enseignant : *Est ce que tu aimes faire du sport ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Pourquoi tu aimes faire du sport ?*

Élève : *Parce que, je sais pas.*

Enseignant : *Est ce que tu penses que faire du sport c'est important ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Pourquoi tu penses que faire du sport c'est important ?*

Élève : *Parce que.*

Élève 2

Enseignant : *Qu'est ce que tu aimes manger ?*

Élève : *Des pâtes.*

Enseignant : *Est ce que tu aimes manger des fruits ?*

Élève : *Moi j'adore les fruits.*

Enseignant : *Est ce que tu aimes manger des légumes ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Est ce que tu penses que c'est important de manger des fruits et des légumes ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Pourquoi tu dis que c'est important de manger des fruits et des légumes ?*

Élève : *Bah parce que sinon c'est pour grandir.*

Enseignant : *Est ce que tu aimes faire du sport ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Pourquoi tu aimes faire du sport ?*

Élève : *Ben parce que... j'aime bien.*

Enseignant : *Est ce que tu penses que faire du sport c'est important ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Pourquoi tu penses que faire du sport c'est important ?*

Élève : *Parce que...*

Élève 3

Enseignant : *Qu'est ce que tu aimes manger ?*

Élève : *Des pâtes.*

Enseignant : *Est ce que tu aimes manger des fruits ?*

Élève : *Non.*

Enseignant : *Est ce que tu aimes manger des légumes ?*

Élève : *Non.*

Enseignant : *Est ce que tu penses que c'est important de manger des fruits et des légumes ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Pourquoi tu dis que c'est important de manger des fruits et des légumes ?*

Élève : *Parce qu'il faut donner à manger à le, au ventre.*

Enseignant : *Est ce que tu aimes faire du sport ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Pourquoi tu aimes faire du sport ?*

Élève : *Parce que j'aime faire du sport.*

Enseignant : *Est ce que tu penses que faire du sport c'est important ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Pourquoi tu penses que faire du sport c'est important ?*

Élève : *Parce que c'est pour donner des forces aux muscles.*

Élève 4

Enseignant : *Qu'est ce que tu aimes manger ?*

Élève : *Mcdou, des frites, un hamburger avec des œufs, et après des nuggets et des frites et de la mayo.*

Enseignant : *Est ce que tu aimes manger des fruits ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Est ce que tu aimes manger des légumes ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Est ce que tu penses que c'est important de manger des fruits et des légumes ?*

Élève : *Non.*

Enseignant : *Pourquoi tu dis que ce n'est pas important de manger des fruits et des légumes ?*

Élève : *Parce que on en mange pas.*

Enseignant : *Est ce que tu aimes faire du sport ?*

Élève : *Non.*

Enseignant : *Pourquoi tu n'aimes pas faire du sport ?*

Élève : *Parce que je veux rester à ma maison.*

Enseignant : *Est ce que tu penses que faire du sport c'est important ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Pourquoi tu penses que faire du sport n'est pas important ?*

Élève : *Parce que, parce que on écoute madame.*

Élève 5

Enseignant : *Qu'est ce que tu aimes manger ?*

Élève : *Des pâtes à la bolognaise.*

Enseignant : *Est ce que tu aimes manger des fruits ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Est ce que tu aimes manger des légumes ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Est ce que tu penses que c'est important de manger des fruits et des légumes ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Pourquoi tu dis que c'est important de manger des fruits et des légumes ?*

Élève : *Parce que, c'est pour avoir des muscles.*

Enseignant : *Est ce que tu aimes faire du sport ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Pourquoi tu aimes faire du sport ?*

Élève : *Je sais pas.*

Enseignant : *Est ce que tu penses que faire du sport c'est important ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Pourquoi tu penses que faire du sport c'est important ?*

Élève : *Parce que.*

Élève 6

Enseignant : *Qu'est ce que tu aimes manger ?*

Élève : *Des pâtes.*

Enseignant : *Est ce que tu aimes manger des fruits ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Est ce que tu aimes manger des légumes ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Est ce que tu penses que c'est important de manger des fruits et des légumes ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Pourquoi tu dis que c'est important de manger des fruits et des légumes ?*

Élève : *Parce que c'est important.*

Enseignant : *Est ce que tu aimes faire du sport ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Pourquoi tu aimes faire du sport ?*

Élève : *Parce que.*

Enseignant : *Est ce que tu penses que faire du sport c'est important ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Pourquoi tu penses que faire du sport c'est important ?*

Élève : *Je sais pas.*

Élève 7

Enseignant : *Qu'est ce que tu aimes manger ?*

Élève : *Des pâtes.*

Enseignant : *Est ce que tu aimes manger des fruits ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Est ce que tu aimes manger des légumes ?*

Élève : *Hmm.. non.*

Enseignant : *Est ce que tu penses que c'est important de manger des fruits et des légumes ?*

Élève : *Oui*

Enseignant : *Pourquoi tu dis que c'est important de manger des fruits et des légumes ?*

Élève : *Parce qu'il faut tout manger.*

Enseignant : *Est ce que tu aimes faire du sport ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Pourquoi tu aimes faire du sport ?*

