

LA MOTRICITE DE BASE AU CYCLE 2

Un projet de l'élève dans son parcours éducatif de santé

Commission EPS secteur maritime

Définition motricité de base

C'est un ensemble de coordinations dynamiques qui regroupent 6 grandes qualités physiques qu'il est indispensable d'entretenir tout au long de sa vie afin de préserver son bien-être et sa santé durablement.

Vitesse

Coordination

DES CONSTATS
AUPRES DES
ELEVES

Equilibre

Force-
Puissance

DES ARTICLES
QUI ALERTENT

Souplesse

Endurance

SÉDENTARITÉ de l'Enfant et déficit de coordination motrice

American Journal of Human Biology



Les enfants qui passent plus des trois quarts du temps à des activités sédentaires, comme rivés devant l'écran ont jusqu'à neuf fois moins de facultés de coordination motrice que leurs homologues plus actifs, révèle cette étude publiée dans l'édition de juillet de l'American Journal of Human Biology. Des conclusions qui rappellent, à nouveau, que chez ces enfants, l'activité physique est très loin de compenser les effets néfastes de la sédentarité, identifiée ici comme un facteur majeur et indépendant de déficience motrice. Ici, il s'agit d'effets sur les compétences de base de la coordination motrice, comme la marche, l'action de lancer ou d'attraper, qui sont considérés comme des mouvements de base pour développer des actions motrices plus complexes.

Source Figaro santé

Etude de Grant Tomkinson Université Australie Méridionale

Les dangers de la position assise

François Carré retrouve les mêmes chiffres, à plus petite échelle, lors de tests d'efforts faits par des étudiants en médecine: «Il y a dix ans, les jeunes hommes consommaient 40 ml d'oxygène par minute et par kilo. Aujourd'hui, ils n'en consomment que 35 ou 36.» Sans compter, insiste-t-il, que le temps passé en position assise augmente, «et cela aussi est délétère. Aujourd'hui, on différencie l'inactivité physique et la sédentarité, qui est le fait de rester assis. Or il ne suffit pas de faire du sport, encore faut-il éviter le reste du temps de demeurer trop longtemps assis. Les gens qui restent le plus longtemps assis dans la journée ont un niveau d'inflammation et de stress oxydatif plus élevé, ce qui favorise diabète, hypertension, cholestérol, etc. Et cela indépendamment du niveau d'activité physique réalisé par ailleurs. On le sait depuis les années 1990: plus vous passez de temps en position assise, et moins votre espérance de vie est longue.»



L'endurance en jeu

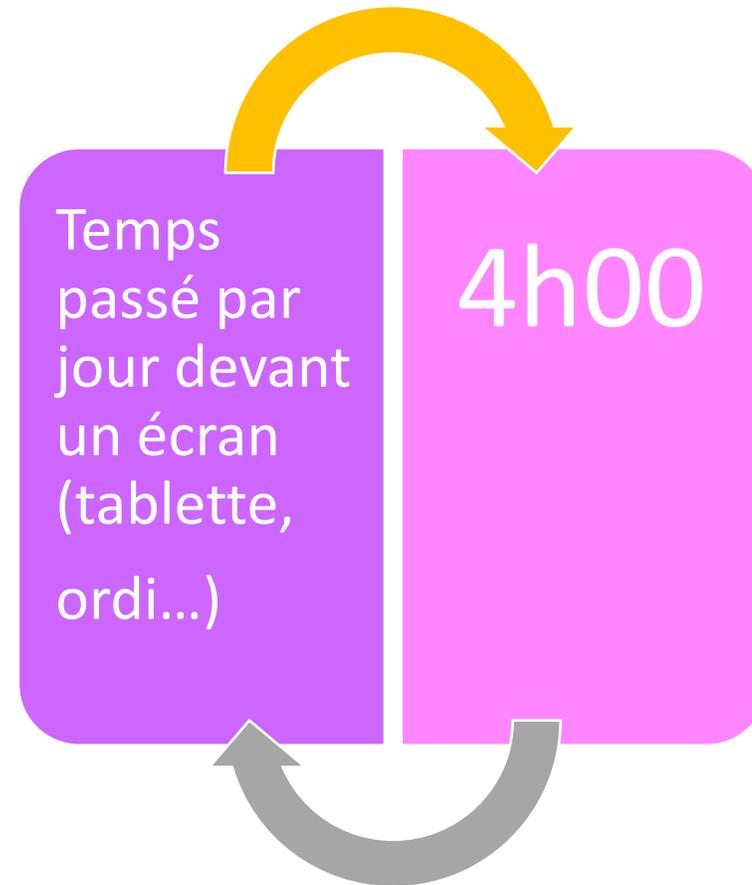
Ils courent moins vite et moins longtemps

Conclusion des chercheurs australiens: les enfants d'aujourd'hui courent moins vite, et moins longtemps que leurs parents ne le faisaient au même âge. Depuis les années 1970, tous les dix ans, les enfants ont perdu en moyenne 5% de leurs capacités cardio-vasculaires. Des résultats valables pour les filles comme pour les garçons, quel que soit l'âge et (avec quelques menues variations toutefois) quel que soit le pays.

