



Le sport
avec un +

ECOLE D'EDUCATION PHYSIQUE ET DE SPORT

PROMOTION DE LA SANTE

Genève : 2009-2010

Cours dispensés par différents intervenants

Prise de notes : Yann Bernardini

Corrections : Claudine Bernardini

Conception et réalisation : Yann Bernardini

Genève, le 10 juin 2010

PROMOTION DE LA SANTE

Examen :

- Examen écrit a questions ouvertes courtes portant sur l'intégralité des interventions reçues au prorata des heures de cours reçues

1^e leçon : Activités physiques et Santé en Suisse et à Genève / Bengt Kayser

Définitions :

L'activité physique est définie par toutes activités musculaires au-dessus du niveau de repos (courir, ménager, faire les courses, etc.). C'est donc synonyme d'une augmentation de la FC.

La différence entre l'activité physique et l'exercice physique est la notion de planification.

La notion de sport est synonyme de compétition, de jeu, cadrée par des règles, et qui engendre le plus souvent une activité physique (football, échecs, etc.).

Combien de temps faut-il bouger ?

Entre 30 minutes et 90 minutes, mais cela varie tous les jours... !

Comment faut-il bouger ?

Il faut bouger au-dessus de ce qui se fait normalement et quotidiennement.

Généralement on parle de deux périodes de 20 minutes d'exercices avec transpiration par semaine.

Questionnement :

- Créer une vraie politique du sport qui impose la pratique de l'activité physique de manière quotidienne que ce soit avant l'école (7 h. 30 à 8 h. 00) à la pause de midi (11 h. 30 à 13 h. 30) et après l'école (16 h. 00 à 17 h. 00)
- Former et engager des professionnels du sport pour enseigner et encadrer des activités polysportives (pas forcément des profs d'éducation physique et de sport)
- Engager plus de fonds pour soutenir le sport
- Créer des infrastructures sportives dans les écoles secondaires pour promouvoir le mouvement pendant les pauses
- Penser à une manière de promouvoir une alimentation saine (CHF 1.- par semaine par enfant et recevoir une carotte ou une pomme à chaque récréation)
- Mieux élaborer l'offre alimentaire des boulangeries et cafétérias d'écoles
- Aménagement de l'espace urbain pour promouvoir l'activité physique et sportive
- Assurance maladie avec prime en adéquation avec l'activité physique de l'assuré

L'aspect culturel a une forte influence dans l'engagement moteur des enfants et la pratique d'une activité physique.

Le milieu dans lequel on vit influence grandement nos pratiques (milieu urbain ou rural).

On pense qu'aujourd'hui 60 % des personnes malades dans la population mondiale le sont pour des raisons comportementales (sédentarité, alimentation, mobilité, cigarette, déviances).

Dans certaines entreprises, l'activité physique est promue. On constate que pour CHF 1.- investi, on a un retour sur investissement de CHF 3.- (meilleure productivité, moins de maladie, etc.).

L'aménagement urbain et le mobilier construit devrait plus facilement être accessible pour les piétons (escaliers = douce contrainte).

PROMOTION DE LA SANTE

2^e leçon : Nutrition et sport

Cours donnés par : Sophie Bucher Della Torre : sophie.bucher@hesge.ch

COURS 1 : L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE – THEORIE ET PRATIQUE

Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ?

- *Diversité de l'alimentation*
- *Manger suffisamment et sans excès, un certain équilibre*
- *Quantité de nourriture en fonction de la quantité d'efforts produits*
- *Structure des repas (3 à 4 fois par jour => collations et repas)*

A quoi sert une alimentation équilibrée ?

- *Bien-être physique et psychique*
- *Prévenir les maladies ou rétablir la santé*
- *Vivre plus longtemps et en bonne santé*
-
-

Les aliments sont divisés en plusieurs groupes en fonction de leurs caractéristiques nutritionnelles :

- Boissons : (nutriments caractéristiques : minéraux)
 - o Eau (Valser = 1 litre = 2 verres de lait au niveau du calcium)
 - o Jus de fruits
 - o Lait
 - o Thé / Café
- Fruits et légumes : (riches en eau, vitamines, minéraux et fibres) (satiété et transit)
 - o Vitamines et fibres (cellulose)
 - o Différences entre légumes et fruits = fructose
 - o Légumes = substances végétales protectrices dans la prévention de certaines maladies et cancers

- Farineux (= féculents) : (source d'énergie / riches en glucides complexes et en fibres)
 - o Pain
 - o Céréales
 - o Riz
 - o Pomme de terre
 - o Légumineuses (petits pois, lentilles, etc.)
 - o 3x par jour et éventuellement en collation
- Viande – poisson – œufs et produits laitiers
 - o Produits laitiers : Fromage, lait, yaourt = 2 à 3x par jour / solidité os & dents, riches en calcium et protéines
 - o Viandes – poissons – œufs : 1x par jour, transport O₂, muscles, immunité, riches en protéines, fer et vitamines B
- Matières grasses
- Aliments sucrés et/ou gras

P.S. :

- Le problème des sodas est que la valeur énergétique est élevée, mais que cela ne remplit pas (vs pain) et que ce sont des calories peu intéressantes
- Les surgelés sont pas mauvais pour la santé (car ils sont congelés directement après la cueillette), la différence se fera au niveau du goût
- La banane est très sucrée (1/2 banane = 1 poire)
- Une quantité normale pour une portion = 120 à 150 grammes
- La vitamine C est sensible à la chaleur et on va donc en perdre en chauffant l'aliment
- Les fibres sont plus facilement assimilables une fois l'aliment cuit
- La cuisson à la vapeur réduit la perte en vitamine, alors que la cuisson à l'eau en perd beaucoup
- En cuisant plus les pâtes, l'indice glycémique va augmenter et on utilisera donc plus vite l'énergie
- Les féculents (farineux) ne font pas grossir car l'énergie est facilement utilisée par le corps, mais tant que c'est une quantité raisonnable (cela dépend donc du bilan énergétique journalier = nutriments vs dépenses)
- Les fromages à pâtes dures sont moins dilués au niveau de l'eau vs fromages mous.
- Il n'y a pas de calcium dans le beurre ou la crème, car il reste dans la partie aqueuse du lait
- Trop de viande (> 150 gr. par jour) entraîne un apport de graisse saturée => risques cardiovasculaires, alors que le poisson est riche en Omega3
- Les différentes sortes de sucres vont passer de manières différentes dans le sang (formes, taux de graisse). On parle plutôt d'index glycémique (rapidité de passage dans le sang). Au lieu de sucres rapides et sucres lents, on parle de sucres simples où sucres complexes.
- En raffinant un produit, on perd des fibres donc de la satiété. Les produits complets sont donc plus intéressants (pâtes complètes). Palme = légumineuses

PROMOTION DE LA SANTE

3^e leçon : Nutrition et sport

Cours donnés par : Sophie Bucher Della Torre : sophie.bucher@hesge.ch

- Matières grasses

Doivent être limitées car elles sont très concentrées en énergie (9 kcal vs 4 kcal pour glucose)

Pas de rôle essentiel : sucre, sucrerie, chips, bonbons, etc.

On différencie les différents types de matières grasses par la composition chimique des aliments

- Aliments sucrés et/ou gras

Un par jour ça suffit, zéro c'est bien aussi !

Aucun rôle essentiel, attention aux calories vides et graisses cachées

P.S. :

- Les acides gras essentiels sont les Omega 3 et Omega 6
- Les acides gras saturés ont une température de fusion plus élevée que les non-saturés
- Les Omega 3 ont énormément de caractéristiques bénéfiques pour la santé (cholestérol, lubrification, etc.)
- Les Omega 3 sont bien assimilés lorsqu'ils sont en équilibre avec les Omega 6 avec un rapport de 1/5
- Les acides gras trans sont néfastes pour la santé notamment au niveau cardiovasculaire (mesures au niveau de la santé publique => USA !). Acides gras hydrogénés (> 1 %)
- Ne pas surchauffer les huiles. Prendre par exemple de l'huile d'olive raffinée (soit pas vierge ou extra-vierge). L'huile d'arachide est également bonne
- Une cuillère à soupe par personne et par repas
- On doit être exposé environ 15x à un produit avant de l'apprécier (choux de Bruxelles)
- Rapport de protéines = 120 grammes de viande => 60 grammes de fromage à pâte dure
- Un repas équilibré : 120 grammes de légumes, de féculents et de protéines
- Une boule de Mozzarella (150 gr.) équivaut à 6 cuillères à café d'huile (30 gr.)