Élève : *Parce que je fais du foot.*

Enseignant : *Est ce que tu penses que faire du sport c'est important ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Pourquoi tu penses que faire du sport c'est important ?*

Élève : *Parce qu'il faut s'entraîner.*

Élève 8

Enseignant : *Qu'est ce que tu aimes manger ?*

Élève : *Ben j'aime manger des pâtes et du bibi.*

Enseignant : *Est ce que tu aimes manger des fruits ?*

Élève : *Non.*

Enseignant : *Est ce que tu aimes manger des légumes ?*

Élève : *Non.*

Enseignant : *Est ce que tu penses que c'est important de manger des fruits et des légumes ?*

Élève : *Oui mais moi je mange des légumes avec des pâtes et du poulet.*

Enseignant : *Pourquoi tu dis que c'est important de manger des fruits et des légumes ?*

Élève : *Bah parce que il faut en manger.*

Enseignant : *Est ce que tu aimes faire du sport ?*

Élève : *Oh non, un petit peu mais...*

Enseignant : *Pourquoi tu n'aimes pas faire du sport ?*

Élève : *Bah parce que euh... bah parce que moi quand je fais du sport je deviens fatigué.*

Enseignant : *Est ce que tu penses que faire du sport c'est important ?*

Élève : *Non.*

Élève 9

Enseignant : Qu'est ce que tu aimes manger ?

Élève : Des frites.

Enseignant : Est ce que tu aimes manger des fruits ?

Élève : Un peu.

Enseignant : Est ce que tu aimes manger des légumes ?

Élève : Non.

Enseignant : Est ce que tu penses que c'est important de manger des fruits et des légumes ?

Élève : Oui.

Enseignant : Pourquoi tu dis que c'est important de manger des fruits et des légumes ?

Élève : Je sais pas.

Enseignant : Est ce que tu aimes faire du sport ?

Élève : Oui.

Enseignant : Pourquoi tu aimes faire du sport ?

Élève : Je sais pas.

Enseignant : Est ce que tu penses que faire du sport c'est important ?

Élève : Oui.

Enseignant : Pourquoi tu penses que faire du sport c'est important ?

Élève : Je sais pas.

Élève 10

Enseignant : *Qu'est ce que tu aimes manger ?*

Élève : *Des pâtes.*

Enseignant : *Est ce que tu aimes manger des fruits ?*

Élève : *Non.*

Enseignant : *Est ce que tu aimes manger des légumes ?*

Élève : *Non.*

Enseignant : *Est ce que tu penses que c'est important de manger des fruits et des légumes ?*

Élève : *Non.*

Enseignant : *Pourquoi tu dis que ce n'est pas important de manger des fruits et des légumes ?*

Élève : *Pour... je sais pas.*

Enseignant : *Est ce que tu aimes faire du sport ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Pourquoi tu aimes faire du sport ?*

Élève : *Euh... je sais pas.*

Enseignant : *Est ce que tu penses que faire du sport c'est important ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Pourquoi tu penses que faire du sport c'est important ?*

Élève : *C'est pour apprendre.*

9.3 Annexe 3 : Fiche de préparation pour séances sur les fruits et légumes

Domaine d'apprentissage : 5			
Objectifs principaux	Connaître le lexique des fruits et des légumes. Comprendre la place des fruits et des légumes dans l'alimentation.		
Objectif langagier	Lexique fruits/légumes.		
Compétences du programme	Découvrir l'environnement (5sens).		
N° de la séance et durée	Séance 1, 40minutes.		
Matériel à préparer	Fruits/légumes, feuilles, boîte, couteau, assiette, référent, images.		
Organisation de la classe	Regroupement.		
Temps	Activités de l'enseignant	Activités et réponses attendues des élèves	Groupes et matériel
10min	<p>1. Découverte des fruits et légumes. « Aujourd'hui nous allons découvrir un nouveau fruit/légume et nous allons apprendre pourquoi il est important d'en manger. »</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'enseignant sort la boîte dans laquelle le fruit/légume est disposé. La boîte est constituée d'un trou sur lequel est fixée une manche de veste afin que les élèves ne puissent pas voir et se concentrent sur le toucher. L'enseignant fait passer la boîte pour que chaque élève y plonge la main et leur demande s'ils reconnaissent de quoi il s'agit. - L'enseignant coupe le fruit/légume et le fait sentir à chaque élève. Il questionne l'élève sur ses goûts « Est ce que tu trouves que ça sent bon ? Ça te fait penser à quelque chose ? » - L'enseignant sort le fruit/légume de la boîte. Il fait observer les élèves. « De quelle forme est-il ? Quelle(s) couleur(s) ? » - L'enseignant coupe le fruit/légume avec un élève, devant les autres, et insiste sur les verbes d'action (éprouver, couper). 	<p>Les élèves touchent, sentent, observent, décrivent et coupent ou éprouvent avec l'enseignant.</p> <p>Pour les élèves ayant peur de mettre la main dans la boîte sans voir l'intérieur, il conviendra de ne pas obliger l'élève et de le rassurer. Celui-ci pourra toucher le fruit/légume en amont de cette phase.</p>	Boîte, fruit/légume, couteau et assiette.
20min	<p>2. Goûter le fruit/légume. L'enseignant fait goûter le fruit/légume en question aux élèves puis leur demande de le dessiner avec les bonnes couleurs pour l'ajouter sur le référent.</p>	<p>Les élèves goûtent chacun un morceau de fruit/légume. Ils peuvent se servir de nouveau s'ils le souhaitent. Les élèves observent le fruit/légume et le dessinent.</p>	Feuilles
10min	<p>3. Réflexion et ajout sur le référent. L'enseignant explicite les bienfaits de la consommation du fruit/légume présenté. Il fait verbaliser les élèves pour écrire une phrase (dictée à l'adulte avec le groupe entier) sur le référent et y colle la photo.</p>	<p>Les élèves réfléchissent et verbalisent les bienfaits du fruit/légume.</p>	Référent, image.

