

Universidad de Zaragoza. Facultad de Educación
Trabajo Fin de Grado. Maestro en Educación Primaria

**RÔLE DE L'ENSEIGNANT D'ÉDUCATION
PHYSIQUE ET SPORTIVE POUR LA PROMOTION
DE LA SANTÉ ET LE SPORT EN CONTEXTE
BILINGUE (ESPAGNOL-FRANÇAIS)**



Autor: Sergio Escanilla Fernández

Directora TFG: Azucena Macho Vargas

Año académico: 2014-2015

REMERCIEMENTS

Je voudrais dédier ces lignes pour exprimer mes remerciements à la directrice de mon travail, Azucena Macho Vargas, puisque ce travail a été réalisé grâce à l'opportunité qu'elle m'a donnée. Elle a parié pour mes idées et moi, et elle a été toujours prête à me guider, me conseiller et surtout me motiver pour le faire et pour suivre le bon chemin, sans pour autant enlever le sens de mon idée. Grâce à elle je l'ai pu finir sans abandonner. MERCI BEAUCOUP.

TABLE DES MATIÈRES

Résumé	3
Justification du travail	4
Cadre théorique	5
L'éducation pour la santé	5
L'obésité infantile	6
Possibles conséquences	8
Approche intégrale de l'activité physique	9
Les objectifs et les contenus de l'Éducation Physique et Sportive en France et en Espagne	11
Principes pour la mise en œuvre de l'éducation à la santé à l'école élémentaire	15
Intégration des élèves aux besoins éducatifs spéciaux	17
Proposition éducative	19
Introduction	19
Alimentation	19
Ma proposition	24
Calendrier	25
Activités	28
Séances	32
Justification de la progression des séances	35
Évaluation	36
Activités périscolaires	37
La famille	38
Intégration des enfants aux besoins éducatifs	38
Conclusion	40
Bibliographie	41
Sitographie	41
Cadre législatif	42
Annexes	43

RÉSUMÉ :

Le présent travail tente de faire une proposition éducative appropriée en tant que maître d'Éducation Physique et Sportive avec le but de promouvoir un style de vie sain chez les élèves d'une école élémentaire (dans ce cas une école bilingue français-espagnol Espagne).

On traite les problèmes en rapport avec la santé et le sport des enfants d'aujourd'hui, ceux observés aux stages vécues en France et en Espagne. Ce que nous essayons dans ce travail est de trouver de possibles solutions à travers de l'Éducation Physique et Sportive pour encourager les enfants à avoir une bonne alimentation et une pratique journalière du sport pour promouvoir une santé de qualité.

Il est divisé en deux parties : la partie théorique, où on détaille les problèmes de santé des enfants d'aujourd'hui, analysant ses causes ; et la partie pratique, où on développe la proposition éducative que l'on appliquera dans une école.

MOTS CLÉ

EPS ; France ; Espagne ; école élémentaire ; élèves ; surpoids ; obésité infantile ; sport ; santé ; habitudes ; alimentation ; style de vie ; maître ; proposition éducative ; collaboration éducative ; famille.

JUSTIFICATION DU TRAVAIL :

Avant tout, je voudrais expliquer que j'ai décidé développer ce thème puisque j'ai étudié la spécialité d'Éducation Physique et Sportive. De plus, j'ai réalisé la troisième année de mes études en France et j'aime la langue française.

Pendant les stages scolaires dans des écoles espagnoles et françaises j'ai observé qu'il y a un nombre élevé d'enfants en surpoids. Cette réalité m'inquiète, et elle doit même inquiéter toute la société. Nous écoutons des conseils aux médias pour essayer de résoudre ce problème. C'est pour cela que l'objectif que j'essaie d'atteindre en réalisant ce travail est d'approfondir dans le thème et d'analyser comment le maître d'Éducation Physique et Sportive peut aider à améliorer la santé des élèves, ainsi qu'influer sur eux pour l'acquisition des habitudes saines.

La réalité vécue à l'école m'a fait me poser des questions par rapport au thème : Quel est l'origine du problème de surpoids ? Qu'est-ce que nous pouvons faire comme maîtres d'Éducation Physique et Sportive pour améliorer cette situation et comment le faire ?

En m'appuyant sur ces questions je vais élaborer mon intervention éducative, en proposant des activités, des méthodes et des stratégies qu'implique toute la communauté éducative. Et, pour faire cela, c'est la théorie investiguée et l'expérience acquise aux stages qui va me guider.

CADRE THÉORIQUE :

❖ L'éducation pour la santé :

Le présent travail tente de trouver une solution depuis l'Éducation Physique et Sportive (EPS) aux problèmes de santé infantile comme l'obésité ou le surpoids. Comme chacun sait, l'obésité infantile est un problème émergent de santé publique dans les pays développés, mais, aujourd'hui, dans les pays en voies de développement aussi. Le problème est si grand que cette maladie a été considérée comme une épidémie, puisque, selon (Ortigosa, J., Quiles, 2011, p. 113), «En España, la tasa de obesidad en la infancia afecta al 10 por 100 de la población, y el sobrepeso, antesala de la obesidad, afecta al 30 por 100 de la población infantil ».

D'après l'Organisation Mondiale de la Santé (La santé selon l'Organisation Mondiale de la Santé (O.M.S.), Consulté le 4 avril 2015, de http://www.soins-infirmiers.com/sante_oms.php), « *la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité* ».

Pendant l'enfance ces maladies ne s'associent pas avec des taux plus élevés de mortalité à court terme, mais avec un plus grand risque dans l'âge adulte. Néanmoins, l'obésité infantile a des effets sur la qualité de vie de l'enfant. Les conséquences psychosociales de la déformation de l'image physique pour l'enfant obèse peuvent être aussi importantes ou plus que les conséquences physiques. Pour combattre ce problème, il existe l'éducation pour la santé, qui est une des stratégies de base pour promouvoir le changement chez l'enfant parce que l'enfance est l'âge où on construit les conduites qui abîment ou qui font du bien à la santé. C'est ici que l'école apparaît : elle est le cadre où on doit promouvoir des styles de vie sains. C'est pour cela que la bonne éducation pour la santé doit aider les élèves à développer des habitudes saines. De plus, l'école est chargée de faire que les élèves rejettent les conduites qui ne mènent pas à l'acquisition d'un bien-être physique et mental (Ortigosa, J., Quiles, 2011).

Depuis un certain temps, les modes de vie des enfants sont devenus plus sédentaires à cause des changements dans leurs loisirs, comme les jeux vidéo et l'ordinateur. De plus en plus les familles se déplacent avec leurs automobiles, au lieu de le faire à pied. Simultanément, les habitudes alimentaires se sont transformées. Selon le Ministère d'éducation nationale (Ministère éducation nationale, 2009, p. 3), ces habitudes conduisent à une densité énergétique trop élevée, alors que sa densité nutritionnelle est trop faible. C'est ici que nous intervenons ; en effet, les maîtres d'EPS à l'école, mais aussi les parents et toutes les personnes qui interviennent dans l'éducation de l'enfant, doivent guider les élèves pour adopter des habitudes saines dans leur vie quotidienne.

❖ L'obésité infantile :

Les facteurs de risque du surpoids et de l'obésité de l'enfant sont multiples. D'une part, il y a des facteurs biologiques et génétiques, contre lesquels on ne peut pas lutter. D'autre part, le facteur psychoaffectif, les habitudes alimentaires, la famille, la publicité, la société autour de l'enfant, la culture, l'organisation des loisirs et l'école sont très importants et ils sont les outils avec lesquels on peut aider l'élève pour une véritable éducation pour la santé (Ministère éducation nationale, 2009, p. 3).

Plus grand est l'indice de développement d'un pays, les conditions de vie sont pires : mauvaise alimentation, sédentarisme et l'acquisition d'habitudes nocives pour la santé. De plus en plus, on voit que les enfants, dans leur temps libre, jouent à des jeux sédentaires où ils doivent faire sauter et courir un joueur à l'écran, au lieu de le faire eux-mêmes dans le parc avec leurs amis.

Les conséquences fréquentes de l'obésité infantile sont une atteinte à l'estime de soi, l'exclusion sociale, la discrimination et des modes de comportement anormaux (Díaz Méndez & González Álvarez, 2008). C'est contre cela qu'on doit lutter en tant que maîtres d'Éducation Physique et Sportive.