Nutrition et sport :

Le but est d'amener un maximum d'énergie pour arriver à produire un effort durant l'entraînement et surtout entre les séances d'entraînement.

Essayer d'amener des aliments sous forme de substances liquides.

Lors des ravitaillements, il faut tout d'abord se connaître et savoir ce qui est bon pour notre métabolisme (essayer à l'entraînement).

Jusqu'à trois heures de pratique par semaine, il n'y a pas besoin d'avoir des conseils spécifiques, mais cela devient très important ensuite.

Il faut donc tout d'abord calculer nos besoins de base (= rester coucher dans un lit pendant 24 heures).

Calculs :

- Homme : $DER = (66 + (13.7 \times P) + (5 \times T) - (6.8 \times A))$
- Femme : $DER = (655 + (9.6 \times P) + (1.7 \times T) - (4.7 \times A))$

DER = Dépense énergétique de repos (kcal)

P = Poids (kg)

T = Taille (cm)

A = Age (années)

Yann Bernardini = 2'181.6 kcal pour le métabolisme de base

Yann Bernardini = activité physique moyenne journalière

- Vélo : $8.41 * 98$: 824.18 kcal
- Football : $0.5 * 98$: 49 kcal
- Marche : $0.64 * 98$: 63.7 kcal

Yann Bernardini = calcul du nombre de calories dépensées par jour

- DER : 2'181.6 kcal
- Facteur d'activité quotidienne : 1.8
- Activité physique moyenne journalière : 936 kcal

TOTAL : 4862.88

Le poids corporel devrait varier entre 3 et 5 kilos à l'entre-saison.

PROMOTION DE LA SANTE

4^e leçon : Nutrition et sport

Cours donnés par : Sophie Bucher Della Torre : sophie.bucher@hesge.ch

Un poids stable est l'indication d'une alimentation suffisante qui couvre les besoins nécessaires.

Quand on a faim, on le sent, on a des signes physiques qui le démontrent (agressivité, mal au ventre, etc.).

Quand on est rassasié, il est difficile de le sentir. Si on mange très rapidement, il est difficile de sentir le signal de satiété qui agit entre 15 et 20 minutes.

Attention, ces signaux peuvent être faussés pour les sportifs, mais sont tout de même des bons indicateurs.

Les besoins en protéine sont plus élevés dans les sports d'endurance, car les fibres travaillent beaucoup et ont besoin de se régénérer.

Les apports et les collations peuvent / doivent être plus importantes (en quantité) pour les sportifs que pour les sédentaires ou les citoyens lambda.

Les micronutriments sont un sujet controversé. La « machine » du sportif est une machine bien huilée et les apports en vitamines sont normalement couverts par l'alimentation qui est plus abondante. Cela en période dite normale.

La carence en fer est générale dans la population, mais elle touche également les sportifs. Il peut donc être intéressant de prendre des aliments riches en fer (viande séchée, oléagineux, légumineuses, céréales pour petit déjeuner (spécial K) enrichi en fer).

Un manque de fer provoque de l'anémie, mais le stade d'avant s'appelle la subcarence (essoufflement, fatigue, etc.).

Un apport de vitamines ou de produits de supplémentation ne devrait pas excéder la quantité journalière maximum, à moins d'une éventuelle carence.

On peut augmenter les réserves de glycogène (dans les muscles) en période de pré-compétition.

Avant une compétition, il ne faudrait pas prendre de repas riches en lipides car elles sont lourdes à digérer (vidange gastrique) et ne sont d'aucune utilité (fondue...).

Un apport laitier juste avant un entraînement ou une compétition est intéressant au niveau de l'apport protéique.

Le lactose est le sucre (glucide) des produits laitiers.

Lors de snack, on essaie d'associer deux aliments, majoritairement à base de glucides.

Un entraînement à jeun donne de moins bonnes performances qu'un entraînement après une collation ou un repas.

Le régime dissocié scandinave : (exemple donné par professeur)

- *Trois jours avant la compétition, alimentation très riche en glucides*
- *Diminution de l'entraînement pour consolider les réserves (et non les utiliser)*
- *Augmentation (autorisation) des boissons sucrées (coca, jus, etc.)*

Le glycogène associé à l'eau (importance de boire), peut donc entraîner une augmentation du poids corporel.

Les pertes hydriques sont plus importantes en situation de changements climatiques (chaud / froid), mais également en altitude (> 2500 mètres).

La prise excessive de liquide lors d'un effort entraîne des ajustements constants de volume plasmatique intra et extracellulaire qui peuvent amener à la mort... !

A partir de 2 à 3 heures d'effort, il y a une perte importante de NaCl. Il faudrait donc ajouter un peu de sel dans la boisson « maison ».

Un apport de glucide pendant l'effort permettrait de prolonger l'effort et surtout la performance.

En fonction du sport et surtout des tolérances individuelles, on peut varier les formes d'apport (liquide, gel, solide).

Il est important de reprendre des hydrates de carbone dans la première demi-heure après l'effort afin de faciliter la récupération et re-synthétiser les stocks car la synthèse est maximum à ce moment là. Des boissons sont plus facilement assimilables (liquide et gel) que du solide (farmer).

La prise d'alcool directement après la compétition peut augmenter la déshydratation.

L'apport de protéines après un effort permet de réparer rapidement les éventuelles lésions et traumatismes.

PROMOTION DE LA SANTE

5^e leçon : Nutrition et sport / Nutrition et excès de poids

Cours donnés par : Sophie Bucher Della Torre : sophie.bucher@hesge.ch

Les boissons light contiennent beaucoup d'édulcorants qui permettent de donner le goût du sucre. Il n'y a donc pas de sucre, mais la boisson a un goût sucré (attention dépendance... !). De même, un certain seuil limite d'édulcorant a été établi par poids en kg corporel (AFSA).

Les boissons sucrées font une grosse différence au niveau de l'apport calorifique journalier.

Les ingrédients nommés en premier sont toujours ceux les plus présents dans l'aliment.

Les graisses saturées sont moins bonnes que les graisses insaturées.

C'est la densité de l'aliment qui est importante plutôt que l'apport calorifique.

L'IMC / BMI a été « inventé » par les assurances (1920) pour évaluer les risques potentiels avant de signer un contrat d'assurance (vie ou autre).

La perte de poids devrait être au maximum de 10 %.

L'objectif chez les enfants obèses est de stabiliser le poids et non pas d'en perdre. Démontrer que leur poids actuel correspond au poids d'un enfant plus âgés. Avec une stabilisation du poids pendant plusieurs années, l'enfant retrouvera son poids idéal.

Le fait de restreindre l'enfant au niveau alimentaire entraîne souvent de la frustration et ensuite des principes de compulsion.

Les parents sont responsables de l'alimentation de leur enfant. Ils devraient donc fixer un cadre alimentaire et définir les limites à ne pas dépasser.

Il est important de manger lentement, afin d'arriver à un sentiment de satiété et une meilleure digestion.

PROMOTION DE LA SANTE

6^e leçon : Inégalités sociales de santé

Cours donnés par : Prof. Emmanuel Kabengele Mpinga

La vie est une succession de sauts d'obstacles. Nous sommes donc tous des athlètes, soumis à toujours plus de défis.

Certains sont plus « dopés » que d'autres.

Quand on pense à inégalités sociales de santé, que comprend-on ?

- Inaccessibilités aux soins
- Caractéristiques différentes à la naissance
- Domination(s) occidentale(s)

La définition de l'inégalité est définie de deux manières différentes :

- Canadienne : inégalité de groupe

Quand on est à un certain endroit, on peut jouir d'une espérance de vie différente qu'en naissant à l'opposé de la planète (Mozambique vs Banlieue parisienne).

