

# Activité physique et santé

# Définition

- **La santé n'est pas seulement l'absence de maladie**

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

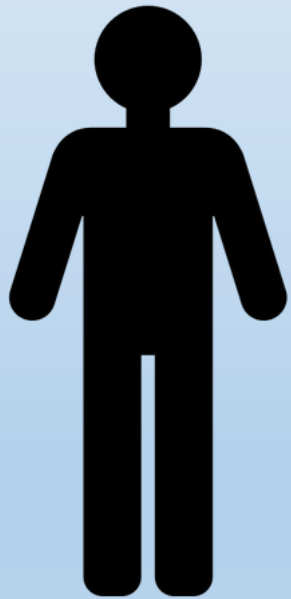
## **Le rôle de l'École**

L'École, lieu où les élèves acquièrent des savoirs et des compétences académiques, est aussi le lieu où ils découvrent « la société sous toutes ses facettes, expérience qui peut avoir une profonde influence sur leurs attitudes et leur comportement dans la vie »

# Promouvoir une activité physique quotidienne

en 2015

28 %



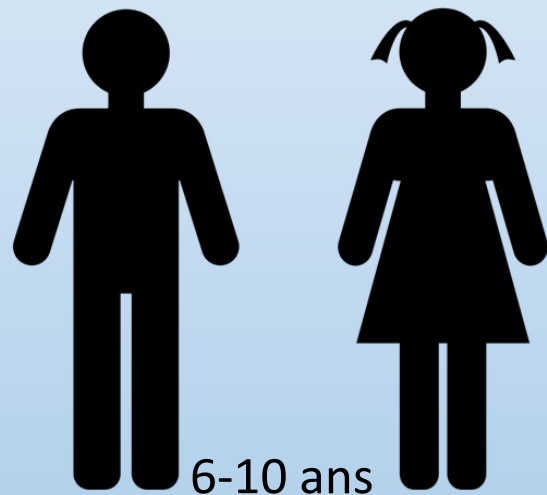
60 minutes par jour  
d'activité physique

6-17 ans

18 %



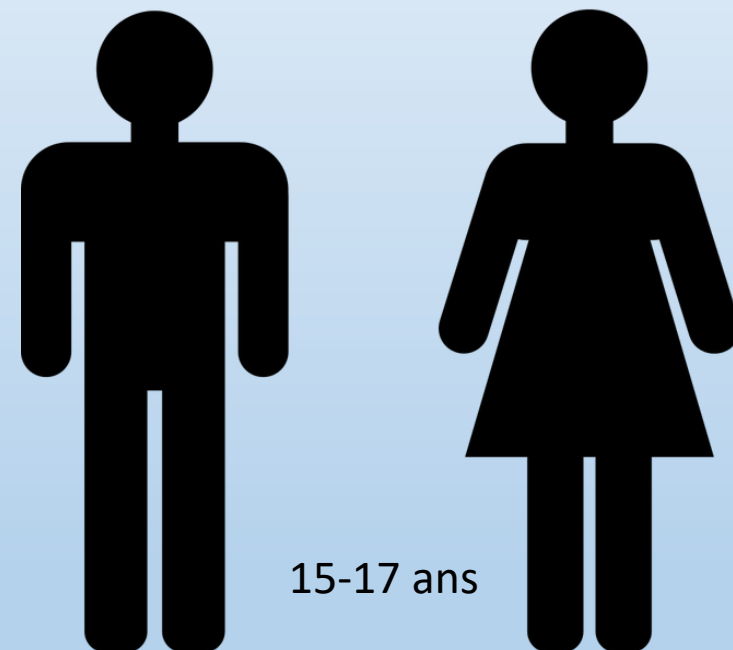
50 %



au moins 3h  
par jour

87 %

71 %



L'usage des écrans peut être une cause de **sédentarité**.

- Favoriser la réussite de tous, les progrès, les échanges...
- Appartenir à un groupe
- Coopérer
- Gérer ses émotions
- Prendre des initiatives, des responsabilités

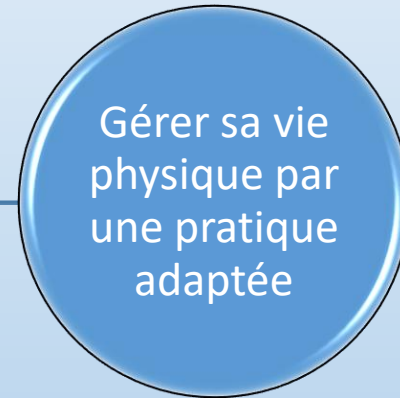


Lutter contre  
la sédentarité  
et l'obésité

- Amener une pratique physique régulière
- Proposer un volume de pratique suffisant
- Accepter l'effort



Une  
éducation à  
la santé en  
EPS pour...



Gérer sa vie  
physique par  
une pratique  
adaptée

- Connaître son corps, se connaître pour avoir une pratique suffisante en toute sécurité
- Viser des objectifs (performances, maîtrise, entretien, adaptation...)



S'offrir un  
bien-être  
pour se  
maintenir en  
bonne santé

- Connaître le corps (fonctionnement, réactions, protection, mesures...)
- Aborder l'hygiène alimentaire et corporelle (tenue adaptée, alimentation, hydratation...)
- Analyser les effets bénéfiques (sommeil, moral...)