9.4 Annexe 4 : Fiche de préparation pour séances d'activité physique

Domaine d'apprentissage : 2			
Objectifs principaux	Se concentrer sur les ressentis pour donner l'envie de pratiquer une activité physique. Comprendre les bienfaits de l'activité physique.		
Objectif langagier	Lexique animalier.		
Compétences du programme	Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variés.		
N° de la séance et durée	Séance 1, 30minutes.		
Matériel à préparer	/		
Organisation de la classe	Salle de motricité.		
Temps	Activités de l'enseignant	Activités et réponses attendues des élèves	Groupes et matériel
5min	1. Réveil du corps « Nous allons réveiller notre corps, êtes vous prêts ? » L'enseignant procède au rituel du réveil avec les élèves. Fiche <u>Salut le Soleil</u> , ou <u>L'éléphant de Pomme d'Api</u> .	Les élèves observent et imitent l'enseignant.	
10min	2. Découverte des postures. L'enseignant montre la posture et la décrit oralement simultanément. L'enseignant vient étayer pour atteindre la posture proposée. S1 : grenouille, flamand rose, tortue, crapaud. S2 : oiseau, chien, chat, souris. S3 : le chameau, le crocodile, le lion, l'éléphant. S4 : la petite plante, le paon, le hérisson, l'arbre au vent. L'enseignant étaye auprès de chaque élève en leur demandant leurs ressentis. Il explicite au groupe ce sur quoi il faut se concentrer (le pied , la main, le ventre...).	Les élèves observent et essaient d'imiter la posture. Différenciation : dans le cas où un élève aurait des difficultés avec l'équilibre, proposer dans un premier temps un objet sur lequel il pourra se tenir afin de lui permettre de se concentrer sur ses ressentis.	Enceinte Bluetooth
10min	3. Respiration et relaxation. (En chuchotant) « Nous allons maintenant nous concentrer sur notre respiration » (montrer l'exemple). Fiche <u>Un petit bol d'air</u> ou <u>la vague de Pomme d'Api</u> . Demander leurs ressentis à la fin de l'activité.	Les élèves se calment, écoutent et se focalisent sur leur respiration.	Enceinte Bluetooth

Domaine d'apprentissage : 2			
5min	4. Réflexion	Les élèves réfléchissent à l'utilité de l'activité physique. Ils écoutent.	
	<p>« À quoi ça sert de faire de l'activité physique ? »</p> <p>« Comment vous vous sentez ? »</p> <p>L'enseignant essaie de faire verbaliser les élèves.</p> <p>Il rebondit sur les réponses des élèves pour expliciter les bienfaits de l'activité physique.</p> <p>« Faire de l'activité physique nous permet de dépenser notre énergie et d'être plus calme après. On se sent mieux. Aussi, l'activité physique nous empêche d'être malade.</p> <p>L'activité physique permet à notre corps d'être plus fort. »</p>		

Postures

S1 :

- Grenouille : Les élèves sont accroupis en ayant les mains posées au sol entre les jambes. Sauts dans la salle. Possibilité de travailler l'équilibre en posant les mains sur les genoux.
- Flamant rose : Les élèves sont debout un pied au sol, une jambe pliée (pied posé sur le mollet).
- Tortue : Les élèves s'assoient en tailleur et passent leurs bras sous les jambes (mollets) en ramenant la poitrine vers les jambes.
- Crapaud : Les élèves sont allongés sur le côté, les jambes pliées et pieds posés l'un contre l'autre. Ils poussent sur leur bras (plié) qui est au sol pour se surélever légèrement plusieurs fois.

S2 :

- Oiseau : Les élèves plient leur haut du corps puis croisent les bras devant la poitrine puis dans le dos, plusieurs fois.
- Chien : Les élèves posent leurs mains au sol et font deux pas en arrière, ils regardent leurs jambes en passant la tête entre leurs bras. Puis, ils lèvent et posent leurs talons l'un après l'autre, plusieurs fois.
- Chat : Les élèves se mettent à 4 pattes, ils cambrent puis font le dos rond plusieurs fois.
- Souris : Les élèves s'assoient sur leurs talons, ils posent leur front au sol et laissent leur bras le long de leur corps.