Il y a des différences héréditaires et biologiques contre lesquelles nous ne pouvons rien faire (tailles, couleurs), mais également des différences sociales marquées par le facteur biologique (père charpentier vs père cadre).

- Suisse : inaccessibilité à certains biens / statuts dans la société

Selon les statistiques, les besoins moyens en CHF sont de 2'100.-. Est-ce la même valeur à Glaris qu'à Genève ?

Selon les statistiques et dans un système qui valorise le mariage, un enfant d'une mère non-mariée (seule) a une espérance de vie moins importante qu'un enfant qui naît d'un mariage. Est-ce que cette « discrimination » et inégalité sont normales ?

La mortalité est le terme utilisé pour les enfants mort-nés. On constate que le pourcentage d'avoir un enfant mort-né conçu d'une manière illégitime est beaucoup plus important que les enfants conçus de manière légitime (mariage). Cela peut s'expliquer par la pression sociale subite par la mère et sa culpabilité... !

Le taux de mortalité infantile est moins élevé dès qu'on s'élève dans les catégories sociales (Afro-américain vs blancs, cols bleus vs cols blancs).

On ne reste pas un enfant toute sa vie. Une étude menée en France permet de voir l'espérance de vie en fonction de la catégorie socioprofessionnelle. On constate que les empreintes sociales marquent notre vie à l'âge adulte et cela « uniquement » en fonction de la position hiérarchique.

La différence de surmortalité entre les différentes classes sociales s'explique par la « délégation » du stress. Ce phénomène se constate également chez les babouins... !

A Genève, il y a entre 3'100 et 3'200 personnes qui meurent par année. C'est une mortalité démographique normale. Au niveau des naissances, il y a moins de 2'000 bébés qui naissent par année à Genève.

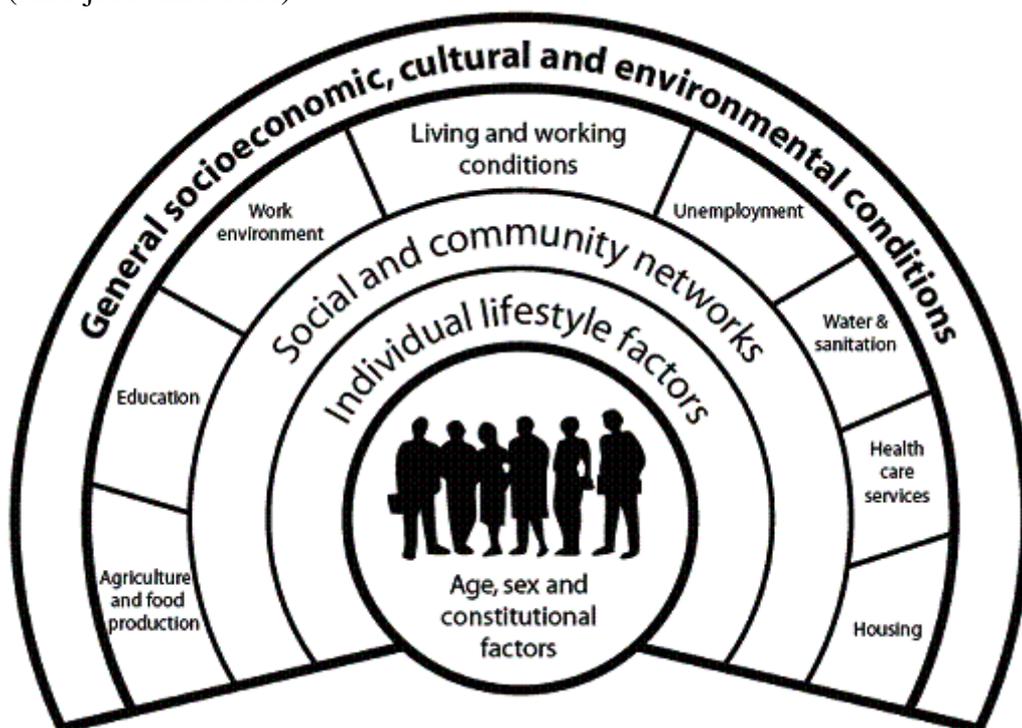
Plus de 75 % des gens désiraient mourir chez eux.

Le cancer pèse à lui seul pour 30 à 35 % des décès.

Le facteur social détermine :

- Notre naissance
- Notre vie
- Notre mort
- Le lieu où l'on meurt
- Le lieu où on est enterré

Outre le statut social et le revenu, l'accès à l'information est supérieur dans certaines classes sociales (faire jouer un réseau).



Le système de santé n'est qu'un élément (infime) qui prend part à notre santé. L'intégralité des éléments jouent un rôle dans la bonne santé d'un individu.

En Suisse, les gens s'identifient avant tout par leur métier (maçon, banquier, assureur, professeur). Le problème est que lorsqu'ils perdent leur travail, ils perdent leur identité ce qui les fragilise sur le plan de la santé.

A responsabilité égale, à niveau hiérarchique égal, une femme touche 20 % de moins qu'un homme.

Le réseau social est très important. Ce n'est pas seulement les amis, mais également la famille (grands-parents => téléphone !).

Les personnes seules sont plus enclines à faire des dépressions et à avoir des idées suicidaires.

Les inégalités entraînent des problèmes de santé et de bien-être.

Mais, la santé et le bien-être entraînent également des inégalités.

On constate une augmentation des vols de la part des personnes âgées car elles se trouvent de plus en plus dans le besoin, alors qu'elles ont travaillé toute leur vie pour faire ce que le pays est aujourd'hui. Celles qui ne volent pas, font les poubelles... ! Que fait-on contre cela ?

Pour tous problèmes sociaux, on se doit de trouver un bouc émissaire.

Que pouvons nous faire et comment pour réduire les inégalités :

- Respect des droits humains
- Garantie une équité
- Garantir une égalité peu importe les différences biologiques

Il existe une différence entre légalité (par la loi) et égalité qui est un droit.

Dans un parlement, les lobbyistes ne permettent pas une égalité de traitement.

Un des facteurs d'inégalités sociales est l'accès à l'éducation et à la formation. C'est un des grands outils des dictateurs qui gardent les gens non-éduqués.

Un des grands chantiers est la formation et surtout la formation des femmes, afin de garantir une meilleure santé et un meilleur bien-être.

Dans une étude réalisée au Maroc on constate qu'il existe une corrélation entre le niveau d'éducation de la jeune mère et le poids de l'enfant.

Nous connaissons les couches défavorisées de la population, mais ce qui manque c'est une volonté politique de changer les choses.

Si on veut améliorer l'état de santé de la population, il faut mettre les moyens dans :

- La prévention : alors que nous mettons moins de 10 % à ce poste (alors que nous mettons l'argent dans les hôpitaux et le traitement des maladies)

« Nous sommes tous des athlètes, nous courrons pour accéder à une formation, pour obtenir des diplômes, pour avoir une situation agréable, pour vivre. Le problème est que certains sont dopés (socialement) ».

PROMOTION DE LA SANTE

7^e leçon : Activité et Santé

Questions :

- Activité physique et santé : quels liens ?

Il n'est pas nécessaire de transpirer pour faire du sport. Tout est dans les définitions : activités physiques, activités sportives et sport. Quand on parle de 30 minutes d'activités physiques par jour, cela suffit, pas besoin de faire 30 minutes de sport (même si c'est mieux).

Il y a également un risque plus élevé d'avoir des maladies lorsqu'on ne fait pas au minimum 30 minutes d'activité physique par jour. Le fait de faire un minimum d'activité par jour ne veut pas dire que l'on n'aura pas de maladie. On compare les facteurs de risque par le nombre de personnes qui ne font pas quelque chose (non-fumeur) et celle qui le font (fumeur).

On peut calculer soit les économies réalisées par le fait de faire de l'activité physique (4 milliards par année en CH si tout le monde était sédentaire), soit les coûts engendrés par le fait que les individus ne font pas d'activité physique.