En France, « l'étude nationale menée par l'InVS (Institut de Veille Sanitaire) en 2006-2007 montre, chez les 3-17 ans, une prévalence de l'obésité de 3,5% et du surpoids de 14,3% » (Ministère éducation nationale, 2009, p. 4). Aujourd'hui, l'OCDE (Organisation

de Coopération et de Développement Économiques) nous montre les taux de surpoids qu'il existe dans les différents pays de l'OCDE chez les 5 à 17 ans :

PAYS	% FILLES	% GARÇONS
Afrique du Sud	29	11
Allemagne	20	20
Australie	24	22
Autriche	18	18
Belgique	14	17
Canada	26	25
Chili	27	26
Chine	16	24
Corée	20	25
Danemark	20	16
Espagne	24	26
Estonie	16	16
États-Unis	30	30
Finlande	19	24
France	15	15
Grèce	38	44
Hongrie	23	29
Inde	19	21
Indonésie	8	11
Irlande	23	21
Islande	13	21
Israël	20	24
Italie	34	36
Japon	17	23
Luxembourg	22	23
Mexique	29	28
Norvège	14	15
Nouvelle-Zélande	34	34
Pays-Bas	15	17
Pologne	11	17
Portugal	29	27
République slovaque	15	15
République tchèque	15	16
Royaume-Uni	26	22
Russie	17	17
Slovénie	23	32
Suède	18	16
Suisse	17	19
Turquie	19	13

(En Italie et en Grèce, le surpoids des enfants bat des records, Consulté le 24 avril 2015, <http://www.slate.fr/life/87787/italie-grece-surpoids-enfants-records>)

Le sédentarisme est donc devenu un grave problème pour la santé. En effet, l'inactivité physique est très préjudiciable pour les organes, systèmes et structures qui conforment notre biologie. Le sédentarisme agit sur la nature de l'homme puisque nous avons besoin d'activité physique, de mouvement. Aujourd'hui l'être humain peut consommer des grandes quantités de calories et ne pas dépenser aucune énergie. C'est pour cela qu'on a besoin de faire du sport, pour remplacer cette dette.

Pour certains chercheurs, le grignotage et le surpoids sont le reflet d'un problème de plus en plus fréquent, puisqu'il y a une mauvaise répartition journalière des aliments chez l'enfant. Normalement il y a aussi une diminution des activités physiques et une augmentation du temps passé devant la télé. De plus, la composante psychologique apparaît souvent dans un processus d'aggravation de la maladie : l'obèse se sent rejeté, il diminue ses activités, ce qui entraîne un retentissement psychologique avec une compensation alimentaire et une prise de poids (Groupe académique de Versailles "EPS et handicap", 2004, p. 13).

❖ Possibles conséquences :

Des complications peuvent apparaître comme nous venons d'expliquer, et c'est là que l'enseignement de l'Éducation Physique et Sportive prend toute son importance. La société demande une éducation physique scolaire capable d'améliorer la santé, de donner aux élèves les connaissances et les attitudes nécessaires pour une pratique d'activité physique appropriée et leur intégration à la vie quotidienne.

Selon Femedé (2008, p. 340), les effets bénéfiques de l'activité physique sur la santé des enfants sont :

-Effets sur le poids : réduction et maintenance ultérieure du poids ; l'activité physique contribue aussi à la prévention du surpoids et de l'obésité ; elle diminue la graisse abdominale.

-Effets sur le système locomoteur : augmentation de la densité osseuse et de la masse corporelle. Elle est nécessaire pour un procès de maturation et de croissance corporelle normale.

-Effets sur l'appareil cardiovasculaire : prévention de maladies cardiovasculaires et prévention et control de l'hypertension artérielle.

-Effets sur le métabolisme : amélioration du profil lipidique et de la sensibilité à l'insuline, le métabolisme du glucose et le control métabolique de diabétiques.

-Effets psychologiques positives : augmentation de l'estime de soi, diminution de l'anxiété et de la dépression.

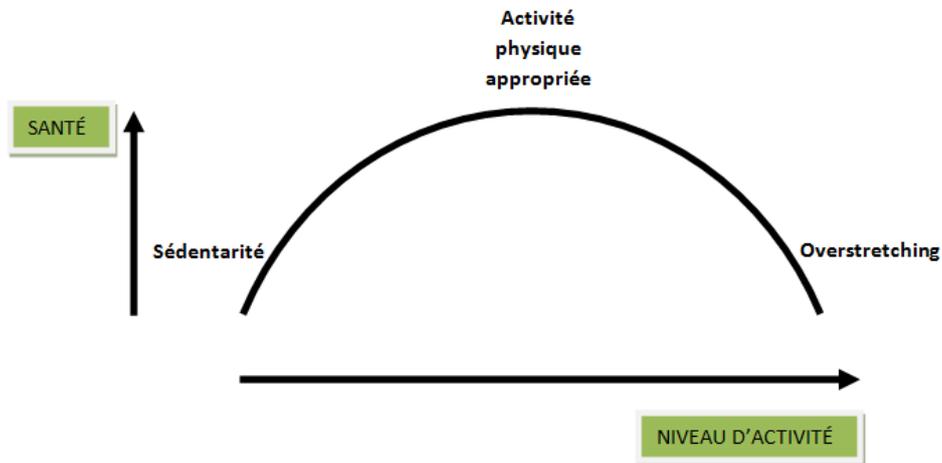
-Autres effets : Il est urgent d'agir pour éviter des problèmes de santé graves chez l'enfant car, en faisant du sport, il y a une amélioration de la respiration et réduction du risque de certains types de cancer.

❖ Approche intégrale de l'activité physique :

De tout ce que l'on vient d'exposer on déduit qu'il faut envisager une éducation intégrale avec l'EPS. On doit apporter à l'élève une connaissance et une maîtrise de lui-même et de son environnement. Il faut tenir compte des conditions dans lesquelles on développe l'activité physique.

Cañavate affirme que l'action éducative doit produire des changements chez l'élève, une acquisition de conduites, de connaissances et habilités, lesquelles vont influencer finalement dans la personnalité de l'élève par rapport aux aspects biologiques, psychologiques et socio-affectives (éducation intégrale), qui vont définir la nature des relations avec lui-même et son environnement (Cañavate, 2013, p. 70).

La relation quantitative entre les activités physiques et sportives et la santé viendra donnée par une courbe qui définira les différentes zones à considérer¹ :



De plus, il nous indique que: « *para una coherente aplicación al modelo integrado de actividad para la salud, la educación debe estar basada en fundamentos filosóficos que contengan como referencia los valores humanos de autonomía y libertad* » (Cañavate, 2013, p. 70). Il est évident qu'il faut comprendre les enfants pour arriver à comprendre les éléments qui favorisent leur motivation.

En résumé, une Éducation Physique et Sportive orientée au mouvement, devra conduire à la capacitation des élèves pour avoir la libre décision d'intégrer ou pas l'activité physique dans leur vie quotidienne. Pour atteindre cela on doit faire une approche intégrale de l'activité physique, en utilisant comme axes la promotion d'expériences motrices satisfaisantes, la connaissance pratique de base des sports ou activités et la dotation des espaces de réflexion, lesquels vont conduire l'élève à élaborer une attitude positive et équilibrée.

¹Schéma élaboré à partir de (Cañavate, 2013, p. 81)

LES OBJECTIFS ET LES CONTENUS DE L'EPS EN FRANCE ET EN ESPAGNE :

Dans cette section nous allons faire un résumé des contenus et des objectifs de l'Éducation Physique et Sportive en France et en Espagne à l'école élémentaire. Finalement nous allons faire une comparaison d'eux. Mais, avant de commencer à le faire, nous voudrions préciser l'équivalence des niveaux scolaires en Espagne et en France :

ÂGE	L'ESPAGNE		LA FRANCE	
6/7 ans	1 ^o	PRIMARIA	CP	ÉCOLE ÉLÉMENTAIRE
7/8 ans	2 ^o		CE1	
8/9 ans	3 ^o		CE2	
9/10 ans	4 ^o		CM1	
10/11 ans	5 ^o		CM2	
11/12 ans	6 ^o		6 ^o	COLLÈGE

D'une part, les objectifs et les contenus de l'EPS en France sont divisés en quatre groupes selon le Ministère d'Éducation Nationale (2008, p. 18-23). Nous allons nommer ces groupes et décrire les contenus de chacun. Ensuite nous allons traiter brièvement les objectifs de chaque groupe, en distinguant entre le cycle 2 (CP et CE1) et le cycle 3 (CE2, CM1 et CM2):

-« *Réaliser une performance* » : il s'agit des activités liées à la natation et les activités athlétiques. Dans les deux cycles les objectifs sont les mêmes, sauf que dans le cycle 3 on exige plus de vitesse et de mètres. Ces objectifs sont tels comme « *courir vite, longtemps, en franchissant des obstacles, sauter haut, loin, lancer loin* » dans le cas de l'athlétisme et « *se déplacer en nageant* » certains mètres (selon l'âge) dans le cas de la natation (Ministère et al., 2008, p. 23).

-« *Adapter ses déplacements à différents types d'environnements* » : dans ce cas on parle des activités d'escalade, aquatiques et nautiques, de roue et glisse et d'orientation. Au cycle 2 on fait une approximation à ces sports pour que les enfants se familiarisent avec eux, car ils sont tout nouveaux. Au cycle 3 on fait un

approfondissement sur ce sujet. Les élèves sont en contact avec les matériaux et le milieu du vrai sport.

-« *Coopérer et s'opposer individuellement et collectivement* » : il s'agit de jeux sportifs collectifs, de lutte (déplacer l'autrui, toucher les différentes parties du corps, immobiliser, déséquilibrer,...) et de raquettes (badminton, tennis). Au cycle 2 on cherche des attitudes plus intuitives, sans penser ce qu'il faut faire. Au cycle 3 ces jeux sont un peu plus techniques et compétitifs.