«Nous n'avons pas de données complètes avant 1975, mais cela semble être le point de basculement où les choses ont commencé à empirer. Les deux principaux coupables semblent être l'augmentation du poids des enfants et leur moindre pratique d'une activité physique prolongée et vigoureuse», explique Grant Tomkinson au *Figaro*. En effet, dans chaque pays, la perte d'endurance est proportionnelle à l'augmentation du poids. «De 30 à 60% de la perte d'endurance à la course peut être expliquée par l'augmentation de la masse grasseuse», conclut le chercheur.



Etat des Lieux sur la santé ...
des chiffres qui interpellent.... Source ARS



Etat des Lieux sur la santé ...

Les Parcours du Cœur Scolaires



EN 40 ANS,
NOS ENFANTS
ONT PERDU 25%
DE LEURS
CAPACITÉS
CARDIO-
VASCULAIRES:



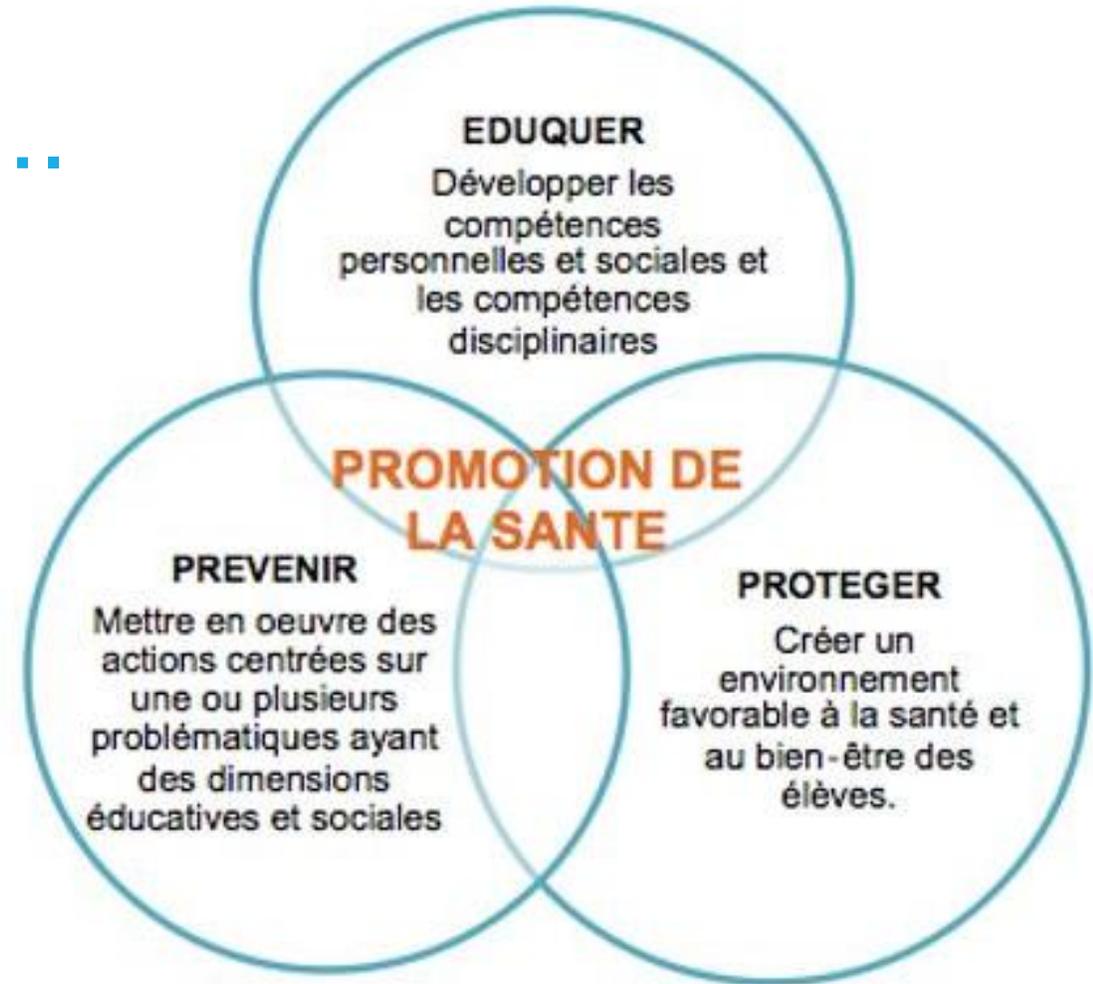
En bougeant moins qu'autrefois, les enfants exercent moins leur cœur et risquent de développer des maladies cardio-vasculaires. 60 minutes d'activité physique quotidienne sont recommandées aux enfants pour garder leur cœur en bonne santé. Combattons l'inactivité! Rendez-vous sur www.fedecardo.org

1 Population du Grand Sud-Ouest, université de Bordeaux, Bordeaux, 2009 et 2010. Source: données issues de 20 millions d'années. Agence L'Oréal, www.oral.com, 2010 et 2011. www.oral.com, 2010 et 2011.