Au Danemark, on se pose la question de savoir quels sont les investissements qu'il faudrait pour permettre aux gens de faire du vélo (=> donc plus de sport). Il en ressort une augmentation de 15 % des coûts (60 millions), et une économie importante chiffrée en milliards, sur la santé, la maladie, le bien-être, etc.

Il y a donc un prix pour permettre la santé, mais également un coût engendré si l'on ne fait rien.

- Sédentarité en Suisse : quel taux ? Quelle évolution ?

On constate qu'il y aura une évolution favorable en fonction de l'APS.

- Sédentarité à Genève : quel taux ? Quelle évolution ?

On constate qu'il y a clairement un effet culturel et que les romands et tessinois bougent beaucoup moins. Les suisses allemands bougent beaucoup plus et ont une ouverture plus grande concernant l'écologie et le déplacement à vélo.

On constate par exemple qu'en Belgique, l'utilisation du vélo par les Flamands est bien moins importante que par les Wallons. La barrière culturelle et linguistique est franche et peut expliquer les différences au niveau des habitudes.

- C'est quoi la sédentarité ?

La sédentarité est le fait de ne pas du tout bouger. La sédentarité doit plutôt être comprise comme un comportement, une attitude (passagère). On appelle sédentaire des personnes inactives, qui bougent, mais pas assez.

- Comment mesurer la sédentarité ?

Avec les podomètres, on recommande 10'000 pas (6 km), cela permet de calculer l'activité, de même que les accéléromètres qui sont plus chers et ne permettent pas d'être utilisé à vélo. Les questionnaires sont également un très bon moyen de quantifier l'activité physique (subjectivité et biais). Les cardiofréquencemètres (POLAR) sont également de bons indicateurs pour l'activité physique, mais pour les personnes peu actives, cela ne reflète pas toujours les mouvements et les dépenses énergétiques (être excité, personne qui ne bouge pas => rapide augmentation). Une combinaison du podomètre et du cardiofréquencemètre est une bonne solution.

- Faut-il combattre la sédentarité ? Pourquoi, ou pourquoi pas ?

Jusqu'où peut-on aller pour imposer à nos concitoyens une activité physique. Les campagnes pour l'activité physique coûtent très cher (Santé Suisse) et n'ont qu'un impact minime, mais ces types de campagnes ont les faveurs des politiques car c'est voyant.

Faire respecter l'ordonnance fédérale qui oblige les cantons à proposer trois heures de sports par semaine.

Certaines initiatives sont à encourager ; école bouge, école active, etc.

- Par quels moyens peut-on combattre la sédentarité ?

La mobilité douce où active est un moyen de permettre l'activité physique. La mise à disposition de vélos par l'entreprise où des réductions octroyées par la commune est une excellente chose.

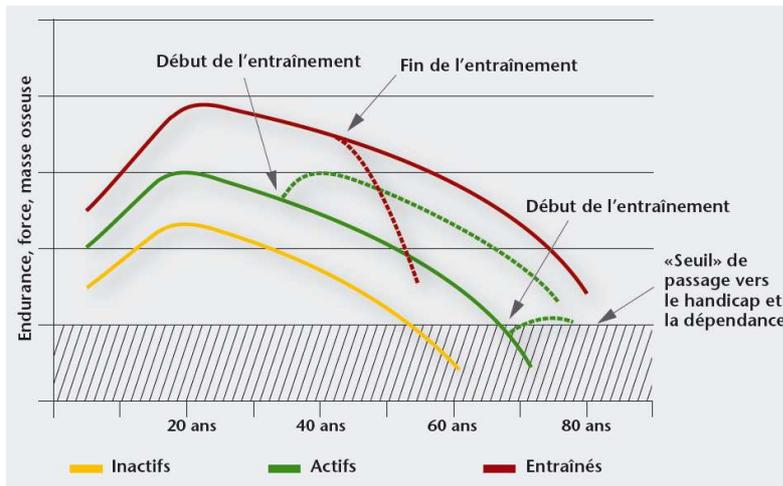
- Publics cibles ?

Tous, mais avant tous les enfants, car ils sont malléables et leurs comportements sont plus faciles à changer, alors que chez les adultes cela devient plus difficile et demande un réel investissement.

Aujourd'hui, les personnes âgées vivent plus longtemps et perdent leur mobilité avec les années.

On peut se rendre compte que le fait d'avoir été très sportif durant les premières années de sa vie (30 ans par exemple) ne nous préserve pas des risques pour la suite et ne nous fait pas « sportif à vie ». Il faut continuer à faire une activité physique, même réduite, faute de quoi, la courbe va plonger... !

On constate qu'il y a un seuil d'activité physique en-dessous duquel il ne faut pas descendre, faute de quoi, l'indépendance individuelle ne sera plus garantie (seuil d'autonomie => se lever tout seul depuis une chaise). Même une fois au-dessous du seuil, l'entraînement est possible et permettra de regagner de la force, même chez les personnes âgées (plasticité).

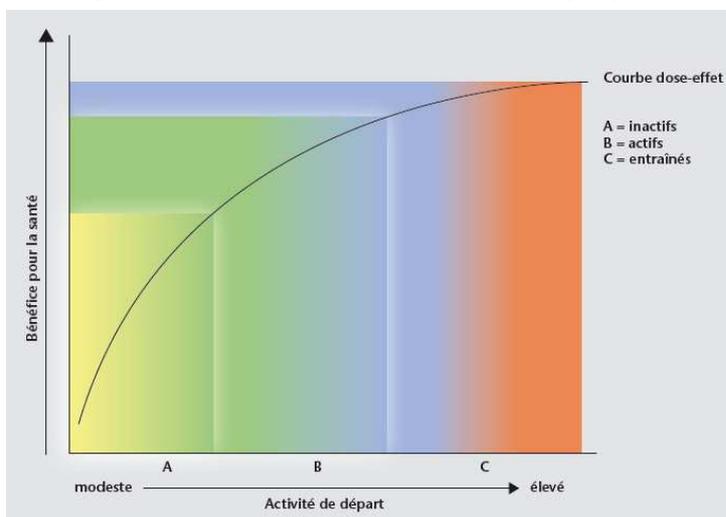


On peut donc faire de l'activité physique et sportive et même développer les capacités coordinatives et aérobiques d'une personne âgée (jonglage à 3 balles).

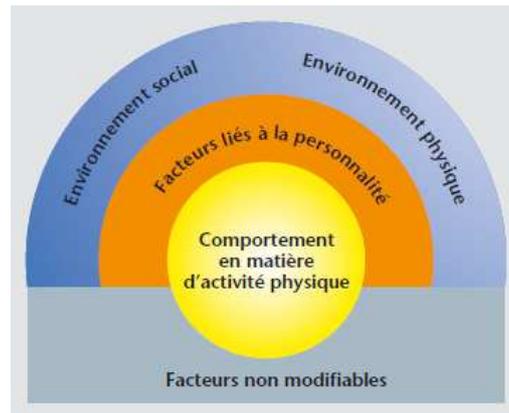
Est-ce normal de devenir vieux et que peut-on faire pour devenir vieux et bien (produits anti-aging, médicaments, etc.).

La révolution biomédicale (utilisation non-thérapeutique des médicaments) permet de vivre plus longtemps et en meilleur santé.

Toute activité physique est bonne, dès que l'on fait plus que la veille, c'est déjà un progrès et donc une amélioration. Un sédentaire pur aura un fort gain s'il fait déjà 5 minutes par jour en plus. Plus on augmente l'activité physique, plus la pente diminue, mais est encore bénéfique. Il faut donc faire passer le message que faire plus que ce que l'on fait actuellement est déjà bénéfique, même sans arriver à 30 minutes par jour.



Un enfant a besoin de bien plus d'activités physiques par jour qu'un adulte (60 vs 30 minutes), afin de renforcer de nombreux secteurs corporels.



De nombreux facteurs influencent les comportements quotidiens.

On constate également que l'activité physique et sportive engendre des coûts énormes (3,5 milliards) pour la santé. En faisant des programmes spéciaux pour les sportifs, on arrive à diminuer les coûts.