-« *Concevoir et réaliser des actions à visées expressive, artistique, esthétique* » : dans cet objectif on trouve comme activités la danse et les activités gymnastiques. Au cycle 2 on cherche l'improvisation et les actions simples, tandis qu'au cycle 3 on cherche l'enchaînement d'actions, l'autonomie et la coopération.

D'autre part, actuellement en Espagne on a des objectifs peu spécifiques, qui sont les mêmes pour tous les niveaux et c'est le maître qui doit décider comment décider les activités à mettre en œuvre pour les atteindre.

Voici un exemple quelconque des objectifs de la loi en vigueur en Espagne (Gobierno de Aragón. Departamento de Educación, 2014, p. 5) : « *Obj.EF1. Adquirir, enriquecer y perfeccionar acciones motrices elementales, y construir otras más complejas, a fin de adaptar sus conductas a situaciones y medios variados, identificando la finalidad, los criterios de éxito y los resultados de sus acciones* ». Comme on peut observer ces objectifs sont très généraux et peu précis en comparaison avec ceux de la France, qui sont déjà présents dans le titre de chaque groupe de contenus. Quant aux contenus en Espagne, on ne concrétise pas à quel âge il faut les enseigner, ce sont les mêmes pour tous les niveaux et c'est aussi le maître qui doit décider ce qu'il va enseigner en EPS dans sa classe. Cela donne à l'enseignant un rôle très important car son avis est fondamental. Par contre, chaque professeur a une façon de penser et une méthode, donc il y aura beaucoup de différences entre les élèves d'une école et ceux d'une autre. Ces contenus généraux sont divisés dans six groupes :

-*Groupe 1 : Actions motrices individuelles²* : ce sont des activités pour le développement du schéma et de la conscience corporel individuel, comme l'athlétisme, la natation, la gymnastique ou le patinage.

-*Groupe 2 : Actions motrices d'opposition* : dans ce groupe les élèves doivent interagir l'un contre l'autre pour dépasser l'adversaire avec des stratégies et des décisions individuelles. Ce sont les sports de lutte et les activités modifiées de terrain divisé comme le badminton individuel, le mini-tennis, etc.

-*Groupe 3 : Actions motrices de coopération et coopération-opposition* : ici on trouve, d'une part, les activités de coopération dans lesquelles les élèves d'un groupe doivent collaborer avec ses partenaires pour atteindre un objectif commun, comme par exemple les activités de cirque, les jeux coopératifs, les relais, etc. Et, d'autre part, les activités et sports dans lesquels deux groupes sont confrontés pour atteindre un objectif commun pour les deux équipes. Ce sont quelques jeux traditionnels, jeux en groupe, jeux de stratégie, sports adaptés et émergents, jeux ou sports de terrain divisé, jeux d'invasion, etc.

-*Groupe 4 : Actions motrices dans le milieu naturel* : ce groupe réunit les sports et les activités que l'on pratique dans le milieu naturel, où l'élève doit combattre l'incertitude parce que c'est un milieu instable qui change fréquemment. Les enfants doivent interagir avec les éléments de ce milieu au même temps qu'ils le respectent. Ce sont les activités et sports comme la randonnée, les itinéraires en VTT, les campements, les grands jeux de la nature, les activités dans la neige, etc.

-*Groupe 5 : Actions motrices avec des intentions artistiques ou expressives* : ce sont les activités dans lesquelles les élèves doivent s'exprimer et communiquer avec leur corps. Ils seront capables de transmettre des sentiments et pensées à travers leur créativité et leur imagination en créant des rythmes et des formes. L'expression corporelle, la danse, la gymnastique artistique, etc. sont des activités de ce groupe.

² Ce sont les groupes qui apparaissent dans la LOMCE (Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa) et que l'on a traduit en français.

-*Groupe 6 : Gestion de la vie active et valeurs* : c'est un aspect intégré dans tous les groupes précédents et il aborde l'hygiène, les postures corporelles, la santé, l'acceptation de soi même et de l'autre, la vie active, etc.

Si nous comparons les contenus de l'EPS dans les deux pays, il est vrai qu'en Espagne il n'y a pas une différence des contenus pour les enfants qui ont 6 ans et ceux de 12 ans, et c'est le maître qui doit décider quoi faire. Néanmoins, nous trouvons les contenus de l'Espagne plus concrétisés qu'en France et plus en accord à l'éducation qui l'on veut à nos jours. Ce sont des activités qui s'éloignent un peu des sports typiques, en cherchant le développement moteur intégral de l'élève.

C'est dans le cadre de celle organisation de l'Éducation Physique Sportive à l'école que nous allons proposer des principes de mise en œuvre pour promouvoir de bonnes habitudes pour la santé des enfants. À ce propos nous allons souligner le contenu du groupe 6 (*Groupe 6 : Gestion de la vie active et valeurs*): ce sont de contenus transversaux qui s'intègrent dans tous les groupes antérieurs et il aborde l'hygiène, les postures corporelles, la santé, l'acceptation de soi même et de l'autre, la vie active, etc.); Ce groupe de contenus est la base de ce travail sur lequel nous allons nous appuyer pour faire le présent travail.

PRINCIPES POUR LA MISE EN ŒUVRE DE L'ÉDUCATION À LA SANTÉ À L'ÉCOLE
ÉLÉMENTAIRE :

Nous connaissons déjà la situation globale de l'EPS en France et en Espagne. Nous savons également quels sont les principaux problèmes de santé des enfants français et espagnols. Maintenant, il ne nous reste que connaître les principes d'action qui doivent suivre les maîtres d'Éducation Physique et Sportive des écoles des deux pays pour promouvoir une vie saine. Pour faire cela, nous allons proposer des principes généraux dont on doit tenir compte dans les classes d'EPS. D'après (Ortega, 2009, p. 87), ces principes doivent être réalistes et réalisables par tous les élèves, et il est nécessaire de favoriser la solidarité et la socialisation sportive. Néanmoins, selon (Cañavate, 2013, p. 118), l'évaluation initiale est essentielle pour appliquer un programme en accord avec les compétences de ces enfants. C'est après l'évaluation initiale quand nous saurons réellement quels principes sont réalistes et réalisables pour tous les élèves.

Les principes généraux que nous proposons pour les cours d'Éducation Physique et Sportive sont :

- Encourager l'enfant, avoir des objectifs clairs, mettre en place des situations, faire évoluer les enfants en fonction des réponses et les évaluer (L'AEEPS, 1994, p. 188).
- Partir des intérêts des élèves. Il faut se mettre à leur place, et pour faire cela le maître doit comprendre ce qu'ils veulent et pensent. La motivation est très importante pour sensibiliser l'élève de l'importance de la santé et le sport.
- Éviter de possibles risques avant de faire les programmes sportifs (préparer la zone, les protections et les matériaux pour que les élèves soient assurés).
- Mettre l'accent sur la pratique sportive plutôt que le faire sur la victoire.
- Collaborer dans le processus d'enseignement-apprentissage comme maître-collaborateur, c'est-à-dire, nous devons accompagner l'élève dans ce processus et le conduire sur la bonne voie grâce à nos conseils. C'est lui qui doit construire son apprentissage à travers d'une découverte guidée par nous.

-Favoriser le dialogue et les expériences positives pour la santé ; faire en sorte que l'élève soit à l'aise pour créer une ambiance salubre.

-Favoriser la communication entre les familles, la communauté et l'établissement scolaire. Il faut aussi faire participer à d'autres associations qui sont en dehors l'école afin d'intégrer le sport dans leurs vies.

-Sensibiliser les élèves des problèmes de la sécurité routière et des risques de la pollution environnementale (Devís Devís, 2001, p. 328).

-Motiver les élèves pour faire une nutrition de qualité.

-Informar les élèves des événements sportifs qu'il y a dans la ville/village, comme tournois éducatifs, compétitions, exhibitions,... et les motiver pour y participer volontairement.

INTÉGRATION DES ÉLÈVES AUX BESOINS ÉDUCATIFS SPÉCIAUX :

Jusqu'ici on a décrit les principes généraux que les maîtres doivent suivre dans ses classes d'Éducation Physique et Sportive pour une éducation pour la santé. Mais on n'a pas parlé du fait qu'on doit répondre aux besoins de tous les élèves sans aucune exception possible. Ils doivent atteindre les mêmes objectifs que les autres élèves. Néanmoins, pour que cela soit possible il faut faire des adaptations dans nos classes.

Tout d'abord il faut créer un environnement humain et technique utile, afin que chaque enfant puisse vaincre ses difficultés, surmonter le handicap et se réconcilier avec soi-même et avec les autres. Selon (M. Pasqualini; B. Robert, 1994, p. 52), cela nécessite de l'implication de la communauté éducative et une mise en œuvre d'une politique d'intégration des enfants handicapés :

-Favoriser tout d'abord l'insertion sociale de l'enfant dans un milieu ordinaire, afin de faire accepter sa différence. Pour faire cela nous proposons de faire des jeux collaboratifs où il n'y ait pas compétition pour gagner, mais pour le plaisir de jouer et en profiter. Dans cette situation, l'élève avec besoins éducatifs devra collaborer pour arriver à atteindre un objectif commun. Il deviendra une pièce fondamentale et les autres devront l'encourager.

-Proposer des solutions aux parents de ces élèves en difficultés. Il faut faire cela avec une très grande souplesse en collaborant aussi avec l'équipe médicale et psychologique.

