

Pourquoi ? Quels enjeux ?

-Les maux corporels des élèves font désormais partie intégrante du quotidien de l'EPS. Ces troubles physiques dénotent une santé parfois en déclin au travers d'un corps qui peut se « ramollir » et s'user prématurément.

-L'enjeu essentiel est donc désormais de solidifier ce corps à travers une modification des habitudes, allant parfois à l'encontre de notre physiologie. C'est en cela que l'EPS occupe un rôle fondamental dans *l'acquisition de techniques corporelles nécessaires à la gestion de vie d'un citoyen lucide et en bonne santé.*

Connaissances théoriques / apports scientifiques :

Le renforcement des muscles profonds permet d'acquérir une base musculaire solide et réduit ainsi le risque de blessures.

-Méthodes Pilates et De Gasquet : méthodes reconnues et largement plébiscitées par les kinésithérapeutes

-« Abdominaux : arrêtez le massacre »-B. De Gasquet-2009

-« Respirer- Ma boîte à outils pour gérer toutes les situations »-S. Ruyer-2017



Démarches pédagogiques / expériences signifiantes des élèves / contenus :

Objectifs : Permettre à l'élève de vivre un travail postural en affinant ses ressentis musculaires

Principes :

-Placement du bassin à partir du périnée

-Auto-grandissement : un placement juste dans l'étirement

-Respiration : début d'exercice par l'expiration pour grandir

*Ces principes permettent de développer les muscles profonds par un gainage intégral permanent pour un **tonus de base efficace et durable.***

Mises en œuvre possibles :

-Adopter un rituel d'échauffement composé d'exercices d'étirements et de renforcement musculaire par une conscientisation de la contraction musculaire. Ce rituel peut être pris en charge par les élèves eux-mêmes.
Illustration en annexe

-Parce que le concept de santé englobe également la **santé mentale**, il convient de permettre à l'élève **d'apprendre à gérer ses émotions** en lui proposant une boîte à outils de techniques d'activité posturale, d'exercices respiratoires...L'idée est alors d'amener l'élève à prendre un temps d'isolement au cours duquel il effectue le choix de son exercice et le réalise en autonomie afin de réintégrer la séance d'apprentissage de manière plus sereine et efficace. Cette boîte à outils sera par la suite très personnelle et sera un élément important dans le parcours santé de l'élève.

Ces propositions ont pour but de rendre l'élève actif et acteur de sa santé en lui permettant de se concentrer sur des postures et mouvements infimes de son corps et ainsi préserver sa santé.

Démonstrations / schémas / vidéos :

-Illustration du pont pelvien

-La boîte à outils de techniques respiratoires

Contraintes / limites / nuances / valorisation positive ... :

-Difficulté de correction des postures par l'enseignant : individualisation difficile face au groupe-classe

-Engagement pouvant être limité par manque de sens pour l'élève (G.Orsi-Revue EPS N°317)