PROMOTION DE LA SANTE

8^e leçon : Déterminants de la santé & Dépendance et substances : Barbara Broers

Qu'est-ce qui détermine la Santé :

- Environnement :
 - o Social
 - o Culturel
 - o Physique
 - o Bruit
 - o Météo
 - o Bactérie /Virus
 - o Education
 - o Finance / Argent
- Comportements (de santé) :
 - o Activité physique
 - o Mal bouffe
 - o Tabac / Drogues / Médicaments
 - o Comportements sexuels
 - o Stress
 - o Programme d'éducation
 - o Facteurs génétiques et biologiques (hérédité ; cancers ; etc.)
- Systèmes de Santé :
 - o Promotion
 - o Formation
 - o Médicaments

Ce ne sont pas que ces facteurs, mais une association des cinq facteurs :

- Facteurs biologiques et génétiques
- Environnement socio-culturel et économique
- Environnement physique
- Comportements personnels = Habitudes de vie
- Système de soins de santé

Espérance de vie à la naissance.

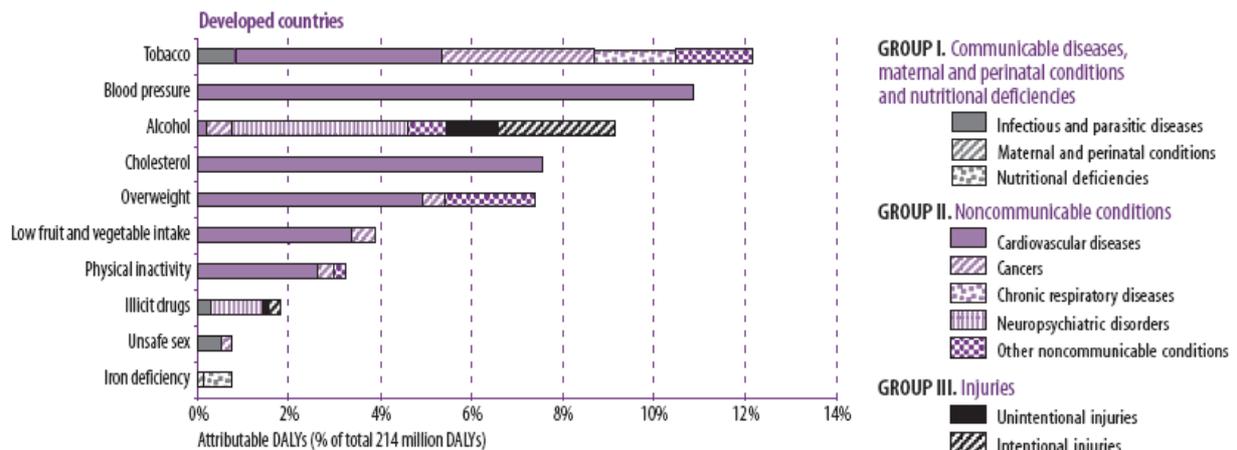
Espérance de vie à 50 ans.

Il ne s'agit pas de mesures de l'état de santé mais plutôt d'indices sur la vie et la santé.

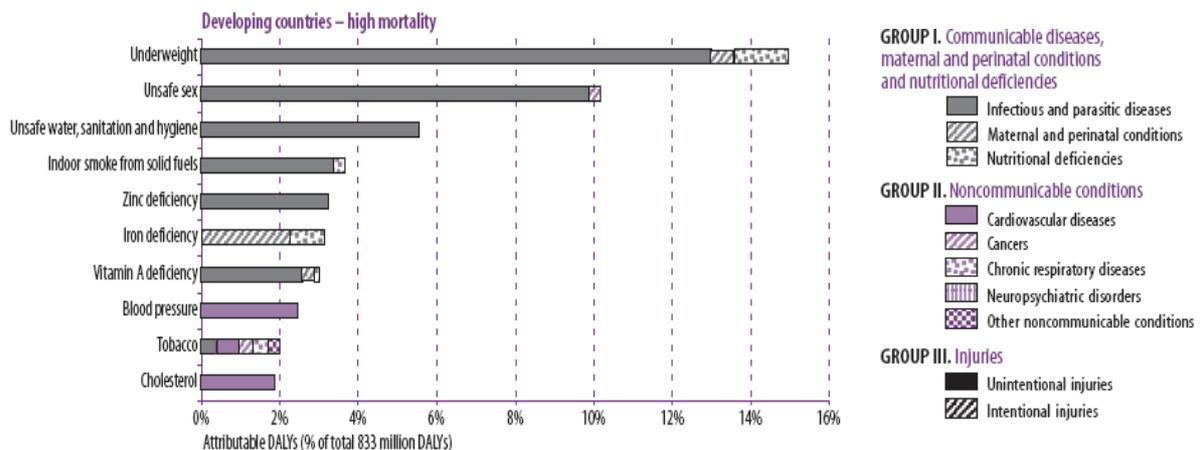
L'OMS a décidé de mesurer la santé en considérant l'importance des maladies sur la longévité (Burden of Disease) et qui se traduit en montant financier (DALY : Disability Adjusted Life Year).

Cet indice nous permet de comparer les différences entre les différents pays et secteurs de pays.

On constate que les comportements de santé sont les facteurs qui influencent le plus l'état de santé dans les pays développés :



Alors que dans les pays en développement, on constate d'autres facteurs ou indicateurs :



Pour changer, il faut plusieurs types de stratégies, aussi bien collectives (pistes cyclables) qu'individuelles (prendre 30 minutes par jour pour aller au travail à pieds).

L'addiction est le fait d'être dépendant d'une substance car elle nous procure du plaisir ou nous soulage.

La drogue est définie par toute substance, autre que la nourriture, absorbée pour modifier la façon dont le corps ou l'esprit fonctionnent.

Le GHB est comparable à l'alcool, c'est un tranquillisant qui peut faire tomber les gens dans le coma. Le seul moyen de récupérer est d'être aux soins intensifs. La plupart du temps, les personnes sous « influence » du GHB sont en réalité saoules.

Le GHB est un solvant pour pneu de voiture (GHL).

La nicotine est un excitateur, une personne qui ne fume pas mais qui prendrait de la nicotine ne dormirait plus et serait tout excitée.

Le « crack » est l'héroïne de base mélangée au bicarbonate de soude et qui se fume. Cela fait « crac » lorsque cela se fume. Il a un effet très rapide et une dose ne coûte pas cher.

La morphine est un opiacé.

La codéine est un antidouleur qui fait également partie des opiacés.

La méthadone est un opiacé à longue durée d'action (24 heures) qui est proposé en remplacement de la prise d'opiacé.

Les dépresseurs amènent une dépendance physique et psychique importante. Arrêter l'héroïne d'un jour à l'autre est très dur.

Les stimulants entraînent une dépendance psychique importante.

Les perturbateurs n'entraînent pas forcément de dépendance, mais des actions folles.

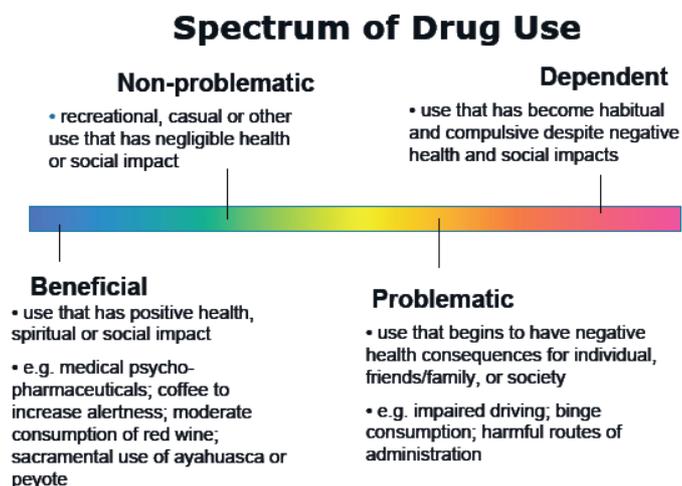
Le cannabis pourrait être un facteur déclenchant de la schizophrénie. Lorsqu'on en prend beaucoup, on peut avoir des psychoses, mais cela n'entraîne pas forcément la schizophrénie, même si les résultats sont les mêmes. Le cannabis est un risque aggravant pour les schizophrènes.

