

***La promotion de la santé**

(OMS) définit en 1946 que la santé est « un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement à en une absence de maladie ou d'infirmité ».

La conférence d'Ottawa en 1986 fait évoluer cette approche en insistant sur le changement de paradigme : « (...) la santé est donc perçue comme une ressource de la vie quotidienne, et non comme le but de la vie ; c'est un concept positif mettant l'accent sur les ressources sociales et personnelles, et sur les capacités physiques ».

***La politique éducative de santé à l'école**

La santé est présentée comme un enjeu éducatif, de santé publique et de société.

La mission de l'enseignant = former des citoyens responsables, capables de préserver + d'entretenir leur santé en leur apprenant à gérer leurs ressources et en leur faisant acquérir le goût d'une pratique sportive régulière. → Enjeu de l'EPS qui participe à la lutte contre les inégalités sociales : l'école est parfois le seul lieu où certains élèves pratiquent une activité physique et sportive et s'initient à l'importance d'entretenir leur corps par ce biais.

2 aspects : *-le suivi de santé des élèves* : comprend des bilans de santé réguliers et le suivi des élèves repérés. Il est assuré par les personnels de santé de l'éducation nationale.

-l'éducation à la santé, aux comportements responsables et à la citoyenneté, est prise en charge par les équipes éducatives. Elle associe les parents et les partenaires de l'éducation nationale.

L'éducation à la santé s'appuie sur une démarche globale et positive, structurée autour de 7 axes prioritaires : -l'hygiène de vie / -l'éducation nutritionnelle et la promotion des activités physiques ; - l'éducation à la sexualité, l'accès à la contraception, la prévention des IST et du SIDA / -la prévention des conduites addictives / -la prévention des « jeux dangereux » et la contribution à la prévention et à la lutte contre le harcèlement entre élèves / -la prévention du mal être/ -l'éducation à la responsabilité face aux risques (formation aux premiers secours)

*** EPS et santé : le concept d'« attitude santé »**

Au regard de ces 7 axes l'EPS favorise la construction d'une « attitude santé ».

Les programmes soulignent : -à l'école maternelle : « l'enfant découvre les possibilités de son corps ; il apprend à agir en toute sécurité tout en acceptant de prendre des risques mesurés, et à fournir des efforts tout en modelant son énergie »

-à l'école élémentaire, au cycle 2 : « l'éducation physique vise le développement des capacités nécessaires aux conduites motrices et offre une 1^{ère} initiation aux activités physiques, sportives et artistiques. Tout en répondant au besoin et au plaisir de bouger, elle permet de développer le sens de l'effort et de la persévérance. Les élèves apprennent à mieux se connaître, à mieux connaître les autres ; ils apprennent aussi à veiller à leur santé. »

-à l'école élémentaire, au cycle 3 : l'éducation physique vise le développement des capacités motrices et la pratique d'activités physiques, sportives et artistiques. Elle contribue à l'éducation à la santé en permettant aux élèves de mieux connaître leur corps, et à l'éducation à la sécurité, par des prises de risques contrôlées. Elle éduque à la responsabilité et à l'autonomie, en faisant accéder les élèves à des valeurs morales et sociales (respect des règles, respect de soi-même et d'autrui). »

*** La préservation de la santé**

Les éléments d'ordre physique : -l'hygiène : prendre une douche après une activité intense

-l'alimentation : importance du petit déjeuner, la combinaison des aliments, l'hydratation après ou pendant un effort. / -le sommeil : nombre d'heures important sur le comportement, la concentration, la récupération du corps et du cerveau, la croissance / -la culture sportive : mettre en relation ces règles d'hygiène de vie avec celles des sportifs de haut niveau.

Les éléments d'ordre psychologique et social : -le plaisir et la satisfaction : procurés par l'effort et la pratique d'une activité physique. → Développer le goût d'une pratique régulière. / -l'appartenance un groupe : plus particulièrement dans les activités d'opposition et de coopération et le travail autour de l'estime de soi.