D'après M. Pasqualini; B. Robert (1994, p. 55), il y a de différents modes d'intégration : *l'intégration individuelle dans une classe ordinaire ; l'intégration collective ; et l'intégration partielle individuelle ou collective*. Il sera nécessaire de construire un projet éducatif et pédagogique pour favoriser l'intégration de ces élèves de la meilleure façon possible. Afin d'accomplir ces buts on a besoin de travailler entre enseignants, mais aussi avec les personnes de l'entourage de l'élève non enseignants (parents, personnel de la cantine de l'école, entraîneurs de sports,...).

Finalement, nous voudrions proposer une évaluation appropriée pour tous les élèves :

D'une part, la performance physique finale des élèves et la maîtrise de l'exécution dans chaque domaine. Ici on doit tenir compte de la progression physique de chaque élève, mais aussi de l'évolution de son attitude. D'autre part, les connaissances en rapport aux activités physiques (échauffement, entraînement, récupération, etc.) et à la gestion d'une vie saine et active.

PROPOSITION ÉDUCATIVE :

❖ Introduction :

Ensuite, je propose une intervention éducative pour une éducation pour la santé en tant que maître d'Éducation Physique et Sportive en disant ce que je ferais avec mes élèves. Cette proposition est réalisée pour être effectuée dans un centre éducatif bilingue, dû à mon expérience personnelle. Pour faire cela, je vais m'appuyer sur ce que j'ai observé quand j'ai été en stage dans une école en France (Paris, 2013-2014) et en Espagne (Saragosse, 2012-2013 ; 2014-2015). L'idée de départ est de prendre les éléments que j'ai considérés positifs lors de ces stages et les réunir dans une proposition personnelle, enrichie d'éléments externes. De plus, je vais prendre des données externes à partir de l'information recherchée, et des idées propres lesquelles seront bénéfiques pour les élèves à mon avis.

❖ Alimentation :

En premier lieu, l'alimentation et le sport des enfants devraient être contrôlés par les parents de l'enfant, mais aussi par les personnes qui travaillent à la cantine et les maîtres pendant le temps dans la récréation. Cela signifie qu'il y aura une implication de la part de toutes ces personnes. Cette proposition exige évidemment l'accord et la participation de toute la communauté enseignante. Pour les informer de mon projet je leur ferai parvenir une lettre (annexe 1).

De plus, je parlerai avec le conseil scolaire pour mettre en pratique les programmes de « Almuerzos saludables », lequel consiste à ne pas manger à la récréation deux jours suivis la même chose, mais qu'ils doivent apporter chaque jour une collation différente et saine pour promouvoir un style de vie saine. Cela implique aussi la supervision du maître avant chaque récré ; dans ce sens, nous devons souligner l'importance du programme de distribution de fruits organisé par la DGA (Dirección General de Aragón), dans lequel une fois par semaine ils distribuent un fruit par élève. Dans ce programme il est important que les maîtres qui sont à la récréation surveillent les élèves pour qu'ils mangent les fruits et après ils recyclent les pelures. Ces programmes sont déjà en fonctionnement dans plusieurs écoles et ils sont très positifs.

Une autre chose que je dois faire comme promoteur de ce programme est de parler avec l'AMPA (Asociación de Madres y Padres de Alumnos) de l'école, afin de les faire participer dans mon programme pour une vie saine. Ils ne devront pas donner de bonbons aux élèves dans les activités festives ni anniversaires ni pour les fêtes de Noël, mais ils pourront leur donner des aliments qui soient plus sains, comme des jus avec de différents fruits qui donnent des couleurs variées, des gâteaux avec des ingrédients sains et des formes amusantes, etc.

Quant à la nourriture qu'ils mangent à la cantine, je dois m'assurer que le menu est équilibré. Pour cela, je parlerai avant de commencer l'année scolaire avec le conseil scolaire, en proposant des menus sains appropriés pour les élèves selon l'âge. Exemples réels de menus en France et en Espagne :

Le premier est un menu du mois d'avril dans une école de France, concrètement une école situé à Levallois-Perret. C'est un menu élaboré par une diététicienne qui fait une cuisine diversifiée, saine et équilibrée pour les restaurants scolaires de l'entreprise « *Elior* », où les élèves ont la chance de choisir d'entre deux ou trois plates selon le jour.

Cette entreprise propose aussi des ateliers par rapport à la nutrition et le sport pour les enfants. Ils essayent de faire des recettes avec lesquelles les enfants peuvent profiter de la nourriture saine et, ainsi, l'aimer (Info Levallois, Consulté le 5 Juillet 2015, de <http://info-levallois.com/restaurants-scolaires/>). C'est un exemple de programme que nous devons promouvoir pour les enfants d'aujourd'hui pour les intégrer dans leurs vies d'une façon naturelle. Comme on peut voir il y a un menu très équilibré et très différent chaque jour.

Rôle de l'enseignant d'EPS pour la promotion de la santé et le sport en contexte bilingue

Menu avril 2015- Eybens, France³.	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Période du 30 mars au 5 avril	Rillettes de la mer Bœuf sauté à la provençale Coquillettes Petit cotentin nature Mousse au chocolat au lait	Salade farandole Poisson blanc crumble de pain d'épices Brunoise de légumes Tartare au poivre Liégeois à la vanille	Pizza au fromage Filet de colin et citron Carottes braisées au miel Yaourt nature et sucre Orange	Trio crudité Emmental Flan nappé au caramel Brandade de poisson et purée	Potage à la tomate Poisson blanc gratiné au fromage Salsifis Fromage blanc et sucre Orange
Période du 6 avril au 12 avril	Joyeuses Pâques	Potage crécy Escalope végétal à la sauce tomate Carottes ciboulette Camembert Banane	Roulade de volaille et cornichons Crêpe au fromage Jambon de dinde sauce chasseur Omelette aux fines herbes Farfalles et fromage râpé Crème au chocolat	Trio de crudités et œufs Boulettes d'agneau au pain d'épice Steak de colin et citron Purée de pommes de terre et potiron Lait demi-écrémé Cake framboise spéculoos	Endives vinaigrette Rôti de bœuf nappé de sauce marchand vin Omelette au fromage Jardinière de légumes Brebis crème Kiwi
Période du 13 avril au 19 avril	Taboulé Oeufs brouillé Piperade Tomme noire Compote de pommes et abricots	Salade verte Nuggets de volaille Fromage blanc et sucre Beignet au chocolat	Chou rouge râpé Steak haché Purée de pommes de terre Petit cotentin nature Yaourt aux fruits	Potage de légumes Rôti de veau au jus au thym Omelette au fromage Crozet Yaourt nature et sucre Poire	Carottes râpées Steak haché de saumon Chou-fleur béchamel Chévretine Banane
Période du 20 avril au 26 avril	Salade harmonie Spaghetti à la bolognaise Spaghetti à la bolognaise au thon Fromage fondu Président Liégeois au chocolat	Potage de légumes Steak de colin à la ciboulette Julienne de légumes Rondelé aux noix Cocktail de fruits au sirop	Endives vinaigrette Penne tandoori Brie Kiwi	Betteraves Omelette Epinards hachés béchamel Yaourt nature et sucre Banane	Salade écolière Rôti de bœuf au jus Steak de colin et citron Endives béchamel au gratin Fraidou Barre bretonne

³ Élaboré à partir du menu d'avril 2015 de la cantine d'Eybens.

En Espagne il existe aussi des programmes pour favoriser la santé de nos enfants. À Saragosse, par exemple, il y a une entreprise qui s'appelle « Combicat », laquelle fait des menus écologiques pour les enfants. Nous avons trouvé ce menu à l'école où nous avons fait le stage pour être maître d'EPS :

Rôle de l'enseignant d'EPS pour la promotion de la santé et le sport en contexte bilingue

Menú abril 2015- Zaragoza, España ⁴ .	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Periodo del 6 al 10 de abril	Felices fiestas	Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo empanado con lechuga Frutas de temporada	Puchero de garbanzos con verduras Palometa a la romana con lechuga Yogur	Borraja ecológica con patata Salchichas frescas de Aragón al horno con salsa de tomate Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras Jamón horneado en su jugo con laminado de champiñón Fruta de temporada
Periodo del 13 al 17 de abril	Lentejas con arroz integral y verduras Tortilla de patata con lechuga Fruta de temporada	Macarrones ecológicos gratinados con queso rallado Merluza a la romana con lechuga Fruta de temporada	Crema de calabacín Ternera en salsa con verduritas y patata Yogur	Arroz de pescado Lomo adobado a la plancha con lechuga Fruta de temporada	Guisantes con patata a cuadro y jamón de Teruel Jamoncitos de pollo salteados con cebolla y tomate Fruta de temporada
Periodo del 20 al 24 de abril	Arroz blanco con salsa de tomate Palometa empanada con lechuga Fruta de temporada	Puré de verduras de temporada Jamón asado con champiñón Yogur	Espaguetis ecológicos a la napolitana Librillo casero de jamón y queso con lechuga Fruta de temporada	Festivo	Festivo

⁴ Elaboré à partir du menu d'avril 2015 de l'École Marie Curie.

