

LUTTER CONTRE LA SEDENTARITE PAR L'INTENSITE

Pourquoi ? Quels enjeux ?

La Fédération de Cardiologie et le Professeur François Carré sonne l'alarme :

« **En 40 ans, nos collégiens ont perdu environ 25% de leur capacité physique** »,

« **La perte d'endurance est proportionnelle à l'augmentation du poids et de la masse grasseuse, c'est un cercle vicieux !** »

Un constat sociétal alarmant : (source Marc Jubeau, chercheur à l'UFRAPS de Nantes)

- Progression de l'obésité et du surpoids chez les jeunes.
- Sédentarisation massive et inquiétante.
- Augmentation du temps passé par jour devant les écrans.
- Niveau d'activité physique insuffisant par rapport aux recommandations de l'OMS de 60 min/ jour.
- Inactivité physique = 4^{ème} cause de décès dans le monde



Le cours d'EPS est le seul moment de pratique physique obligatoire dans la vie d'un citoyen

Connaissances théoriques / apports scientifiques :

Avec seulement 10 à 20 minutes par semaine à **haute intensité**, on améliore la condition physique et on impacte positivement la santé.

Focal les pratiques sportives :

Le temps de pratique motrice effective en EPS d'un collégien a été calculé **≤ 15 minutes par heure** (Cazorla, 2015)

Moins de 50 % des enfants respectent les 60 minutes d'activité physique quotidienne préconisées par les autorités sanitaires.

« L'EPS est une solution »

En changeant peu de choses dans sa pratique quotidienne, le professeur d'EPS a le pouvoir de lutter contre la sédentarité et d'améliorer la condition physique de ses élèves.

Démonstrations / schémas / vidéos :

Voir le montage en annexes

Démarches pédagogiques / expériences significantes des élèves / contenus :

Objectif : proposer 3 à 5 minutes à haute intensité par heure d'EPS (90 à 95 % de FC max)

Résultats : Gains significatifs en un minimum de temps

- **Capacités physiques** : Amélioration de la puissance musculaire, de l'endurance, densité osseuse...
- **Santé** : Sensibilité à l'insuline, oxydation des graisses, diminution de la graisse abdominale...

Propositions :

- Associer une activité très dynamique à une plus posturale (*dubbedutch et acrosport...*)
- Favoriser le jeu à effectif réduit (*2 contre 2, 3 contre 3*)
- Proposer une fin d'échauffement à haute intensité (*corde à sauter, jeux de courses, pliométrie, shadow en badminton*) ou un échauffement spécifique à haute intensité.
- Mettre de la musique rythmée en fond sonore.

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

Cet objectif n'empêche pas de travailler autour d'autres compétences, d'utiliser le numérique, la problématisation, etc

Il est également possible de travailler avec le CESC sur les bienfaits de la pratique physique et d'une bonne alimentation.

Un pense bête dans le cahier de texte des élèves peut aussi favoriser une pratique physique pendant les vacances.