Un projet qui mûrit....

- Pourquoi ?

- Prévenir, dans le cadre du Parcours Educatif de Santé.



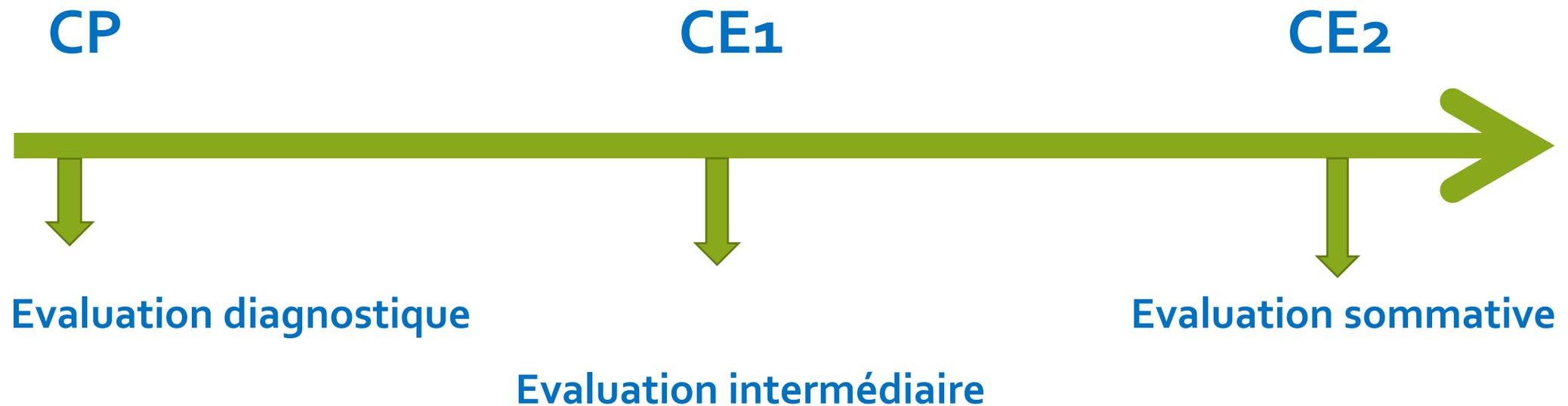
Imbrication des trois composantes de la promotion de la santé à l'œuvre dans le PES

- Pour qui ?
- Les élèves de cycle 2
- Car l'activité est bien développée en maternelle.
- Parfois , l'activité motrice est moins présente du fait de la place faite à la lecture....
- Pour garder les bénéfices des jeunes années et du développement moteur de base...



Un projet dans la durée

- Du CP au CE2: 3 années pour redonner, garder, améliorer, la motricité indispensable au bien-être et à la santé de l'élève.



Projet MOTRICITE DE BASE

TOUTE RESSEMBLANCE AVEC DES DOCUMENTS
EXISTANTS EST RÉELLE

- Inspiré du diagnoform
- Complété de l'équilibre et du gainage
- Illustré par des situations venant de la FFA ,de l'USEP, de l'IRFO (réveil corporel)

Un outil d'évaluation reconnu et facile à
mettre en oeuvre

Un outil novateur, éducatif et ludique,
d'évaluation de la forme.

Porté par la Ligue Nord/Pas-de-Calais
d'Athlétisme



LES PARAMETRES PHYSIQUES

Une série de 9 tests physiques (5 pour la version « KID »),
basés sur les 5 grandes qualités physiques suivantes :