S3 :

- Chameau : Les élèves se tiennent sur leurs genoux puis vont attraper leurs pieds en basculant la tête vers l'arrière.
- Lion : Les élèves sont allongés sur le ventre, leur poids est réparti sur leurs pieds (orteils) et leurs bras tendus. Ils cherchent à lever la tête le plus possible.
- Crocodile : Les élèves sont allongés sur le dos. Le talon droit est posé sur le pied gauche, les bras sont ouverts, le bassin est décalé vers la droite et la tête à gauche, inverser, plusieurs fois.
- Eléphant : Les élèves sont debout, ils joignent leurs mains, les lèvent au dessus de la tête en inspirant puis relâchent en pliant les genoux et laissant tomber leurs mains entre leurs pieds (expiration).

S4 :

- La petite plante : Les élèves se font le plus petit possible. Ils joignent leurs mains et les amènent vers le haut petit à petit, ils se lèvent tout doucement jusqu'à se faire le plus grand possible et ouvrir les bras.
- L'arbre au vent : Les élèves sont debout, droits, ils amènent une main devant eux, une main derrière eux simultanément puis changent en les balançant.
- Le paon : Les élèves sont assis, ils ont les jambes écartées et posent leurs mains sur une des jambes. Ils font un grand arc de cercle avec leurs bras pour poser les mains sur l'autre jambe,
- Le hérisson : Les élèves sont assis, ils essaient, en pliant les jambes, de ramener leurs pieds le plus près de leur corps. Ils entourent leurs jambes avec leurs bras puis roulent en avant et en arrière.

9.5 Annexe 5 : Réponses des élèves (évaluation sommative)

Élève 1

Enseignant : *Qu'est ce que tu aimes manger ?*

Élève : *Des patates au four, des bananes, des pommes.*

Enseignant : *Est ce que tu aimes manger des fruits ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Est ce que tu aimes manger des légumes ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Est ce que tu penses que c'est important de manger des fruits et des légumes ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Pourquoi tu dis que c'est important de manger des fruits et des légumes ?*

Élève : *Parce que ça donne de l'énergie, ça donne, ça empêche d'être malade.*

Enseignant : *Est ce que tu aimes faire du sport ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Pourquoi tu aimes faire du sport ?*

Élève : *Parce que.*

Enseignant : *Est ce que tu penses que faire du sport c'est important ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Pourquoi tu penses que faire du sport c'est important ?*

Élève : *Ça donne de l'énergie.*

Élève 2

Enseignant : *Qu'est ce que tu aimes manger ?*

Élève : *ça ; du pamplemousse, et des pâtes.*

Enseignant : *Est ce que tu aimes manger des fruits ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Est ce que tu aimes manger des légumes ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Est ce que tu penses que c'est important de manger des fruits et des légumes ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Pourquoi tu dis que c'est important de manger des fruits et des légumes ?*

Élève : *Parce que, je sais pas...*

Enseignant : *Est ce que tu aimes faire du sport ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Pourquoi tu aimes faire du sport ?*

Élève : *Parce que après c'est bien.*

Enseignant : *Est ce que tu penses que faire du sport c'est important ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Pourquoi tu penses que faire du sport c'est important ?*

Élève : *Je sais pas.*

Élève 3

Enseignant : *Qu'est ce que tu aimes manger ?*

Élève : *Tous les fruits.*

Enseignant : *Est ce que tu aimes manger des fruits ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Est ce que tu aimes manger des légumes ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Est ce que tu penses que c'est important de manger des fruits et des légumes ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Pourquoi tu dis que c'est important de manger des fruits et des légumes ?*

Élève : *Parce que ça donne des forces, ça donne de bons yeux et de bonnes idées.*

Enseignant : *Est ce que tu aimes faire du sport ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Pourquoi tu aimes faire du sport ?*

Élève : *Parce que ça donne des forces.*

Enseignant : *Est ce que tu penses que faire du sport c'est important ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Pourquoi tu penses que faire du sport c'est important ?*

Élève : *Parce qu'on peut réfléchir.*

Élève 4

Enseignant : *Qu'est ce que tu aimes manger ?*

Élève : *Des myrtilles.*

Enseignant : *Est ce que tu aimes manger des fruits ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Est ce que tu aimes manger des légumes ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Est ce que tu penses que c'est important de manger des fruits et des légumes ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Pourquoi tu dis que c'est important de manger des fruits et des légumes ?*

Élève : *Parce que ça donne de l'énergie, et ça empêche d'être malade et ça fait des bons yeux et de la force.*

Enseignant : *Est ce que tu aimes faire du sport ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Pourquoi tu aimes faire du sport ?*

Élève : *Parce que, parce, parce que, parce que c'est important.*

Enseignant : *Est ce que tu penses que faire du sport c'est important ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Pourquoi tu penses que faire du sport c'est important ?*

Élève : *Parce que.*

Élève 5

Enseignant : *Qu'est ce que tu aimes manger ?*

Élève : *De l'avocat.*

Enseignant : *Est ce que tu aimes manger des fruits ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Est ce que tu aimes manger des légumes ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Est ce que tu penses que c'est important de manger des fruits et des légumes ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Pourquoi tu dis que c'est important de manger des fruits et des légumes ?*

Élève : *Parce que c'est pour avoir de la force et pour avoir une bonne tête.*

Enseignant : *Est ce que tu aimes faire du sport ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Pourquoi tu aimes faire du sport ?*