Nous pouvons voir qu'il y a normalement du poisson, des légumes, des végétaux ou/et des fruits. C'est un menu très complet où il y a une grande variété de produits qui favorisent les bonnes habitudes d'alimentation pour acquérir un style de vie sain.

En second lieu, je vais parler de ce que je ferais comme maître d'Éducation Physique Sportive à l'école bilingue dont je viens de parler. Cette proposition éducative a un objectif essentiel ; la prévention de la maladie et la promotion de la santé. Afin d'atteindre cet objectif, je propose des prémisses très importantes à mon avis pour bien réussir dans mon projet éducatif (données tirées à partir de (Ortigosa, J., Quiles, 2011, p. 389-400)):

-Les stratégies d'intervention éducative ne sont pas dirigées pour avoir des comportements isolés, mais pour acquérir styles de vies saines. Par exemple, si on insiste pour que les enfants mangent des fruits, ce n'est pas pour qu'ils le fassent seulement à l'école, mais pour qu'ils acquièrent cette habitude dans leur vie quotidienne.

-Le facteur du contexte de l'élève est essentiel pour savoir comment y réagir.

-Il est nécessaire d'être cohérent avec nos propositions. Par exemple, faire du sport tous les jours pour avoir un style de vie sain implique qu'ils doivent bien manger aussi, et au contraire ; bien manger implique qu'ils doivent bouger et non rester chez eux dans le sofa devant la télé.

-Il faut identifier le comportement principal des élèves pour faire plus facile le changement dans leur style de vie (s'il est nécessaire). Plus de changements à introduire, plus difficile à mettre en place.

-L'habilité sociale pour résoudre les problèmes et prendre des décisions est essentielle pour l'éducation pour la santé.

❖ Ma proposition :

À la suite je fais ma proposition éducative, en m'appuyant sur ce que j'ai cité précédemment. Pour montrer un résumé de ce que je ferais, j'ai fait un tableau dans lequel apparaissent toutes les activités programmées. Ce que j'ai fait dans le cadre qui

suit est un calendrier général des activités que nous allons faire pendant l'année scolaire. Il est divisé dans cinq groupes selon le calendrier de l'année scolaire de 2015-2016 à Saragosse, Espagne. J'ai fait ce cadre en pensant sur une école bilingue française avec la modalité CILE 2 (deux matières en français au-delà de la matière de langue française, et au moins le 30 % de l'horaire scolaire). Comme cela, nous pourrions expliquer aux élèves les fêtes qu'on célèbre en France et nous ferons des activités par rapport à cela.

À continuation j'indique tout ce qu'on va faire dans les classes d'EPS pendant l'année (du plus général au plus spécifique).

- Calendrier :

ACTIVITÉS ET PROGRAMMES	GROUPE DE CONTENU D'EPS	QUAND?	QUOI?	OÙ?	POURQUOI?
Les sports en plein air + La pyramide de nutrition	Adapter ses déplacements à différents types d'environnements	10 SEPTEMBRE 2015- 30 OCTOBRE 2015	-Activités en plein air d'escalade, aquatiques et nautiques, de roule et glisse et d'orientation. -Petit-déjeuner et journée d'orientation avec des différentes épreuves. -Connaissance de la pyramide de nutrition.	Dans la nature, dans la cour de récréation et au gymnase.	Il est important d'apprendre aux enfants les jeux et sports qu'on peut faire dans la nature et comment on profite de ces éléments. Il est nécessaire aussi pour les élèves de connaître les aliments pour apprendre à bien manger.
Les sports artistiques + Les céréales et les pâtes	Concevoir et réaliser des actions à visées expressive, artistique, esthétique	3 NOVEMBRE 2015- 23 DÉCEMBRE 2015	-Activités comme la danse et les activités gymnastiques. -Chorégraphie de Noël avec de la musique par petits groupes. -Connaissance du premier groupe de la pyramide de nutrition.	-Au gymnase.	-Les élèves doivent coopérer entre eux et créer des productions artistiques avec un rythme concret. -Ils commencent à apprendre les nutriments essentiels qu'ils doivent manger tous les jours.

<p>Les sports et les jeux avec opposition + Les fruits et les végétaux</p>	<p>Coopérer et s'opposer individuellement et collectivement</p>	<p>11 JANVIER 2016- 3 MARS 2016</p>	<p>-Jeux sportifs collectifs d'opposition. -Tournoi scolaire sportif. -Connaissance du deuxième groupe de la pyramide de nutrition.</p>	<p>-Dans la cour de récréation et au gymnase.</p>	<p>-Il est quand même nécessaire d'interagir entre les enfants pour s'opposer aux autres. Cela implique une coopération et une planification de tous les composants d'une équipe. -Les enfants doivent aussi connaître les avantages de cette sorte d'aliments.</p>
<p>Les jeux typiques + Le lait, la viande et les poissons</p>	<p>Jeux traditionnels de la France et de l'Espagne</p>	<p>7 MARS 2016- 29 AVRIL 2016</p>	<p>-Jeux que nos parents et nous avons pratiqué toujours. -Journée des jeux traditionnels. -Connaissance des aliments du troisième groupe de la pyramide de nutrition.</p>	<p>-Dans la cour de récréation et au gymnase.</p>	<p>-Il est important de connaître les jeux simples, les jeux que tout le monde connaît. -Ils ont besoin de connaître les aliments si importants comme le lait, la viande et les poissons.</p>
<p>Les sports aquatiques + Les graisses et les boissons</p>	<p>Réaliser une performance</p>	<p>3 MAI 2016- 22 JUIN 2016</p>	<p>-Activités liées à la natation et les activités athlétiques. -Journée de l'eau. -Connaissance de l'importance des boissons et des graisses dans l'alimentation.</p>	<p>-À la piscine et dans la cour de récréation.</p>	<p>-Il faut que les élèves puissent évoluer dans un milieu si important comme l'eau. -Les élèves doivent connaître les aliments du dernier groupe et quand il faut les manger. Les liquides sont très importants pour nous, donc ils doivent avoir l'information pour les consommer correctement.</p>

- Activités :

Selon l'âge des enfants, ils feront les activités proposées avec différente difficulté et dans un lieu différent. Ce cadre est général pour tous les niveaux pour avoir une idée de ce que nous ferions comme maîtres d'Éducation Physique et Sportive. Maintenant, nous allons décrire les activités nommées dans le cadre antérieur pour bien concrétiser en cela que consiste notre programme :

ACTIVITÉS ET PROGRAMMES	QUOI?	COMMENT?
Les sports en plein air +	Activités en plein air d'escalade, aquatiques et nautiques, de roule et glisse et d'orientation.	Nous travaillerons toutes ces activités pendant nos classes d'EPS en faisant des différents exercices chaque jour. Par exemple, si on fait du patin à roulettes, on commencera en apprenant à rouler et à tomber par terre ; puis, on apprendra à freiner à tourner. Chaque séance on fait une chose différente avec une progression logique pour motiver les élèves et pour les faire bien apprécier et bien apprendre le sport ou jeu.
La pyramide de nutrition	Petit-déjeuner et journée d'orientation avec des différentes épreuves.	Le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée, et c'est pour cela que nous devons comme enseignants apprendre les enfants à bien manger, d'une façon équilibrée. Pour faire cela nous ferons un petit-déjeuner à l'école pour après faire une journée d'orientation avec tous les élèves du centre mélangés. Il y aura des différentes épreuves

		d'orientation : deux en courant et une en marchant. Les pistes des épreuves seront liées au petit-déjeuner et à ce que l'on a expliqué sur les aliments pour une alimentation équilibrée.
	Connaissance de la pyramide de nutrition.	On fera cela pendant quatre minutes dans toutes les séances, en travaillant chaque séance sur un aliment différent de la pyramide de nutrition.
Les sports artistiques + Les céréales et les pâtes	Activités comme la danse et les activités gymnastiques.	Il est très important de développer la coordination et le rythme chez les enfants. On utilisera cette sorte d'activités pour renforcer l'imagination, la créativité et la motivation des enfants.
	Chorégraphie de Noël avec de la musique par petit groupes.	Les enfants devront, par groupes, faire une chorégraphie en rapport aux fêtes de Noël avec tout ce qu'on a appris en classe, en combinant tous les éléments scénographiques avec l'aide du maître. La mise en scène sera devant les parents à la salle la plus grande de l'école après les classes le dernier jour de classe avant les vacances de Noël.
	Connaissance du premier groupe de la pyramide de nutrition.	Dans chaque séance on utilisera quatre minutes pour parler des caractéristiques des différents aliments du premier groupe de la pyramide de nutrition, en faisant que les élèves réfléchissent sur cela qu'ils mangent.
	Jeux sportifs collectifs d'opposition.	Nous ferons les sports collectifs d'opposition pour faire les élèves s'opposer aux autres en s'aidant entre eux avec le même but. Cela implique l'apprentissage de la victoire et la défaite.