Toutes les drogues ont une influence sur le système du plaisir qui entraînent la répétition des prises (drogues, jeux vidéos = GIGS, etc.).

Il est important de savoir qu'une personne ayant consommé des drogues n'aura jamais plu les mêmes actions ou comportements.

La recommandation de l'OMS pour la prise d'alcool par jour est de 2 verres (20 grammes) pour une femme et 3 verres (30 grammes) pour les hommes.

Un maximum de 4 verres pour les femmes et 5 verres pour les hommes doit être respecté sous faute d'avoir de gros problèmes.



Si l'on a trois critères sur six pendant une année, on peut considérer que l'on entre dans la dépendance :

- Désir puissant d'utiliser une substance psycho-active
- Difficulté à contrôler l'utilisation de la substance psycho-active
- Syndrome de sevrage physiologique si arrêt ou diminution de la prise de substance psycho-active
- Tolérance aux effets de la substance psycho-active
- Abandon progressif d'autres intérêts au profit d'activités liées à la prise de substance psycho-active
- Poursuite de la consommation de la substance malgré les conséquences nocives dues à la substance psycho-active

En Suisse, 29 % de la population est dépendante de la cigarette.

En Suisse, 25 % de la population a une consommation trop importante d'alcool.

La population prend de plus en plus de calmants avec l'âge.

Le sport n'entraîne pas une addiction, mais plutôt des changements physiologiques et comportementaux. Les endorphines n'auraient pas un effet de dépendance. On constate que les cannabinoïdes sont secrétées lors de l'activité physique.

Les consommateurs réguliers d'alcool, d'opiacés et les dopés ne peuvent pas être mis dans le même panier car les intérêts et enjeux sont différents.

Les sportifs pratiquant les sports à risque auront plus tendance à consommer des produits, car ils recherchent leur shoot d'adrénaline en pratiquant le sport.

PROMOTION DE LA SANTE

9^e leçon : Inactivité physique & risques pour la santé

« Exercice is medicine » American College of Sport Medicine

Il y aurait un lien de causalité ou en tout cas une relation entre l'obésité et le % de déplacement à vélo.

En Suisse, environ 2/3 de la population ne correspond pas aux recommandations minimum d'activité physique et sportives (30 minutes / jour).

Fitness en anglais = VO₂max

MET = métabolisme de base (400 ml d'O₂)

Un MET de 10 = VO₂ max de 4 litres

Un MET de 12 correspond à un coureur de marathon.

Les facteurs de risques traditionnels sont le cholestérol et le BMI.

Il n'y a aucun problème à avoir un peu de surpoids tant que l'on fait de l'APS. Un bon fitness et un BMI un peu élevé ne représentent pas de risques.

Il faut donc mieux être un Sumo (obèse) et avoir un taux d'activité très élevé, que d'être Kate Moss et d'avoir un IMC correct. Cependant, une obésité amènerait, même en étant fit, des risques plus élevés de Diabètes de type II.

Les différences entre des personnes ayant un MET important et un MET bas est énorme par rapport à la durée de vie (survie).

Une personne avec un MET de < 4 a 83 % plus de chance de mourir qu'une personne avec un MET de 12.

Un risque relatif est un risque comparé un autre risque.

Fat and Fit = non-fat and fit

Fat and unfit = non-fat and unfit

Questions ?

- Promouvoir l'activité physique par une contrainte ou une facilité au niveau de l'aménagement du territoire et de l'architecture :
 - o Escalier
 - o Rampes
 - o Parcs
- Facilitations financières et aides politiques et privées pour faire une activité physique à bas prix
- Mise en place d'une semaine sportive obligatoire, pendant l'année scolaire, qui permet à tous les enfants de prendre part à de multiples activités physiques et sportives et d'éventuellement y prendre goût (Montbrillant)
- Désirs et politique sportive => augmentation des moyens mis à disposition (argent mis à disposition pour les campagnes justifié ?)
- Engagements d'encadrants formés, et proposer des activités physiques et sportives sous formes ludiques dans un environnement urbain
- Propositions de bonus pour ceux qui feraient de l'activité physique (assurance, entreprise)
- Mise à disposition de locaux par les Communes pour faire du sport en étant encadré, mais pas dirigé => propositions et mise à disposition
- Service de transport (TPG, CFF) adaptés pour prendre les moyens de mobilité douce
- Donner plus au Sport (Loterie romande => 1/6 vs 5/6 pour l'art)
- Partenariat clubs et écoles pour proposer des activités méconnues
- Plus de manifestations populaires adaptées en fonction du niveau physique et de l'âge
- Journée de l'alimentation dans les écoles (parents et enfants)
- Varier les cours de sports avec plus de sorties et de changement d'environnement (patinoire, luge, piscine). Varier les leçons EPS

PROMOTION DE LA SANTE

10^e leçon : Effets de l'activité physique pendant l'enfance et l'adolescence

Cours donnés par : Nathalie Farpour-Lambert

L'enfant n'est pas un adulte miniature. On distingue trois composantes :

- La croissance : un enfant prend en généralement 4 kilos par année (actuellement certains prennent 8 kilos)
- Le développement
- La maturation (puberté)

Outre la croissance, les proportions varient très fortement entre les différents segments du corps (tête).

Dans l'évolution d'une courbe de croissance, un enfant devrait la suivre jusqu'à son âge adulte. Lorsque la courbe se casse, accélère ou ralentit, il faut s'inquiéter, causes d'éventuelles pathologies.

Le ralentissement de la courbe de croissance pour les gymnastes est souvent due à des problèmes de sous-alimentation (par rapport à l'image où la pression de l'entourage).

La production d'hormone (testostérone et androgènes) chez les garçons permet le développement d'un gain de force lors de la puberté.

Chez les femmes, l'hormone de croissance est synonyme de gain de force.

Les garçons vont perdre du poids pendant la croissance (grosse augmentation de force, alors que les filles vont augmenter leur masse grasse (petite augmentation de force) sous l'effet des œstrogènes.

Le phénomène de résorption de l'os lors de la croissance permet à l'os de croître et non de s'épaissir.

Lors de forte sollicitation de l'os (course à pied), l'os va s'élargir. De même, un astronaute va perdre de la masse osseuse (énorme résorption) lors de son voyage en apesanteur.

La ménopause entraînée par la diminution d'œstrogène va accentuer les risques de fracture chez les femmes.

L'ostéoporose est la baisse du calcium et de diminution de la calcification des os.

La santé osseuse de l'enfant va déterminer sa santé osseuse toute sa vie.

La pose d'un plâtre fait chuter de 30 % la production de calcium dans les 6 premières semaines. Après 18 mois, on constate à nouveau un niveau normal de calcium. Devrions-nous donc, lors de la rééducation, intensifier les sollicitations des os après une fracture.

La PHV est le pic de croissance pendant laquelle un adolescent peut gagner le maximum de centimètre (10 cm en moyenne par année).

Après le pic de croissance, le calcium va venir, petit à petit, « meubler » et remplir l'os. Cela pourrait donc expliquer les nombreuses fractures chez les adolescents.

Des enfants peuvent avoir jusqu'à 4 ans de différences biologiques. L'âge chronologique n'est donc pas le même que l'âge biologique (Chacun son rythme !).

La motricité fine prend plus de 10 ans à s'établir.

On constate que certains enfants de 6 ans n'ont pas acquis les mouvements de base (~ 40 %).

Le gainage est le renforcement des muscles à fibres lentes (abdominaux profonds, fessiers). La transmission des forces et les rendements biomécaniques vont mieux se faire.

Chez les enfants, un travail de force, en force-vitesse, avec 13 à 15 répétitions va augmenter le recrutement des unités motrices et les transmissions nerveuses et augmenter la force.

L'enfant ne produit presque pas de lactate dans son enfance, cela par la suite.

Le seuil ventilatoire est le moment où l'on est en seuil anaérobie. Les enfants ont un gros seuil aérobie (jusqu'à 198 BPM) et une très courte capacité anaérobie.