Élève : *Je sais pas.*

Enseignant : *Est ce que tu penses que faire du sport c'est important ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Pourquoi tu penses que faire du sport c'est important ?*

Élève : *Je sais pas.*

Élève 6

Enseignant : *Qu'est ce que tu aimes manger ?*

Élève : *Des fricadelles.*

Enseignant : *Est ce que tu aimes manger des fruits ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Est ce que tu aimes manger des légumes ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Est ce que tu penses que c'est important de manger des fruits et des légumes ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Pourquoi tu dis que c'est important de manger des fruits et des légumes ?*

Élève : *Parce qu'il faut tout manger, et euh, et ça donne euh ça donne euh de l'énergie.*

Enseignant : *Est ce que tu aimes faire du sport ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Pourquoi tu aimes faire du sport ?*

Élève : *Parce que en fait, ben en fait c'est trop bien le sport.*

Enseignant : *Est ce que tu penses que faire du sport c'est important ?*

Élève : *Oui parce qu'on fait du travail.*

Enseignant : *Pourquoi tu penses que faire du sport c'est important ?*

Élève : *Parce que on est content après.*

Élève 7

Enseignant : *Qu'est ce que tu aimes manger ?*

Élève : *Des pâtes et des saucisses, des burgers.*

Enseignant : *Est ce que tu aimes manger des fruits ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Est ce que tu aimes manger des légumes ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Est ce que tu penses que c'est important de manger des fruits et des légumes ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Pourquoi tu dis que c'est important de manger des fruits et des légumes ?*

Élève : *Parce que pour avoir des forces et pas être malade.*

Enseignant : *Est ce que tu aimes faire du sport ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Pourquoi tu aimes faire du sport ?*

Élève : *Parce que moi je fais du foot.*

Enseignant : *Est ce que tu penses que faire du sport c'est important ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Pourquoi tu penses que faire du sport c'est important ?*

Élève : *Parce que sinon, sinon, parce que sinon si on fait pas de sport ben on s'entraîne pas.*

Élève 8

Enseignant : *Qu'est ce que tu aimes manger ?*

Élève : *Des pâtes et du gruyère et des légumes.*

Enseignant : *Est ce que tu aimes manger des fruits ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Est ce que tu aimes manger des légumes ?*

Élève : *Oui, j'aime bien.*

Enseignant : *Est ce que tu penses que c'est important de manger des fruits et des légumes ?*

Élève : *Oui, c'est important.*

Enseignant : *Pourquoi tu dis que c'est important de manger des fruits et des légumes ?*

Élève : *Parce que c'est pour devenir fort, et une bonne, des bons yeux et fonctionner bien.*

Enseignant : *Est ce que tu aimes faire du sport ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Pourquoi tu aimes faire du sport ?*

Élève : *Parce que c'est pour donner des muscles.*

Enseignant : *Est ce que tu penses que faire du sport c'est important ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Pourquoi tu penses que faire du sport c'est important ?*

Élève : *Parce que c'est pour donner des muscles.*

Élève 9

Enseignant : *Qu'est ce que tu aimes manger ?*

Élève : *Des radis.*

Enseignant : *Est ce que tu aimes manger des fruits ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Est ce que tu aimes manger des légumes ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Est ce que tu penses que c'est important de manger des fruits et des légumes ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Pourquoi tu dis que c'est important de manger des fruits et des légumes ?*

Élève : *Je sais pas.*

Enseignant : *Est ce que tu aimes faire du sport ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Pourquoi tu aimes faire du sport ?*

Élève : *Parce que j'aime bien beaucoup.*

Enseignant : *Est ce que tu penses que faire du sport c'est important ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Pourquoi tu penses que faire du sport c'est important ?*

Élève : *Je sais pas.*

Élève 10

Enseignant : *Qu'est ce que tu aimes manger ?*

Élève : *Des pâtes.*

Enseignant : *Est ce que tu aimes manger des fruits ?*

Élève : *Non.*

Enseignant : *Est ce que tu aimes manger des légumes ?*

Élève : *Non.*

Enseignant : *Est ce que tu penses que c'est important de manger des fruits et des légumes ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Pourquoi tu dis que c'est important de manger des fruits et des légumes ?*

Élève : *Pour donner de l'énergie et pour pas être malade.*

Enseignant : *Est ce que tu aimes faire du sport ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Pourquoi tu aimes faire du sport ?*

Élève : *Parce que c'est bien, on peut faire pleins de choses.*

Enseignant : *Est ce que tu penses que faire du sport c'est important ?*

Élève : *Oui.*

Enseignant : *Pourquoi tu penses que faire du sport c'est important ?*

Élève : *Parce que c'est bon pour la santé.*

10 Bibliographie & sitographie :

10.1 Bibliographie

AMESTOY, M. (2018). *Activité physique et alimentation : impact sur la santé et la consommation de médicaments, rôle du pharmacien*. [Thèse Diplôme d'Etat de Docteur en pharmacie, Bordeaux : U.F.R. DES SCIENCES PHARMACEUTIQUES]. Dumas. <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01983970/document>

BERNARD B et al., 1999, *Hôpital et Santé Publique*, ENSP.