Les sports et les jeux avec opposition + Les fruits et les végétaux	Tournoi scolaire sportif.	Afin de promouvoir la vie saine nous ferons un tournoi scolaire dans lequel tous les maîtres seront impliqués. Ce tournoi aura quatre sports collectifs : le basket, le handball, le volley et le « datchball »* ⁵ . Les élèves pourront choisir leur sport préféré, mais les équipes se feront aléatoirement, afin de favoriser l'intégration de tous les élèves.
	Connaissance du deuxième groupe de la pyramide de nutrition.	Dans chaque séance on utilisera quatre minutes pour parler des caractéristiques des différents aliments du deuxième groupe de la pyramide de nutrition, en faisant penser les élèves sur cela qu'ils mangent.
Les jeux typiques + Le lait, la viande et les poissons	Jeux que nos parents et nous avons pratiqué toujours.	Les enfants vont connaître les jeux qu'on a toujours pratiqués. Ces jeux ne sont pas ceux qu'ils dominent, que tout le monde a joués quelque fois. Cela implique que s'ils aiment ces jeux, c'est possible qu'ils jouent en dehors de l'école avec ses amis, plutôt que jouer à jeux vidéo chez eux.
	Journée des jeux traditionnels.	Afin de promouvoir cela qu'on vient d'exposer, on fera une journée des jeux traditionnels, dans laquelle il y aura dix postes avec des différents jeux traditionnels. Ils auront beaucoup de temps pendant les vacances pour pratiquer ces jeux et démontrer au retour aux autres élèves comment ils ont amélioré.

⁵ Le datchball est un nouveau jeu collectif dans lequel il y a deux équipes qui s'opposent et qui doivent lancer les ballons pour « tuer » les membres de l'autre équipe. L'équipe qui reste avec membres « vivants » gagne. C'est une adaptation du jeu célèbre de « balle au prisonnier ».

	Connaissance des aliments du troisième groupe de la pyramide de nutrition.	Dans chaque séance on utilisera quatre minutes pour parler des caractéristiques des différents aliments du troisième groupe de la pyramide de nutrition, en faisant penser les élèves sur cela qu'ils mangent.
Les sports aquatiques et athlétiques + Les graisses et les liquides	Activités liées à la natation et les activités athlétiques.	L'été approche et c'est très important que tous les enfants sachent se débrouiller dans l'eau. C'est pour cela qu'on fera presque la moitié des séances à la piscine. Les autres séances se feront dans la cour de récréation en connaissant les différentes activités athlétiques, qui sont très importantes pour le développement moteur de l'enfant.
	Journée de l'eau.	À la fin des classes nous ferons une journée de l'eau. Il s'agit d'une journée à la piscine par groupes où les élèves devront amener chacun son repas. Ils doivent dire à ses parents quels aliments devront préparer pour favoriser un repas équilibré.
	Connaissance de l'importance des liquides et des graisses dans l'alimentation.	Dans chaque séance on utilisera quatre minutes pour parler des caractéristiques des différents aliments du dernier groupe de la pyramide de nutrition, en faisant penser les élèves sur cela qu'ils mangent.

- Séances :

Maintenant je vais préciser ce qu'on fait dans chaque séance de l'année. On a un 2'5 heures par semaine d'Éducation Physique et Sportive (1 séance d'une heure et deux séances de 45 minutes chacune). Ce que j'ai fait c'est de prendre le calendrier et planifier mes séances selon mes intérêts. Le résultat de l'emploi du temps est le suivant :

ACTIVITÉS ET PROGRAMMES	SÉANCES			
Les sports en plein air + La pyramide de nutrition	11 Sept.	Introduction de la matière (45 min)	7 Oct.	Glisse (56 min) + pyramide de nutr. (4 min)
	14 Sept.	Escalade (41 min) + pyramide de nutr. (4 min)	9 Oct.	Glisse (41 min) + pyramide de nutr. (4 min)
	16 Sept.	Escalade (56 min) + pyramide de nutr. (4 min)	14 Oct.	Glisse (41 min) + pyramide de nutr. (4 min)
	18 Sept.	Escalade (41 min) + pyramide de nutr. (4 min)	16 Oct.	Orientation (56 min) + pyr. de nutr. (4 min)
	21 Sept.	Escalade (41 min) + pyramide de nutr. (4 min)	19 Oct.	Orientation (41 min) + pyr. de nutr. (4 min)
	23 Sept.	Escalade (56 min) + pyramide de nutr. (4 min)	21 Oct.	Orientation (41 min) + pyr. de nutr. (4 min)
	25 Sept.	Escalade (41 min) + pyramide de nutr. (4 min)	23 Oct.	Orientation (56 min) + pyr. de nutr. (4 min)
	28 Sept.	Escalade (41 min) + pyramide de nutr. (4 min)	26 Oct.	Orientation (41 min) + pyr. de nutr. (4 min)
	30 Sept.	Glisse (56 min) + pyramide de nutr. (4 min)	28 Oct.	Orientation (41 min) + pyr. de nutr. (4 min)
	2 Oct.	Glisse (41 min) + pyramide de nutr. (4 min)	30 Oct.	Journée d'orientation
	5 Oct.	Glisse (41 min) + pyramide de nutr. (4 min)		
Les sports artistiques + Les céréales et	4 Nov.	Danse (41 min) + alimentation (4 min)	30 Nov.	Acrosport (56 min) + alimentation (4 min)
	6 Nov.	Danse (41 min) + alimentation (4 min)	2 Déc.	Acrosport (41 min) + alimentation (4 min)
	9 Nov.	Danse (56 min) + alimentation (4 min)	4 Déc.	Acrosport (41 min) + alimentation (4 min)
	11 Nov.	Danse (41 min) + alimentation (4 min)	9 Déc.	Acrosport (56 min) + alimentation (4 min)
	13 Nov.	Danse (41 min) + alimentation (4 min)	11 Déc.	Prépar. chorégraphie (41 min) + alim. (4 min)
	16 Nov.	Activités gymnast. (56 min) + aliment. (4 min)	14 Déc.	Prépar. chorégraphie (41 min) + alim. (4 min)
	18 Nov.	Activités gymnast. (41 min) + aliment. (4 min)	16 Déc.	Prépar. chorégraphie (56 min) + alim. (4 min)

Rôle de l'enseignant d'EPS pour la promotion de la santé et le sport en contexte bilingue

les pâtes	20 Nov.	Activités gymnast. (41 min) + aliment. (4 min)	18 Déc.	Prépar. chorégraphie (41 min) + alim. (4 min)
	23 Nov.	Activités gymnast. (56 min) + aliment. (4 min)	21 Déc.	Prépar. chorégraphie (41 min) + alim. (4 min)
	25 Nov.	Activités gymnast. (41 min) + aliment. (4 min)	23 Déc.	Présentation de la chorégraphie de Noël
	27 Nov.	Activités gymnast. (41 min) + aliment. (4 min)		
Les sports et les jeux avec opposition + Les fruits et les végétaux	11 Janv.	Basket (56 min) + alimentation (4 min)	5 Féb.	Handball (41 min) + alimentation (4 min)
	13 Janv.	Basket (41 min) + alimentation (4 min)	8 Féb.	Handball (56 min) + alimentation (4 min)
	15 Janv.	Basket (41 min) + alimentation (4 min)	10 Féb.	Handball (41 min) + alimentation (4 min)
	18 Janv.	Basket (56 min) + alimentation (4 min)	12 Féb.	Handball (41 min) + alimentation (4 min)
	20 Janv.	Basket (41 min) + alimentation (4 min)	15 Féb.	Datchball (56 min) + alimentation (4 min)
	22 Janv.	Volley Ball (41 min) + alimentation (4 min)	17 Féb.	Datchball (41 min) + alimentation (4 min)
	25 Janv.	Volley Ball (56 min) + alimentation (4 min)	22 Féb.	Datchball (41 min) + alimentation (4 min)
	27 Janv.	Volley Ball (41 min) + alimentation (4 min)	24 Féb.	Datchball (56 min) + alimentation (4 min)
	29 Janv.	Volley Ball (41 min) + alimentation (4 min)	26 Féb.	Datchball (41 min) + alimentation (4 min)
	1 Féb.	Volley Ball (56 min) + alimentation (4 min)	29 Féb.	Datchball (41 min) + alimentation (4 min)
	3 Féb.	Handball (41 min) + alimentation (4 min)	2 Mars	Tournoi scolaire sportif
Les jeux traditionnels + Le lait, la viande et les poissons	7 Mars	Histoire des jeux et introduct⁹ des jeux tradit.	8 Avril	Jeux tr. espagnols (41 min) + aliment. (4 min)
	9 Mars	Jeux trad. français (41 min) + aliment. (4 min)	11 Avril	Jeux tr. espagnols (56 min) + aliment. (4 min)
	11 Mars	Jeux trad. français (56 min) + aliment. (4 min)	13 Avril	Jeux tr. espagnols (41 min) + aliment. (4 min)
	14 Mars	Jeux trad. français (41 min) + aliment. (4 min)	15 Avril	Jeux tr. espagnols (41 min) + aliment. (4 min)
	16 Mars	Jeux trad. français (41 min) + aliment. (4 min)	18 Avril	Jeux tr. espagnols (56 min) + aliment. (4 min)
	18 Mars	Jeux trad. français (56 min) + aliment. (4 min)	20 Avril	Jeux tr. espagnols (41 min) + aliment. (4 min)
	21 Mars	Jeux trad. français (41 min) + aliment. (4 min)	25 Avril	Jeux tr. espagnols (41 min) + aliment. (4 min)
	23 Mars	Jeux trad. français (41 min) + aliment. (4 min)	27 Avril	Jeux tr. espagnols (56 min) + aliment. (4 min)
	4 Avril	Jeux trad. français (56 min) + aliment. (4 min)	29 Avril	Journée des jeux traditionnels
	6 Avril	Jeux trad. français (41 min) + aliment. (4 min)		