L'endurance

La force



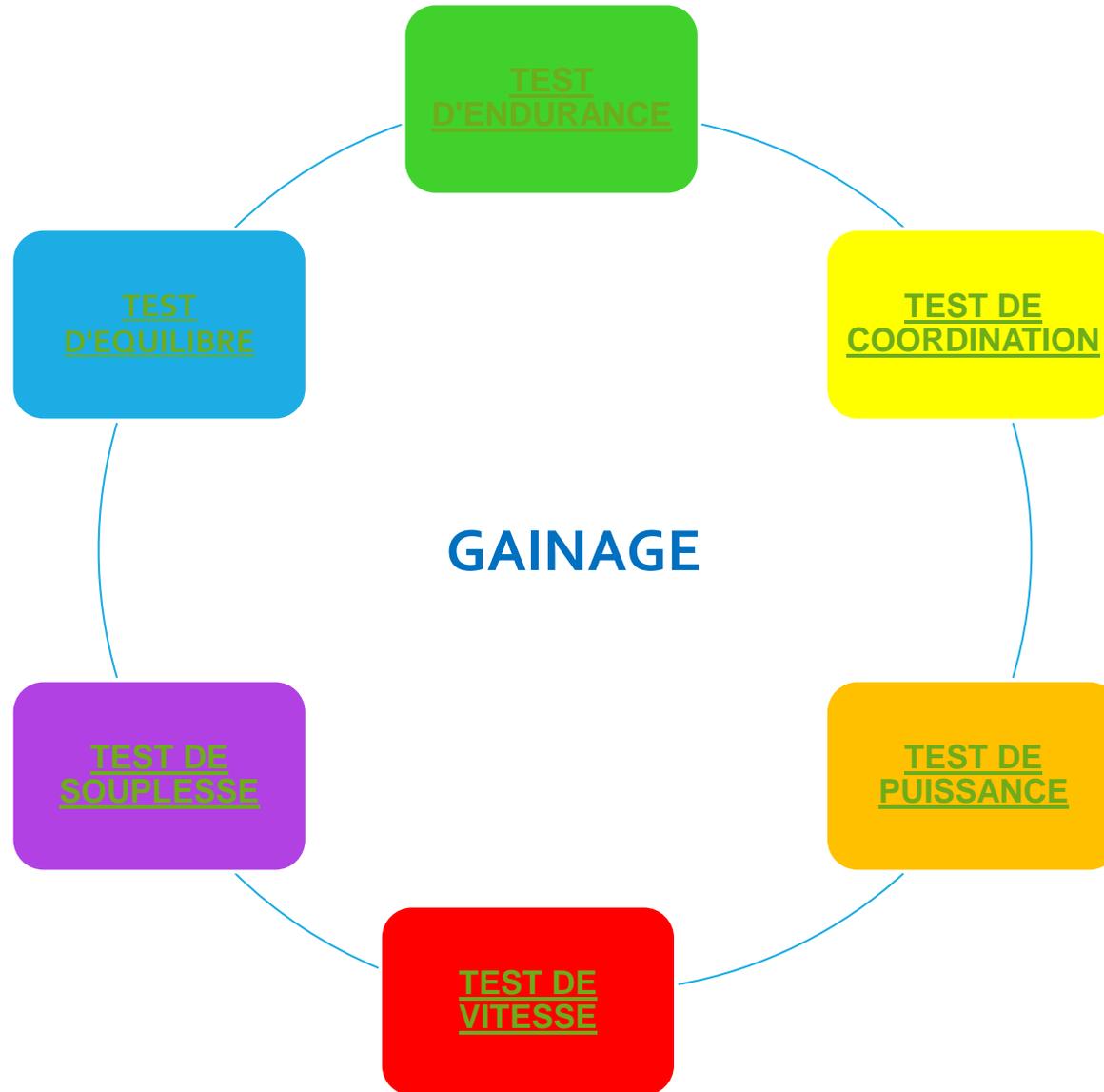
La vitesse



La coordination

La souplesse





TEST D'ENDURANCE

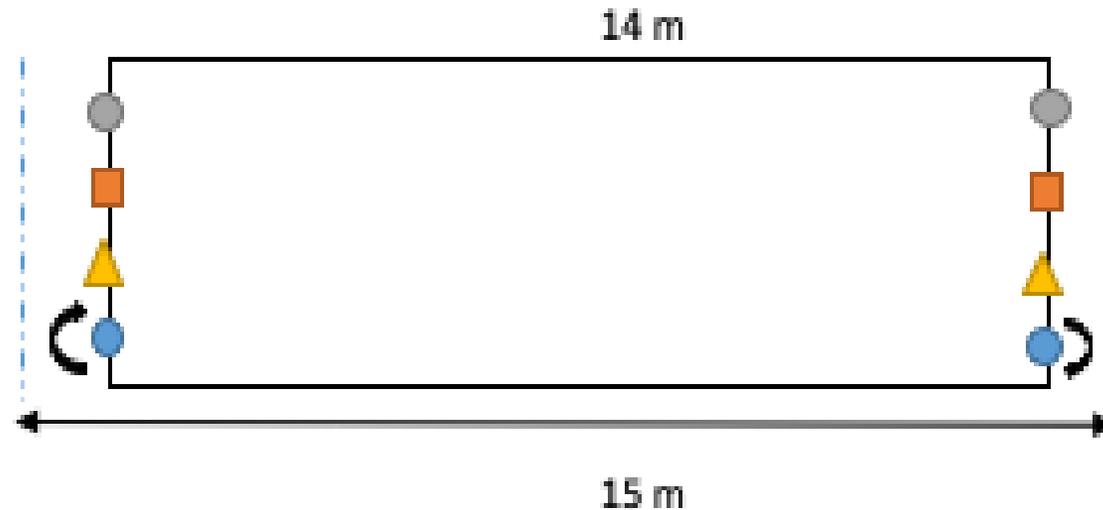
20m en navettes durant 6mn:

Aller en courant et retour en marchant .