BIHAN, A. (2015). *Un projet de petit déjeuner dans le cadre d'une éducation à l'alimentation en cycle I*. [Mémoire MEEF, Tours : ESPE]. Dumas. <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01309551/document>

BONNIN, F. & PALICOT, A. (2001). L'éducation pour la santé : un service au public, un enjeu de la modernisation du système de santé : Proposition du réseau des comités d'éducation pour la santé. *Santé Publique*, 13, 287-294. <https://doi.org/10.3917/spub.013.0287>

CARDENAS, D. (2016). *La nutrition en médecine : approche épistémologique, problèmes éthiques et cas cliniques*. [Thèse Docteur en Philosophie, Université de Franche-Comté]. HAL theses. <https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-01452596/document>

CASTETBON, K., HERCBERG, S. (2007). *Situation nutritionnelle en France en 2006 selon les indicateurs d'objectif et les repères du Programme national nutrition santé (PNNS)*. ENNS. <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/documents/rapport-synthese/etude-nationale-nutrition-sante-enns-2006.-situation-nutritionnelle-en-france-en-2006-selon-les-indicateurs-d-objectif-et-les-reperes-du-programm>

DARLINGTON, E., MASSON, J. (2020). *Promotion de la santé et réussite scolaire*. Paris: Dunod.

ESCRIVA-BOULLEY, G., TESSIER, D. & SARRAZIN, P. (2018). Augmenter le temps d'enseignement de l'éducation physique et sportive à l'école primaire : sur quels facteurs peut-on agir ?. *Revue française de pédagogie*, 204, 33-46. <https://doi.org/10.4000/rfp.8406>

HCSP. (2020). *Révision des repères alimentaires pour les enfants de 0-36 mois et 3-17 ans*, HCSP. <https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=924>

HERMAN, E. (2007). La notion d'autonomie et ses impensés dans la socialisation enfantine. *Mouvements*, (49), 46-52. <https://doi.org/10.3917/mouv.049.0046>

JOURDAN, D., PIEC, I., AUBLET-CUVELIER, B., BERGER, D., LEUJEUNE, M., LAQUET-RIFFAUD, A., GENEIX, C. & GLANDDIER, P. (2002). Éducation à la santé à l'école : pratiques et représentations des enseignants du primaire. *Santé Publique*, 14, 403-423. <https://doi.org/10.3917/spub.024.0403>

JUANICO, R., DEGUILHEM, P. (2016). *Promouvoir l'activité physique et sportive pour tous et tout au long de la vie : Des enjeux partagés dans et hors de l'école*, République Française. <https://www.sports.gouv.fr/autres/juanico.pdf>

LEMIEUX, M., THIBAUT, G. (2011). *L'activité physique, le sport et les jeunes*, Kino Québec. http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique_LeSportEtLesJeunes_AvisCSKQ.pdf

KOSTUJ, C. (2014), *La contribution de l'EPS à l'éducation à la santé des élèves à l'école primaire*. [Mémoire SMEEF, Arras : ESPE]. Dumas. <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01074180/document>

LEON, A. (2018). *Pratiques et représentations des enseignants en éducation à la santé : l'éducation physique et sportive, discipline support pour un parcours d'éducation à la santé à l'école élémentaire*. [Mémoire MEEF, Montpellier : ESPE]. Dumas. <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01907544/document>

MAZENC, E. (2018). *L'Education nutritionnelle à l'école*. [Mémoire MEEF, Toulouse : ESPE]. Dumas. <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-02149827>

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE, DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS. (2013). Référentiel des compétences professionnelles des métiers du professorat et de l'éducation. *Bulletin officiel (n°30)*, du 25 juillet.

OMS. (1946). *Constitution de l'Organisation Mondiale de la Santé*, p.2

ORANGE RAVACHOL, D., KOVACS, S., ORANGE, C. (2018). Éducation nutritionnelle et acculturation scientifique : quelles circulations de normes et de savoirs dans les discours adressés aux jeunes ?, *Éducation et socialisation*, 48. <https://doi.org/10.4000/edso.2939>

PATRY, D. (2018). L'autonomie : l'incontournable de toutes les pédagogies actuelles ?, *Trema*, 50. <https://journals.openedition.org/trema/4237>

PONTAIS C. (2016). Donner toute sa place à l'EPS, *ContrePied*, (14), p.4-6. <http://www.cafepedagogique.net/lexpresso/Pages/2016/02/17022016Article635912910293045861.aspx>

STELMARSKI, V. (2017). *Étude comparative des pratiques déclarées et des pratiques effectives à propos de l'éducation à la santé en EPS*. [Mémoire MEEF, Toulouse : ESPE]. Dumas. <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01799395/document>

ST-LOUIS DESCHÊNES, M. (2011). *Les effets de l'exercice physique sur le fonctionnement cognitif de l'enfant*. [Thèse Ph.D, Montréal : Faculté des études supérieures et postdoctorales]. Papyrus. https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/bitstream/handle/1866/6260/St-Louis-Deschenes_Mathilde_2011_these.pdf;jsessionid=C216EAE5B361BAF0D0766C0B21AEC9BC?sequence=2