Les sports aquatiques et athlétiques + Les graisses et les liquides	4 Mai	Activités athlétiques ⁶ (41 min) + alim. (4 min)	27 Mai	Activités athlétiques (41 min) + alim. (4 min)
	6 Mai	Activités athlétiques (41 min) + alim. (4 min)	30 Mai	Natation (40 min) + alimentation (4 min)
	9 Mai	Activités athlétiques (41 min) + alim. (4 min)	1 Juin	Activités athlétiques (41 min) + alim. (4 min)
	11 Mai	Activités athlétiques (41 min) + alim. (4 min)	3 Juin	Natation (40 min) + alimentation (4 min)
	13 Mai	Activités athlétiques (41 min) + alim. (4 min)	6 Juin	Activités athlétiques (41 min) + alim. (4 min)
	16 Mai	Activités athlétiques (41 min) + alim. (4 min)	8 Juin	Natation (40 min) + alimentation (4 min)
	18 Mai	Activités athlétiques (41 min) + alim. (4 min)	10 Juin	Activités athlétiques (41 min) + alim. (4 min)
	20 Mai	Natation ⁷ (40 min) + alimentation (4 min)	13 Juin	Natation (40 min) + alimentation (4 min)
	23 Mai	Activités athlétiques (41 min) + alim. (4 min)	15 Juin	Activités athlétiques (41 min) + alim. (4 min)
	25 Mai	Natation (40 min) + alimentation (4 min)	20 Juin	Journée de l'eau

⁶ Dans les séances d'activités athlétiques on n'utilise que les séances de 45 minutes parce qu'après nous changerons les séances d'une heure avec un autre maître pour avoir une heure complète dans les séances de natation.

⁷ Dans les séances de natation il y a un total de 44 min entre la natation et le cours sur les aliments parce qu'on tient en compte le temps qu'on perde avec le déplacement et la préparation (environ 16 minutes).

Justification de la progression des séances :

1.- Les sports en plein air : on fait ces sports et activités les mois de septembre et octobre car la météo est encore favorable. La majorité des activités qu'on pratique dans cette période sont en plein air et c'est pour cela qu'on l'a décidé comme cela. La première activité est l'escalade parce qu'on laisse le temps aux enfants pour préparer ses matériaux de patinage et puisque c'est une activité qu'on pratique à la fin des séances en plein air. Il est très important d'avoir un terrain sec pour l'escalade avec les enfants. Le patinage est l'activité suivante, dans laquelle tous les étudiants qui ont des matériaux pourront les apporter à l'école pendant les semaines qu'ils feront de l'escalade et, grâce à cela, tous les élèves pourront faire cette activité. On fera cela dans la cour de récréation s'il n'y a pas de la pluie ; et s'il y en a, on le fera au gymnase. Finalement, on fera de l'orientation parce que le temps est moins important pour le pratiquer et car il y aura à la fin des séances une journée d'orientation.

2.- Les sports artistiques : on fait ces activités en novembre et décembre puisque la météo sera moins favorable pour faire des activités dans la cour de récréation et parce que Noël arrive et il faudrait travailler la chorégraphie et faire les répétitions. La progression des activités est : la danse d'abord, à la suite les activités gymnastiques, puis acrosport et finalement la préparation de la chorégraphie. Cette progression est à mon avis la plus logique puisqu'ils finalisent avec le résultat de tout cela qu'on a vu dans ce période, la présentation finale de la chorégraphie. Les élèves pourront prendre contact avec le rythme premièrement ; ensuite connaître les figures gymnastiques et finalement les figures d'acrosport pour bien préparer leur chorégraphie.

3.- Les jeux traditionnels : nous avons choisi de faire connaître ces jeux parce qu'ils sont les jeux qu'on a pratiqué depuis longtemps et qu'on ne doit pas perdre. Avant les vacances de Pâques, c'est le moment de jouer aux jeux traditionnels de l'Espagne et de la France. Nous essayerons que les élèves pratiquent ces jeux avec ses amis pendant les fêtes, au lieu de jouer aux jeux vidéo. Il y a beaucoup de jeux traditionnels de chaque pays, comme par exemple : en France, « le drapeau », « la course à l'appelé », « le maître du souffle », « les virus », « la balle assise », « poules-renards-vipères »... ; et en Espagne, « guardias y ladrones », « marro », « el pañuelo », « bola sentada »,

balón prisionero », ... Nous essayerons de faire des jeux différentes de chaque pays, mais aussi de jouer à ceux que sont similaires pour trouver les différences.

4.- Les sports aquatiques et athlétiques : on a choisi de faire ces sports à la fin de l'année (mai, juin et juillet) parce que c'est la période de temps dans laquelle il y a plus de séances. Il est nécessaire aussi que la météo soit favorable pour pratiquer les différentes activités athlétiques, et c'est pour cela qu'on a choisi ces mois. Et, finalement, comme il l'été arrive, nous avons décidé de pratiquer de la natation pour motiver les élèves à nager et ne pas laisser de faire du sport pendant cette saison. On compte avec dix séances par classe à la piscine qu'on trouve à côté de l'école.

On fera toutes les activités, journées et tournois en assurant une pratique sportive éducative et saine, en cherchant : la plus grande participation simultanée possible (en divisant les terrains, en faisant des équipes, en faisant les matchs par temps, et ne pas le faire par points,...) ; et la pratique du sport déliée de la compétition sous le slogan : « gagner est bien, mais faire des amis encore mieux » (Cañavate, 2013, p. 98).

Pour finir notre exposition de la programmation il faut dire qu'on compte avec le soutien du centre scolaire pour réaliser toutes ces activités, lesquelles on aurait programmées avec la direction de l'école suffisamment en avance.

- Évaluation :

Le processus d'évaluation que l'on devrait faire pour l'éducation pour la santé est plus complexe que dans les autres matières, en raison de la grande quantité d'éléments qu'interviennent dans le comportement des enfants. C'est pour cela qu'on ne va pas proposer une évaluation concrète pour les enfants la première année de la mise en œuvre de notre proposition de promotion de la santé (on ne fera que l'évaluation correspondante à la matière d'EPS). Pendant cette année on fera une autoévaluation de la proposition à travers une observation directe afin d'obtenir l'information nécessaire. On fera aussi passer un questionnaire à la fin de chaque groupe en interrogeant les élèves sur ses habitudes alimentaires et sportives (annexe 2). Cela nous permettra de savoir si l'on a atteint les attentes proposées, si nous devons faire des changements dans notre proposition, et nous déciderons aussi l'évaluation

appropriée pour nos élèves. Ainsi, nous considérons que l'évaluation sommative du projet en ce qui concerne la promotion de la santé doit être exclue, et que l'important est de faire une évaluation diagnostique des habitudes de santé des élèves.

Notre autoévaluation sera pour tous les élèves la même : les élèves aux besoins éducatifs spéciaux seront évalués de la même manière que les autres. Néanmoins, ils ne feront de l'évaluation que des activités/sports/jeux adaptés qu'ils puissent faire) et elle se fera dans trois directions (M. Pasqualini; B. Robert, 1994, p. 57) :

-La prestation physique ou performance des élèves dans toutes les activités, jeux et sports proposés.

-La maîtrise de l'exécution et l'intérêt qu'ils montrent dans chaque activité.

-Les connaissances : l'autoévaluation portera sur les connaissances et savoirs que les élèves acquièrent au long de l'année scolaire (alimentation équilibrée, gestion de leur vie physique, habitudes saines, vocabulaire sur les aliments,...), tenant compte de l'évaluation des autres compétences que l'on travaille aussi. Cette évaluation sera donnée par les maîtres et le personnel scolaire qui intervient dans notre proposition éducative.

- Activités périscolaires :

D'autre part, les activités périscolaires sont aussi importantes que les activités qu'on fait dans les classes d'Éducation Physique et Sportive. Notre proposition par rapport à cela, consiste à parler avec l'équipe de direction afin de promouvoir des différentes activités, jeux et sports à offrir aux élèves plusieurs fois par semaine. On essayera que le prix de ces activités soit minimum afin de que tous les élèves du centre puissent s'inscrire. Nous parlerons aussi avec ces entraîneurs pour collaborer avec notre promotion de vie active et saine. Ils devront encourager et motiver les élèves de l'école pour faire du sport et bien manger, et ne pas avoir des habitudes insalubres. Comme maître d'EPS, ce que je ferai sera de parler avec les élèves pour les diriger et motiver à faire les sports qu'ils aiment pendant l'horaire périscolaire. Notre proposition des sports à offrir pendant l'horaire périscolaire pourrait être la suivante :

- Sports collectifs : le basket, le football, le handball, le volleyball et l'acrosport.
- Sports individuels : les activités gymnastiques, la natation, la danse, la glisse, les activités athlétiques.
- Autres : les jeux variés (les jeux d'orientation, les jeux traditionnels, les jeux modernes, la mimique, le théâtre,...).