L'endurance est la capacité physique et psychique qui permet de maintenir un effort le plus longtemps possible.

Objectif : évaluer l'endurance par une activité naturellement pratiquée par les plus jeunes

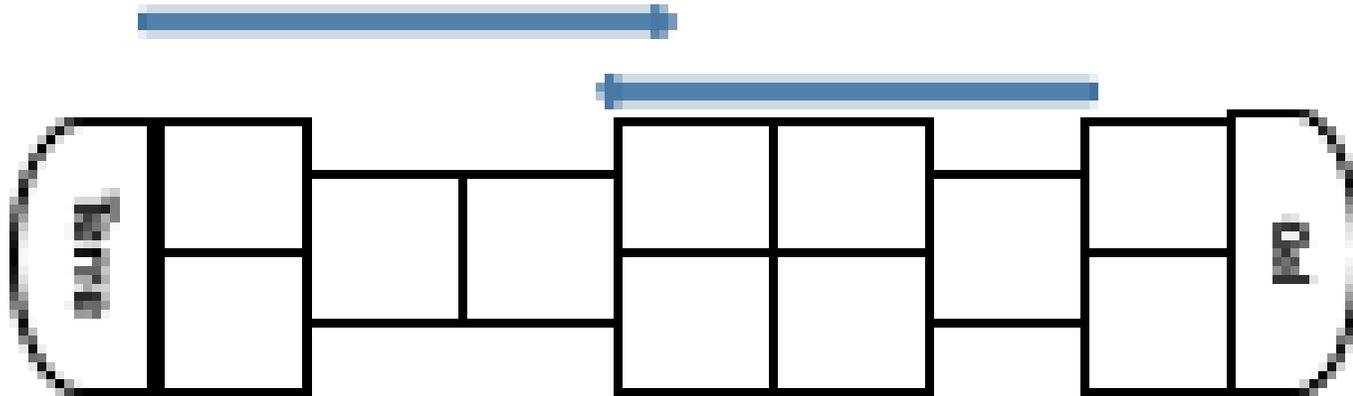
Dispositifs :



TEST DE COORDINATION

La marelle

Objectif : évaluer la capacité à se déplacer rapidement vers l'avant. de manière coordonnée



Elle est la capacité de réaliser un mouvement en combinant l'action de plusieurs groupes musculaires avec un maximum d'efficacité et d'économie. Cette qualité physique est une condition de base pour l'expression de toutes les autres qualités physiques. Elle est la possibilité d'exploiter le maximum des capacités fondamentales, force, endurance et vitesse.

TEST DE PUISSANCE: force-vitesse

Saut en longueur sans élan

Objectif : évaluer les qualités de force-vitesse, autrement dit de puissance, des jambes.

C'est la force qui caractérise le système neuro musculaire pour surmonter une résistance avec la plus grande vitesse de contraction possible.

C'est une variante de la force dynamique, on distingue deux composantes:

La force explosive: capacité à accélérer un mouvement déjà lancé.

La force de démarrage: augmentation maximale de production de la force au départ du mouvement.

TEST DE VITESSE

Courir le plus loin possible en 5 sec.

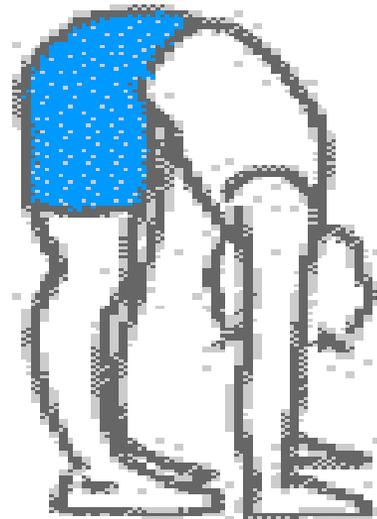
Objectif : évaluer la capacité à courir vite sur une distance courte.

La vitesse est la capacité d'accomplir des actions motrices dans un temps minimal.

C'est une qualité complexe qui se décompose en trois facteurs essentiels:
La vitesse de réaction,
la vitesse gestuelle,
la fréquence gestuelle.

TEST DE SOUPLESSE

Objectif : mesurer la souplesse
tronc-jambes.