TAVOULARIS, G. (2019). Calcium: entre 6 et 10 ans, près d'un enfant sur deux est en dessous des recommandations, *Consommation & Modes de Vie*, 4/2019(n°304). <https://www.credoc.fr/publications/calcium-entre-6-et-10-ans-pres-dun-enfant-sur-deux-est-en-dessous-des-recommandations>

TERRET, T. (1998). L'identité de l'éducation physique à l'école primaire (1880-1998). *Spirales*(13-14), 347-363. <https://epsetsociete.fr/IMG/pdf/-7.pdf>

10.2 Sitographie

ANSES. (2016). *Actualisation des repères du PNNS - Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité*, ANSES. p.6-11. Consulté le 05/12/21 sur <https://www.anses.fr/fr/content/inactivit%C3%A9-physique-et-s%C3%A9dentarit%C3%A9-chez-les-jeunes-l%E2%80%99anses-alerte-les-pouvoirs-publics>

ANSES. (2020). *Inactivité physique et sédentarité chez les jeunes : l'Anses alerte les pouvoirs publics*, ANSES. Consulté le 08/12/21 sur <https://www.anses.fr/fr/content/inactivit%C3%A9-physique-et-s%C3%A9dentarit%C3%A9-chez-les-jeunes-l%E2%80%99anses-alerte-les-pouvoirs-publics>

ANSES. (Date non-mentionnée). *Infographie Activités physiques – enfants et adolescents*, ANSES. Consulté le 18/10/21 sur <https://www.anses.fr/fr/content/infographie-activit%C3%A9s-physiques-enfants-et-adolescents>

ANSES. (2020). *Plus d'activité physique et moins de sédentarité pour une meilleure santé*, ANSES. Consulté le 17/10/21 sur <https://www.anses.fr/fr/content/plus-d%E2%80%99activit%C3%A9-physique-et-moins-de-s%C3%A9dentarit%C3%A9-pour-une-meilleure-sant%C3%A9-0>

AZUR SPORT SANTE. (2021). *Promotion de l'Activité Physique en milieu scolaire*, AZUR SPORT SANTE. Consulté le 24/11/21 sur <https://azursportsante.fr/initiatives/jebougealecole/>

BURGESS A. (2005). *Guide de nutrition familiale, Thème 8 – Alimentation des enfants d'âge scolaire et des jeunes*, FAO. Consulté le 05/12/21 sur <https://www.fao.org/3/y5740f/y5740f00.htm#Contents>

EDUSCOL. (2021). *Éducation physique et sportive - Concevoir et mettre en oeuvre un enseignement au cycle 2*, EDUSCOL. Consulté le 28/11/21 sur <https://eduscol.education.fr/169/education-physique-et-sportive-concevoir-et-mettre-en-oeuvre-un-enseignement-au-cycle-2>

EDUSCOL. (2020). *Éducation physique et sportive - Ressources pour le cycle 3*, EDUSCOL. Consulté le 28/11/21 sur <https://eduscol.education.fr/259/education-physique-et-sportive-cycle-3>

EDUSCOL. (2021). *Le parcours éducatif de santé*, EDUSCOL. Consulté le 17/10/21 sur <https://eduscol.education.fr/2231/le-parcours-educatif-de-sante>

EDUSCOL. (2017). *Mise en œuvre du parcours éducatif de santé*, EDUSCOL. Consulté le 28/10/21 sur <https://eduscol.education.fr/document/1975/download>

EDUSCOL. (2021). *Pratiques sportives à l'école*, EDUSCOL. Consulté le 04/12/21 sur <https://eduscol.education.fr/1345/pratiques-sportives-l-ecole>

EDUSCOL. (2020). *Programme du cycle 3 en vigueur à la rentrée 2020*, EDUSCOL. Consulté le 18/02/22 sur https://cache.media.eduscol.education.fr/file/A-Scolarite_obligatoire/37/5/Programme2020_cycle_3_comparatif_1313375.pdf

EDUSCOL. (2015). *Ressources maternelle Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique*, EDUSCOL. Consulté le 28/11/21 sur https://cache.media.eduscol.education.fr/file/Agir/44/3/Ress_c1_agir_obj1_456443.pdf

FAO. (2021). *Éducation alimentaire et nutritionnelle*, FAO. Consulté le 18/10/21 sur <https://www.fao.org/school-food/areas-work/based-food-nutrition-education/fr/>

INSERM. (2008). *Activité physique : Contextes et effets sur la santé*. INSERM. Consulté le 05/12/21 sur <https://www.ipubli.inserm.fr/handle/10608/80>

INSERM. (2018). *Nutrition et santé : La santé passe par l'assiette et l'activité physique*. INSERM. Consulté le 17/10/21 sur <https://www.inserm.fr/dossier/nutrition-et-sante/>

MINISTERE DE L'EDUCATION NATIONALE, DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS. (2020). *Éducation à l'aliment et au goût*, Education.gouv.fr. Consulté le 24/11/21 sur <https://www.education.gouv.fr/education-l-alimentation-et-au-gout-7616>

MINISTERE DE L'EDUCATION NATIONALE, DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS. (2015). *Horaires d'enseignement des écoles maternelles et élémentaires*, Education.gouv.fr. Consulté le 08/12/21 sur <https://www.education.gouv.fr/bo/15/Hebdo44/MENE1526553A.htm>