L'aménorrhée est le retard des règles chez les femmes (entre 10 % & 80 %).

Il n'y a pas plus de blessures ou de fractures dans le sport scolaire et de compétition que dans les activités non organisées, les jeux et loisirs.

Les zones les plus à risques sont les zones d'insertion des muscles sur les tendons.

La maladie d'Osgood-Schlatter, si elle est traitée rapidement peut être de courte durée.

Une fracture de stress peut être engendrée par la malnutrition ou la non-nutrition. Toujours contrôler l'alimentation chez les sportifs.

L'arche plantaire est un ressort. Ceux qui ont les pieds plats n'ont donc pas le ressort naturel et toutes les secousses et vibrations vont être prises par le tibia (fracture de stress).

Pour savoir si une chaussure est de bonne qualité, il faut essayer de la tordre dans l'autre sens. Si cela n'est pas possible => bonne chaussure.

PROMOTION DE LA SANTE

11^e leçon : Tabagisme : Stratégies individuelles & Populationnelles

Cours donnés par : Docteur Jean-Pierre Humair

Le tabac contient plus de 4'000 substances.

Le tabac diminue l'oxygénation du sang et donc des muscles.

Certains produits sont ajoutés dans le tabac et sont néfastes, alors que d'autres existent déjà dans la plante et le sont également.

L'ammoniac est ajouté à la cigarette, afin que l'addiction soit encore plus importante.

Aucun organe n'est épargné par le tabagisme, les principales conséquences étant :

- Les problèmes coronariens
- Les artères périphériques
- Les AVC
- Cancer du poumon
- Cancer du rein
- Cancer de la vessie
- Cancer du col de l'utérus

C'est également un facteur d'impuissance et de fausses couches.

Plus de 90 % du cancer des poumons est déclaré chez les fumeurs actifs.

Augmentation du prix, réduction ? Danger de contrefaçon et margé gris / noir ?

Le tabac est 100x plus toxique que l'amiante.

Depuis 6 ou 7 ans, il y a une diminution de 0.5 % de fumeurs par année. Actuellement 27 % de la population.

Un fumeur a une chance sur deux de mourir à cause du tabac (20-30 ou 40 ans après).

Les fumeurs vivent 10 ans de moins, en moyenne, et surtout moins bien... !

On sait que plus le prix du paquet est cher, moins les gens fument.

Plus on arrête tôt mieux c'est, mais il vaut également mieux arrêter tard que fumer toute la vie. On a toujours un gain, même s'il est minime.

Il y également un effet dose-réponse. Plus on fume longtemps, plus c'est dangereux. (ex. Une personne qui fume 2 paquets par jour pendant 10 ans aura moins de problème qu'une qui fumera 1 paquet pendant 20 ans).

Les enfants de parents fumeurs ont deux fois plus de chance de fumer que les autres.

Il faut environ 5 essais pour arrêter de fumer. Plus on essaie, plus on y arrive.

C'est un cumul de petites choses (médecin, entourage, environnement, état physique, etc.) qui va entraîner l'arrêt ou l'envie d'arrêter.

Les personnes sont dépendantes de produits qui ont un effet sur le psychisme (effets psycho actif sur le cerveau).

Lors de stress, la nicotine agit comme stimulant et donc diminue le stress.

On ne fume pas pour être bien, mais pour éviter d'être mal. Au niveau physique, l'effet est court et donc est rapidement nécessaire sous faute d'être en sevrage... !

La nicotine a un effet coupe faim, donc une prise de poids lors de l'arrêt car ce coupe faim n'existe plus.

Fumer c'est prendre un shoot de nicotine. Cela prend 7 secondes de la cigarette au cerveau.

Des trous sont faits dans les cigarettes pour diminuer le contenu en nicotine, mais cela est annulé par :

- La longueur des bouffées present
- La quantité de cigarettes fumées
- Le fait de boucher les trous lors de la prise
- La fumée absorbée par le fumeur

Un comportement oral compulsif (fumer) peut être remplacé par un autre comportement oral compulsif (manger => boulimie).

Des personnes dépressives se cachent souvent derrière la cigarette et quand elles arrêtent, elles tombent en dépression.

On peut arriver tout seul à arrêter de fumer, mais avec des médicaments, on y arrive deux fois plus vite ou mieux.

PROMOTION DE LA SANTE

12^e leçon :

Cours donnés par : Nathalie Farpour-Lambert

L'alimentation courante est largement suffisante en protéines, il n'y a donc pas besoin d'en prendre plus.

Le bénéfice des produits laitiers est notamment dû au lactose qui est un sucre lent et qui ne s'assimile pas aussi rapidement que le glucose.

L'hydratation des jeunes doit essentiellement être composée d'eau, mais on peut préconiser des boissons sportives après 1 heure d'effort.

Une boisson sportive est isotonique et contient deux fois moins de sucre qu'un soda.

Les sodas entraînent la déshydratation (consommation pendant compétition => attention).

L'hydratation chez les enfants est différente que chez les adultes (voir document cours 10).

Le « gastrique loading » est le fait de détendre l'estomac avant une compétition. Une boisson froide est bien meilleure avant l'effort afin de faciliter la vidange gastrique.

A la mi-temps, un thé froid devrait être servi afin de faciliter l'effort.

La banane pendant l'exercice est un excellent complément, de même que les fruits secs (oléagineux) car ce sont des sucres rapides.

On met environ 7 à 8 heures pour digérer les graisses... !

Le fait de reprendre des glucides juste après l'effort est bénéfique car la glycogénèse est favorisée dans les 10 minutes qui suivent.

Triade de l'athlète féminine :

- Troubles nutritionnels
- Aménorrhées
- Ostéoporose

Les troubles nutritionnels sont communs dans les sports esthétiques et surtout sous la pression de l'entraîneur (épidémie => attention aux autres filles dans l'équipe).

Un des signes de surentraînement chez les jeunes est l'augmentation de la FC au repos, à l'effort et pendant la nuit, de même que des lésions de surcharge, une fatigue générale et une baisse de motivation.

Le sport chez un enfant non-actif, améliore non seulement son endurance par l'augmentation du nombre et de la taille des mitochondries, mais également sa force par un développement du muscle et des unités motrices afférentes.

5 % de la population suisse est diabétique. On s'attend à ce que ce chiffre double dans les années à venir.

La polyarthrite est une des affections rhumatismales multiples.

Lors d'effort, les artères et les veines se dilatent, mais chez les enfants obèses, cela ne se produit pas.

Un enfant prend en situation normale environ 4 kg par an. L'ordinateur ou la télévision augmente ce nombre de 3 kilos par année.

Dans le cas d'obésité, il faut :

- Alimentation équilibrée : pas de régime
- Activité physique
- Psychologie / comportement / soutien

Un enfant qui grandit ne doit pas maigrir, mais manger de façon équilibrée, afin de répartir sa masse sur la longueur.

PROMOTION DE LA SANTE

13^e leçon : Aspect juridique d'une profession

Cours donnés par : **Virginie GEORGIU**

Le droit public s'applique quand on est employé par l'Etat, par la fonction publique.

Le droit privé s'applique lorsqu'on est engagé par une entreprise privée (UBP).

Un indépendant n'est pas lié à un droit particulier, il a des contrats de mandats qui sont liés au droit privé.

Idem lorsqu'on pratique une activité à titre personnel, dans un club, on est soumis à certains aspects du code pénal et/ou civil donc du droit privé.

Une responsabilité faite de manière illicite est le fait d'entrer en contact avec une personne et induire une faute. Cela peut être intentionnel ou par négligence (sans le vouloir).

La liberté du contrat de travail ne permet pas, après un jugement, de réintégrer une personne licenciée si celle-ci a refusé un ordre. L'indemnité maximum est 6 mois de salaire.

Le contrat d'un mandat est identique à celle d'un contrat de travail.

Un procès civil est lancé par un individu contre un autre ou dans le cadre d'un contrat de travail.

Un procès pénal est lancé par l'Etat contre un individu en fonction du dommage commis et induit une peine (prison, amende, intérêt général ou jour-amende). Aucune indemnité pour tort moral ne peut être demandée (action civile).