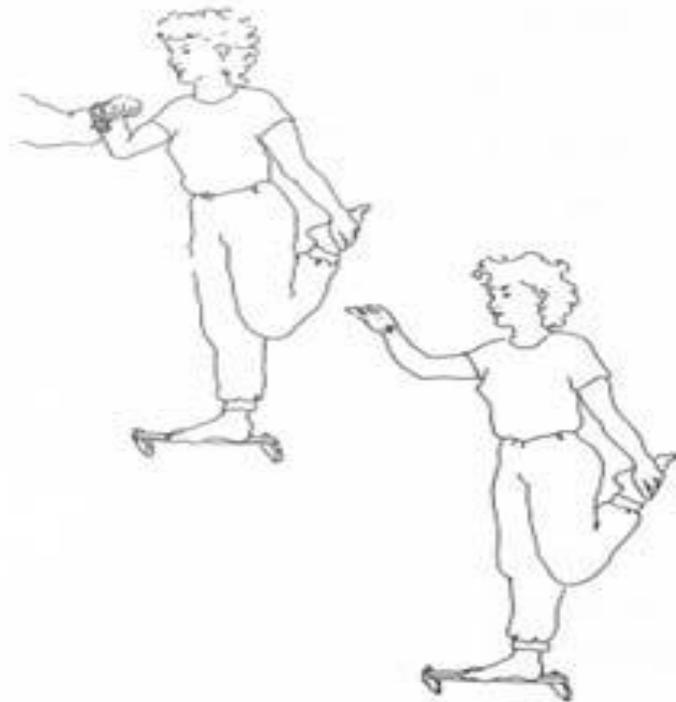
La souplesse est la capacité d'accomplir des mouvements avec la plus grande amplitude possible, de manière active ou passive.

La souplesse est synonyme de flexibilité, d'amplitude articulaire et de mobilité.

TEST D'EQUILIBRE

Objectif :

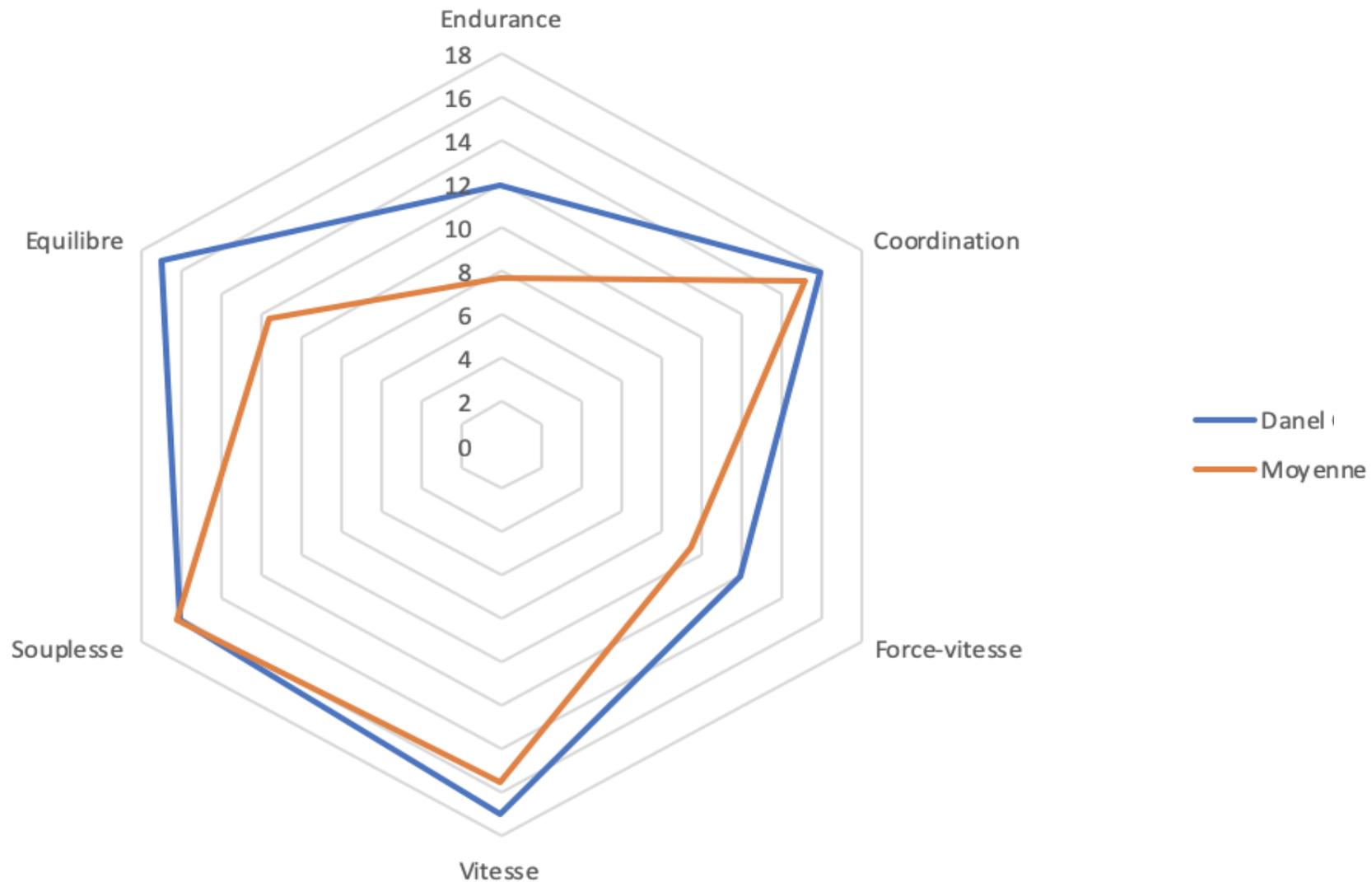
Tenir le plus longtemps possible en équilibre sur une jambe.