MINISTERE DE L'EDUCATION NATIONALE, DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS. (2021). *Le parcours éducatif de santé*, Education.gouv.fr. Consulté le 28/10/21 sur <https://www.education.gouv.fr/le-parcours-educatif-de-sante-11786>

MINISTERE DE L'EDUCATION NATIONALE, DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS. (2021). *Le sport à l'école élémentaire*, Education.gouv.fr. Consulté le 28/11/21 sur <https://www.education.gouv.fr/le-sport-l-ecole-elementaire-9509>

MINISTERE DE L'EDUCATION NATIONALE, DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS. (2021). *Le sport à l'école maternelle*, Education.gouv.fr. Consulté le 28/11/21 sur <https://www.education.gouv.fr/le-sport-l-ecole-maternelle-41648>

MINISTERE DE L'EDUCATION NATIONALE, DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS. (2015). *Programmes d'enseignement de l'école élémentaire et du collège*, Education.gouv.fr. Consulté le 04/11/2022 sur <https://www.education.gouv.fr/au-bo-special-du-26-novembre-2015-programmes-d-enseignement-de-l-ecole-elementaire-et-du-college-3737>

MINISTERE DES SOLIDARITES ET DE LA SANTE. (2019). *Activité physique et santé*, Solidarités-santé.gouv.fr. Consulté le 08/12/21 sur <https://solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/article/activite-physique-et-sante>

OMS. (2020). *Activité physique*, Who.int. Consulté le 18/10/21 sur <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

OMS. (2021). *Malnutrition*, Who.int. Consulté le 28/10/21 sur <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>

SANTE PUBLIQUE FRANCE. (2021). *Augmenter l'activité physique : recommandations et bienfaits*, Mangerbouger.fr. Consulté le 05/12/21 sur <https://www.mangerbouger.fr/l-essentiel/les-recommandations-sur-l-alimentation-l-activite-physique-et-la-sedentarite/augmenter/augmenter-l-activite-physique-recommandations-et-bienfaits>

SANTE PUBLIQUE FRANCE. (2020). *Les recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité*, Mangerbouger.fr. Consulté le 24/11/21 sur <https://www.mangerbouger.fr/l-essentiel/les-recommandations-sur-l-alimentation-l-activite-physique-et-la-sedentarite>

USEP. (2018). *Un projet USEP au service du Parcours Educatif de Santé (PES) - L'éducation à la santé par la pratique d'activités physiques et sportives et associatives*, Usep.org. Consulté le 28/11/21 sur https://usep.org/wp-content/uploads/2019/05/usepetpes_2019.pdf

Titre : Mettre en place l'éducation à la santé physique en cycle 1

Résumé : Aujourd'hui, nous observons une augmentation sans précédent du niveau de sédentarité et du taux d'obésité dans le monde. Effectivement, de plus en plus d'enfants consomment des produits ultra transformés, riches en lipides et en glucides, et dont l'accès s'est largement facilité. Associés à un régime alimentaire dépourvu d'apports suffisants en fruits et en légumes, cela engendre des répercussions négatives sur la santé physique des enfants.

Dans les écoles françaises, le temps dédié à la pratique d'activité physique en France a diminué pour passer de six heures hebdomadaires en 1969 à trois heures hebdomadaires actuellement. Aussi, les enseignements concernant l'alimentation et l'activité physique ne représentent que peu de temps par rapport aux horaires scolaires dans leur globalité. Face à ce constat, j'ai décidé de travailler sur la mise en place de l'éducation à la santé physique à l'école, à travers une séquence visant à donner le goût aux fruits et aux légumes aux enfants et une séquence promouvant l'importance de l'activité physique pour le maintien d'une bonne santé.

Par l'intermédiaire de recueils de données, j'ai mesuré l'efficacité de mes séances sur le développement des compétences, connaissances et habitudes liées à la pratique de l'activité physique et à l'importance d'une consommation de fruits et légumes au sein d'une alimentation équilibrée chez les élèves. J'ai ainsi pu souligner les points positifs et les améliorations qu'il sera possible d'apporter aux séances lors de leur réitération avec des classes futures.

Mots clés : école, nutrition, activité physique, maternelle

Title : Implement a physical health education at the nursery school

Abstract : Today, we can notice an unprecedented increase of the physical inactivity and obesity rate in the world. Indeed, more and more children consume highly processed foods that are rich in lipids and carbohydrates, which access to got significantly easier. Combined with a vegetable/fruit-free diet, it causes negative consequences on the children's physical health.

In french schools, the time devoted to the physical activities has reduced, from six hours per week in 1969 to three hours per week today. Also, nutrition and physical education represent a short time compared to the global school time. Faced with this observation, I decided to work on the implementation of a physical health education at school, through sequence which aims for giving pleasures of eating fruits and vegetables to the children, and a sequence which promotes the importance of physical activity to maintain a good health. By data collections, I measured the effectiveness of my sessions on skill development, knowledge and habits related to physical activity and the importance of fruit and vegetable consumption in a balanced diet. In this way, I highlighted positive points and improvements which will be possible to bring to the sessions for their reiteration with future classrooms.

Keywords : school, nutrition, physical activity, preschool