

La relation Sport, E.P.S. et santé

Le sport

Les objectifs du sport

- Bon maintien du corps
- Développement corporel
- Epanouissement psychologique et social
- Responsabilisation (gérer sa vie physique à tout âge)

Avant tout le sport permet de se faire plaisir : l'excitation pendant les entraînements et les compétitions, la satisfaction d'améliorer ses performances, la joie de partager une passion avec d'autres personnes, le bien-être après l'activité, etc., sont autant de facteurs motivants.

D'autant que le sport a des effets bénéfiques pour le corps et l'esprit :

- il exerce une action positive sur l'organisme : meilleure ventilation pulmonaire, renforcement du cœur et des vaisseaux, augmentation de la masse musculaire et diminution de la masse grasse, entretien des os et des articulations, maintien des réflexes et de la coordination...
- il participe à l'équilibre psychosocial : il régule le stress, renforce l'estime de soi, permet l'intégration et protège de l'isolement.

L'inactivité physique, au contraire, a des conséquences préjudiciables sur la majorité des paramètres physiologiques : mauvaise circulation sanguine, capacité cardiaque affaiblie, fatigabilité musculaire au moindre effort, décalcification osseuse, perte d'élasticité des tendons, perturbation du métabolisme...

Relations santé et sport

La pratique du sport nécessite une hygiène de vie saine et responsable.

Pour cela, il convient de :

- Avoir un suivi médical régulier (tenir compte des contre-indications)
- Suivre un entraînement régulier (pas de reprise trop intensive)
- Bien s'échauffer et s'étirer
- Bien récupérer après l'effort (récupération active et sommeil)
- Eviter les consommations de produits tels que le tabac, l'alcool, les médicaments (sauf prescription), les drogues...
- Bien s'alimenter (en quantité et qualité en fonction de l'activité, avant, pendant et après l'effort notamment en apport hydrique)

Principaux obstacles à la pratique de l'activité physique

Obstacles d'ordre physique/physiologique	<ul style="list-style-type: none">- Faible condition physique- Age
Obstacles d'ordre individuel	<ul style="list-style-type: none">- Idées reçues concernant l'activité physique- Expériences antérieures négatives en matière d'activité physique- Gêne vis-à-vis du corps- Manque de confiance en soi, sentiment d'incapacité physique
Obstacles d'ordre socio-environnemental	<ul style="list-style-type: none">- Manque de temps, contraintes financières- Difficulté d'accès à des équipements récréatifs ou sportifs- Absence de soutien par l'entourage

Le sport en EPS

Des objectifs de l'EPS en relation à la santé : éprouver du bien-être (non exhaustif)

L'E.P.S. doit contribuer à l'accès à une meilleure connaissance physique, psychologique et social de soi dans un souci de bien-être durable. Elle doit permettre de trouver de l'intérêt à l'activité physique quotidienne.

Sur le corps

Utiliser son corps et prendre conscience de ses différentes capacités

Développer les capacités pulmonaires, cardiaque, vasculaire, force, souplesse, détente, vitesse, endurance, coordination...

Apprendre à doser son effort en fonction de l'activité dans un souci de rendement optimal

Lutter contre le surpoids et l'inactivité

Sur la personne

Permettre aux élèves de modifier de façon volontaire et consciente un rapport à soi

Apprendre à gérer son stress, son anxiété

Eviter le repli sur soi, partager et collaborer

Renforcer l'estime de soi

Acquérir le sens de l'effort

Sur autrui

Préserver la santé d'autrui, être attentif aux autres

Sur l'hygiène de vie

Respecter son hygiène corporelle pour une meilleure santé

Faire prendre conscience d'une bonne consommation en eau et en alimentation pendant, avant et après une activité physique

Sur l'activité

Découvrir une culture et s'y plaire pour l'adopter

Adapter sa vie physique à son âge

Participer à la motivation scolaire

Créer un habitus de pratique physique positif et régulier

Intérêt de faire de l'EPS (des activités physiques)

- Réduire les risques de pathologie
- Effet positif sur la croissance et le développement
- Améliorer les habiletés motrices
- Effet positif sur la condition physique
- Améliorer l'estime de soi
- Promouvoir de bonnes habitudes de vie, et à long terme

Comme l'E.P.S. peut aider à sauter les obstacles indiqués précédemment, elle peut contribuer aussi à atteindre les recommandations internationales suivantes.

Evolution des recommandations d'activité physique pour la population générale (Adulte)

	Recommandations « traditionnelles » ⁽¹⁾	Recommandations « actuelles » ^(2,3)
Fréquence	3 - 5 jours par semaine	6 - 7 jours par semaine
Intensité	60 - 90 % de la fréquence cardiaque maximale (50 - 85 % de la puissance aérobie maximale, VO _{2max})	Modérée (3 - 6 METS* ou 4 - 7 kcal/min)
Durée	20 - 60 minutes en une fois d'activité d'endurance	≥ 30 minutes/jour en une ou plusieurs fois
Type	Toute activité utilisant les grands groupes musculaires (course, vélo, natation...)	Toute activité pouvant être réalisée d'intensité comparable à la marche rapide

*MET : équivalent métabolique (rapport du coût énergétique d'une activité donnée à la dépense énergétique au repos).

(1) American College of Sports Medicine (1990)

(2) American College of Sports Medicine (1995)

(3) Surgeon General Report on Physical Activity (1996) (consultable sur le site www.healthfinder.gov)