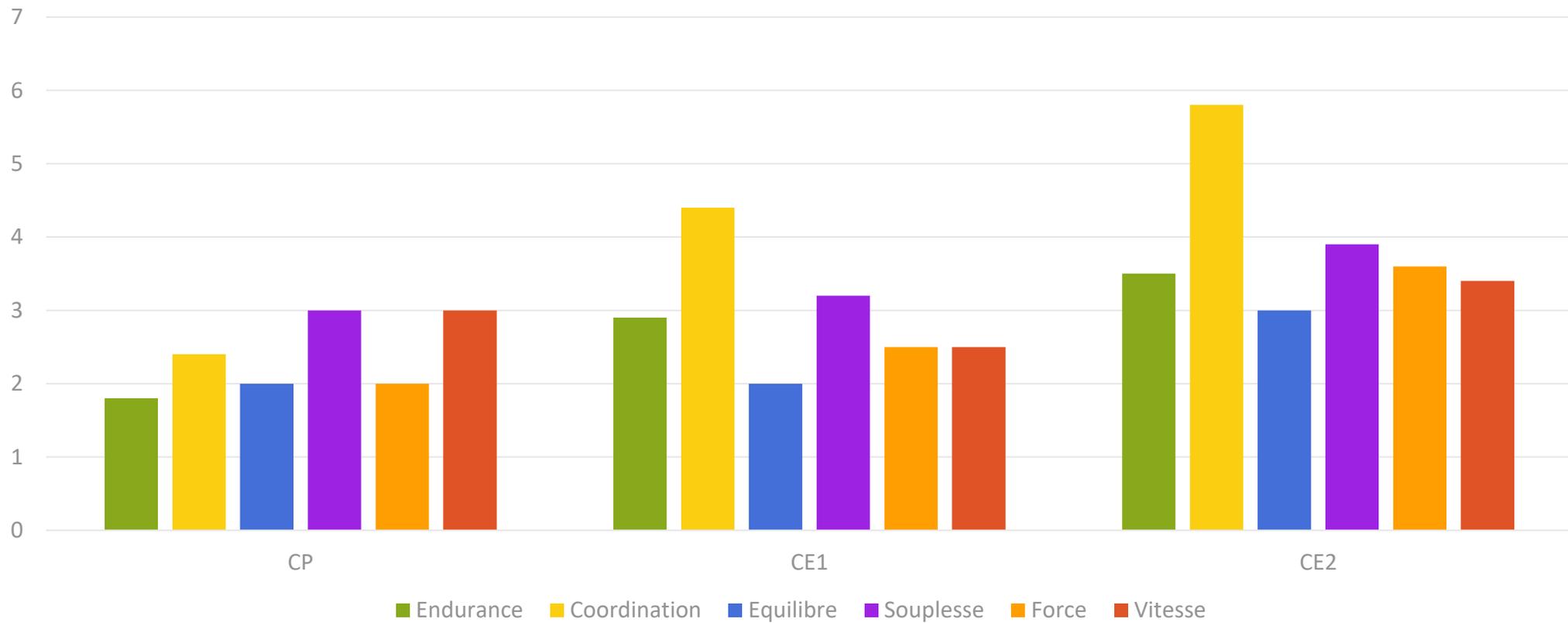
L'équilibre se définit ainsi :
« Attitude ou position stable (généralement verticale pour le corps humain) d'un corps ou d'un objet dont le poids est partagé également des deux côtés d'un point d'appui, de sorte que ce corps ou cet objet ne bascule ni d'un côté ni de l'autre ».

C'est donc la capacité d'une personne à ne pas tomber, à lutter contre des forces qui peuvent le faire tomber.