- La famille :

À partir des principes desquels nous avons parlé et une bonne nutrition à l'école, il nous reste à faire comprendre à toutes les personnes qui entourent l'élève l'importance d'un mode de vie sain dehors le système éducatif. Ils doivent faire partie du processus qui favorise la bonne disposition de l'élève à ce sujet. La famille des élèves est l'élément fondamental en ce qui concerne la pratique du sport et, surtout, la correcte alimentation. Ce que nous essayerons de faire sera de parler le plus souvent possible avec les familles de nos élèves pour les faire participer dans notre proposition. Nous parlerons avec les familles au moins 2 fois par trimestre. De plus, nous ferons des lettres « circulaires » pour informer les familles des nouvelles et des progrès. Nous pensons que faire participer les familles ne sera pas trop compliqué, puisque cette proposition est dirigée à la santé de ses enfants et nous serons le plus flexibles possibles avec la situation de chaque famille.

- Intégration des enfants aux besoins éducatifs spéciaux :

Pour atteindre cette proposition il faut que tous les élèves puissent participer dans toutes les activités. L'intégration des élèves aux besoins éducatifs est essentielle. Le but de cette proposition est que l'enfant adopte une démarche de résolution de problèmes aux cours d'EPS et dehors l'horaire scolaire plutôt qu'un comportement de fuite. Selon (Handicap, 2004, p. 16), l'élève aux besoins éducatifs doit accepter le regard des autres et sa différence avec ses camarades. Ils disent qu'il faut « *proposer plusieurs choix à l'élève* » afin de qu'il puisse choisir ; et il faut aussi « *apprendre à l'élève à se juger par rapport à ses capacités et non pas seulement par rapport à celles de ses camarades* ». C'est très important que l'élève en difficultés prenne conscience de ses possibilités et progressions.

En résumé, moi comme enseignant de la matière d'Éducation Physique et Sportive, de ma part, je devrai favoriser l'intégration des élèves en tout type de difficulté :

- En les aidant à trouver sa place aux classes d'EPS et les motivant pour améliorer.
- En adaptant les activités et les objectifs.
- En différenciant les contenus et les situations d'apprentissage.
- En proposant des situations dans lesquelles l'élève va très rapidement réussir, et même mieux que les autres.
- En encourageant l'élève et en faisant une évaluation qui montre le progrès de chacun à sa manière.
- En évitant les situations gênantes.
- En agissant pour changer les mauvaises représentations de l'Éducation Physique Sportive qu'ils ont parfois.

CONCLUSION :

D'une part, ce travail avait l'objectif d'approfondir sur le thème de la promotion de la santé dans les classes d'EPS et de faire une intervention éducative susceptible d'être réalisable dans une école bilingue. Cette proposition avait le but de prendre les éléments que j'avais considéré positifs lors des stages et les réunir dans une proposition personnelle. Maintenant, une fois que j'ai fini ce travail, et d'un point de vue personnel, je crois avoir atteint mes objectifs. Je considère qu'avec ma proposition il est possible de promouvoir un style de vie sain chez les enfants. On est arrivé à établir les étapes à suivre pour encourager les enfants, mais aussi aux gens de leur entourage pour prendre part à ce projet et en faire une intervention collective. En effet, ce n'est qu'une proposition théorique qui ne pourra être mise en œuvre qu'avec la participation de toutes les personnes qui s'occupent, d'une manière ou d'une autre, de l'éducation de l'élève.

D'autre part, en rapport du sujet de ce travail et en guise de réflexion personnelle, je souhaiterais, afin de promouvoir un style de vie sain dans les futures générations, qui ont chaque fois plus de technologies qui les poussent vers un style de vie sédentaire, qu'il y ait plus de maîtres, de parents, d'entreprises et, enfin, de personnes capables de sensibiliser les enfants pour atteindre ce but : une vie saine et active pour tous.

Étant donné que ce que l'on propose est un changement de conduite, j'aimerais finir avec une phrase qui résume comment ceci peut se produire : « *La motivation vous fait commencer, mais c'est l'habitude qui vous fait continuer* » (Jim Ryun).

BIBLIOGRAPHIE :

- Cañavate, P. O. (2013). *Educación física para la salud*. (I. PUBLICACIONES, Ed.).
- Devís Devís, J. (2001). *La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI*. (Marfil, Ed.). Alcoy.
- Díaz Méndez, C., & González Álvarez, M. (2008). Industria y alimentación de la publicidad referencial a los alimentos funcionales. *Alimentación Consumo Y Salud*, 105–129. Retrieved from http://obrasocial.lacaixa.es/StaticFiles/StaticFiles/b262946942358110VgnVCM100000e8cf10aRCRD/es/es24_c4_esp.pdf
- Femede. (2008). La utilidad de la actividad física y de los hábitos adecuados de nutrición como medio de prevención de la obesidad en niños y adolescentes Documento de Consenso de la Federación Española de Medicina del Deporte (FEMEDE). *Separata de Archivos de Medicina Del Deporte, XXV (5)*, 333–353.
- Gobierno de Aragón. Departamento de Educación, Universidad, C. y D. (2014). EF ANEXO II BOA (1).
- Handicap, G. académique de V. et. (2004). *L'élève obèse en EPS: un exemple d'aptitude partielle*. (D. 2004 Paris: Éd. Revue EP.S, Ed.) (Dossiers E.).
- L'AEEPS, C. 1er D. de. (1994). *Le guide de l'enseignant , Education physique, Tome 1*. (R. Eps, Ed.). Paris.
- M. Pasqualini; B. Robert. (1994). *Handicapés physiques et inaptes partiels en EPS* (Revue EPS.). Lille.
- Ministère éducation nationale. (2009). Nutrition à l' École « Alimentation et activité physique ».
- Nationale, M. de l'éducation. (2008). Horaires et programmes d'enseignement de l'école primaire, 40.
- Ortega, J. A. F. (2009). *Promoción de actividad física en niños y adolescentes*. (F. Editores, Ed.).
- Ortigosa, J., Quiles, M. Y. M. (2011). *Manual de psicología de la salud con niños, adolescentes y familia*. Retrieved from <http://dialnet.unirioja.es/servlet/extlib?codigo=306910>

SITOGRAFIE :

La santé selon l'Organisme Mondiale de la Sante (O.M.S.), Consulté le 4 avril 2015, de http://www.soins-infirmiers.com/sante_oms.php

En Italie et en Grèce, le surpoids des enfants bat des records, Consulté le 24 avril 2015, <http://www.slate.fr/life/87787/italie-grece-surpoids-enfants-records>

Info Levallois, Consulté le 5 Juillet 2015, de <http://info-levallois.com/restaurants-scolaires/>

CADRE LEGISLATIF :

-Currículo Básico de la Comunidad Autónoma de Aragón- Orden de 16 de junio de 2014

-La Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE)

-Bulletin officiel du Ministère d'Éducation Nationale et du Ministère de l'enseignement Supérieur et de la Recherche- 19 Juin 2008

ANNEXES :

❖ Annexe 1 :

À l'attention de tout le personnel éducatif du centre scolaire :

Bonjour à tous, mesdames, messieurs,

Cette note circulaire à l'objectif de vous faire participer dans un projet qui nous concerne tous : les styles de vie sains non seulement pour l'école, mais aussi pour nos élèves.

Je vais décrire ce que nous pouvons faire pour améliorer cela, en parlant avec eux et en donnant des conseils, mais aussi afin de que nos élèves transmettent cela chez eux :

-Conseiller les élèves de monter toujours à pied, en utilisant les escaliers.

-Présenter des alternatives qui ne soient pas l'ordinateur et la télé.

-Ne pas utiliser la voiture dans les déplacements courts.

-Manger des fruits et des légumes tous les jours, elles sont très bonnes !

Pour faire cela, vous pouvez inventer des jeux en classe ou à la cantine pour les motiver à faire du sport et bien manger. Il est important aussi d'introduire les élèves les fruits et les fruits secs de la saison quand une nouvelle commence.

Nous ferons tous les deux mois pour la mise en commun de l'action. De plus, je parlerai toutes les semaines avec vous pour savoir si mes élèves sont à l'aise avec les activités qu'on fait.

J'espère que vous soyez d'accord pour participer à ce projet puisque cela est envisagé à favoriser les habitudes saines de nos élèves.

Merci beaucoup pour votre collaboration !

Sergio Escanilla Fernández (Maître d'Éducation Physique et Sportive)

❖ Annexe 2 :

Questionnaire pour l'élève :

- Quels sont tes aliments préférés ? Quand est-ce que tu les manges ?
- Qu'est-ce que tu manges au petit-déjeuner ?
- Tu manges à la cantine ? Si tu manges chez toi, qu'est-ce que tu as mangé cette semaine ?
- Qu'est-ce que tu as dîné cette semaine chez toi ?
- Qu'est-ce que tu fais après l'école pendant une semaine scolaire ? Et pendant une semaine d'été ?
- Combien de temps as-tu joué aux jeux vidéo cette semaine ?
- Quels jeux et sports tu fais pendant la semaine et combien de temps ?