UNE ÉVALUATION POUR RÉGULER



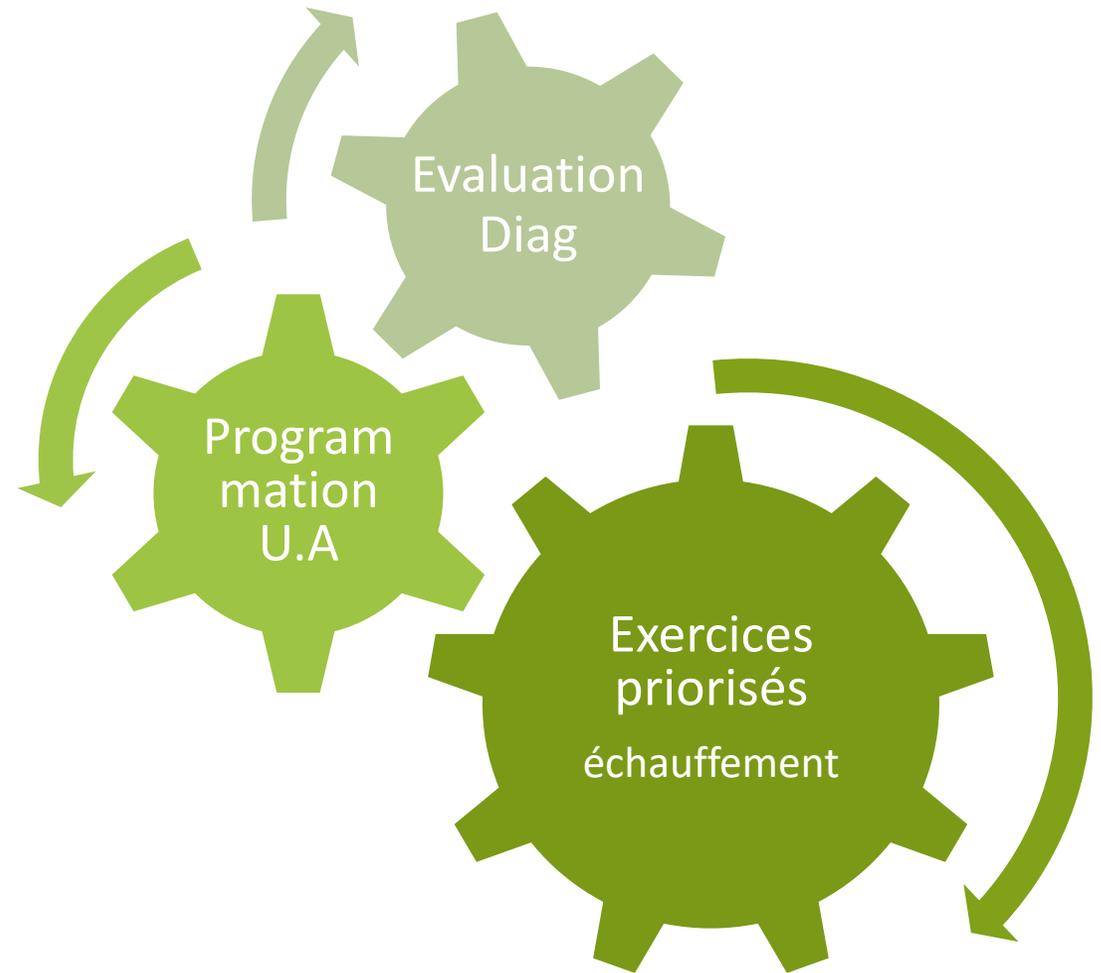
Exemple: évolution pour un ELEVE



Des propositions de remédiation pour l'élève



- Priorités Endurance, force
- Choix d'APSA en fonction: ex: jeux d'opposition, gym se suspendre
- Inscrire priorités lors échauffements: déplacements brouette, médecine-ball...
- Et retours au calme ou ateliers.
- Jeux de récréation: jeux de poursuite



Vitesse



Coordination



Equilibre -souplesse



Endurance



Puissance



Et le gainage DANS CETTE HISTOIRE ?

Nous définissons le gainage comme l'action de renforcer les muscles stabilisateurs du tronc tel que les abdominaux (Grand droit, transverse et oblique) et les muscles para lombaires.

Ces muscles donnent un ventre plat et protègent les disques intervertébraux en assurant la tonicité du dos.

Ils ont enfin un rôle d'équilibration du corps en mouvement et favorisent la transmission des forces d'impulsion.

Entre 0 et 1 ans l'enfant développe naturellement ces muscles stabilisateurs.

Puis il développe ses muscles moteurs, le gainage a donc déjà commencé.

D'ailleurs il semble intéressant de proposer aux enfants en bas âge un espace sécuritaire et progressivement contraignant pour qu'ils puissent laisser libre cours au développement de leur posture et de leur activité musculaire.

C'est le concept de « la motricité libre »

Au cours de son développement, l'enfant devra être confronté à des **activités physiques qui entretiendront sa tonicité et son gainage** sous une forme naturelle.

La stabilité des postures, le contrôle de la mobilité par une bonne coordination et un bon renforcement sont des bases de prévention à ne pas négliger.

POINTS de VIGILANCE: *lors des parcours gymniques veiller à ce que les positions soient toniques*

Exemple: petit parcours brouette et autres déplacement animaux sous forme ludique. (corps tendu, bras toniques et dos droit).