Aujourd'hui, depuis l'introduction des jours-amendes, on n'envoie plus de gens en prison pour moins de 6 mois.

Par jour-amende, on peut payer de CHF 1.- à CHF 3'000.- par jour.

Peine pécuniaire est synonyme de jour-amende.

Il est important, lors de camps, de contrôler le retour des élèves et de le signaler sur une feuille.

Les voies de fait sont tout ce qui concerne les égratignures et tous les petits bobos simples.

Ne jamais rester avec un enfant seul dans les vestiaires.

Questions :

- Si on subit une attaque personnelle dans un club, qui doit répondre, le club ou l'entraîneur ?

PROMOTION DE LA SANTE

14^e leçon : Accident dans la profession du maître d'éducation physique

Les accidents arrivent souvent quand les exercices sont répétés des milliers de fois et qu'une inattention survient.

Pour les anneaux, il n'y a pas de consignes précises, mais c'est la pratique usuelle qui est la sécurité appliquée à l'ISMMS.

Pour les perches verticales, il n'y a pas de consignes, mais on peut réduire les éléments de sécurité (tapis de 8 cm) en fonction de la progression méthodologique. Il y a 4 appuis maximum. Pour les perches obliques, on se doit d'avoir un gros tapis (40 cm). Il y a 2 appuis maximum (mais souvent un seul et unique).

Il y a souvent des consignes de sécurité (site de l'enseignement primaire (Cuenoud) ou consignes de l'enseignement secondaire (Kurer).

Attention à bien vérifier les fixations avant le départ de la première journée de ski.

Les « Safety Tools » sont des éléments intéressants pour améliorer la sécurité dans l'activité physique avec de bons exemples pratiques.

Lorsqu'on constate un objet défectueux, on se doit de le signifier par écrit au président du groupe ou au responsable de l'école.

Il est important de vérifier les assurances des élèves ou participants afin d'éviter tous problèmes.

PROMOTION DE LA SANTE

15^e leçon : Violence & Santé

Définition de la Santé :

- Bien-être physique
- Bien-être mental
- Ce n'est pas seulement le fait de ne pas être malade

La violence a toujours existé, et nous vivons aujourd'hui une situation où la violence est moins importante.

La violence et les violences sont devenues différentes, un peu plus discrètes et subtiles.

Toutes les violences ne sont pas égales, toutes les violences ne sont pas sanctionnées de la même manière par la loi et les peines sont différentes.

Le ressenti psychologique est une chose, la violence en est une autre (l'acte !).

C'est principalement les pédiatres et les féministes qui ont fait avancer les causes de l'enfant. On s'est tout d'abord intéressé aux violences faites aux enfants :

- Maltraitance
- Abus sexuels
- Etc.

Puis, on s'est intéressé aux cas des femmes !

Puis, suite à une demande d'Olivier Segond, on a mis en place des systèmes de détections qui ont révélé certains cas qui mettaient le personnel soignant en grande difficulté :

- La dépression
- L'abus d'alcool
- La maltraitance et les abus sexuels
- Le suicide
- ...

C'est seulement en 1992 que le viol conjugal est entré dans le code pénal.

En 1993, une loi a été introduite qui garantit la défense de la victime et surtout sa parution au procès.

En 2004, la loi a été modifiée afin que les violences conjugales deviennent du domaine public ce qui permet de ne pas intervenir uniquement sur plainte de la victime, mais également sur dénonciation d'un tiers. Élément très important.

La violence (OMS) :

Par violence, il est entendu l'usage intentionnel ou la menace d'usage de la force physique ou du pouvoir contre soi-même, une autre personne, un groupe ou une communauté, qui entraîne ou risque fortement d'entraîner des conséquences négatives sur la santé, un traumatisme, un décès, des dommages psychologiques, un mal-développement ou des privations. »

On peut aussi définir la violence comme un élément constituant **une atteinte aux droits fondamentaux de l'individu**, on intègre l'intégrité psychique, physique et/ou sexuelle, son identité, sa dignité, l'estime de soi et sa sécurité.

et une atteinte à l'ordre **de la sécurité publique**, car cela entraîne des conditions néfastes pour la sécurité des autres individus (voisins, entourage, enfants, etc.).

La plupart sont sanctionnées par la **loi** en particulier le viol est défini comme un **CRIME** !

La violence bafoue le droit à la dignité et à l'intégrité.

Le droit à l'égalité, entre homme et femme, notamment dans l'IVG (la Chine ou l'Inde).

Les violences bafouent des droits fondamentaux.

La violence est grave en fonction des conséquences nuisibles à la victime, son entourage, l'ordre public et la sécurité publique.

Dans le cas du droit pénal, la société se substitue à la victime car cela entraîne des conséquences au niveau de l'ordre public.

La violence est :

- Un acte non souhaité qui nous touche
- Un non-consentement à l'acte subit
- Un processus lent qui n'est pas toujours identifié dès le début (contrôle de l'autre => jalousie)

Les violences créent des phases destructrices au niveau psychologique. Les violences empêchent de penser et nous empêchent de voir d'où vient le danger.

Une violence instantanée et soudaine peut paralyser une personne.

Les violences font beaucoup plus mal au niveau psychologique que physique, car elles restent beaucoup plus longtemps présentes.

La violence est multicontextuelle : contexte de survenue :

- Violences interpersonnelles : domestiques, conjugales, familiales
- Violences institutionnelles : lieux de travail, écoles, lieux de soins, foyer spécialisé, prison, armée, police...
- Violences organisées : banditisme, terrorisme, guerre,...

Il y a des violences intentionnelles et des violences qui découlent d'actes qui ont un impact sur la personne dans le but de contrôler l'autre, même sous-entendu.

La violence est faite dans un but de contrôle (menace, terroriser l'autre, faire peur, culpabiliser, rendre dépendant).

La négligence est également une violence, le fait de ne pas donner le minimum de bien-être à des personnes qui sont dépendantes de nous. Ce sont des violences par omission (personne âgée qui va être isolée !).

Il y a les violences : (tous puni par le code pénal)

- Physiques (étranglement, brûlures, coups, sévices => eau glacée, empêcher de dormir)
- Psychologiques (chantage, menace de mort, menace de suicide, prise d'un événement public pour menacer l'entourage, licenciement, insultes, contrôles de l'autre => jalousie, humiliation => toucher l'autre, dénigrement)
- Sexuelles
- Économiques (généralement un mari qui prend la carte de crédit de sa femme => l'empêcher de garder son indépendance)

La violence empêche le conflit. Le conflit est quelque chose de sain qui permet de trouver une solution alors que la violence coupe toutes négociations et qui résulte d'une faculté à la non-communication.

On sait que quand une personne ne peut plus réagir, on peut passer de la violence psychologique à une violence physique.

Pour qu'il y ait une violence, il doit y avoir une disparité, une non-égalité entre deux personnes.

On a tous des vulnérabilités. Dans la violence, il y a un abus de vulnérabilité.

La différence d'âge implique un devoir de protection, de distance et de responsabilité.

Les enfants abusés sexuellement ont un comportement hypersexué, cela doit donc être, dans certains cas, des indices pour protéger ou déclarer les sévices.

Les abus sexuels touchent les personnes dans leur intégrité, ce qui fait que la malheur des victimes.

Abus sexuels :

Le fait de contraindre une personne, incapable de résister ou de donner son consentement, subir et/ou à accomplir des actes d'ordre sexuel.

Ceci implique un abus :

- *De pouvoir*
- *De confiance*
- *De vulnérabilité*
- *De détresse*
- *D'inégalité*
- *De disparité*
- *De dépendance*

Par utilisation :

- *De la force*
- *De la menace implicite ou explicite de la force*
- *De la surprise*
- *De la ruse*
- *De la manipulation et/ou de la contrainte physique ou chimique*

Les agressions sexuelles :

- Pas de contact corporel :

Exhibitionnisme, contrainte à regarder du matériel pornographique, harcèlement verbal ou téléphonique à connotation sexuelle,...

- Avec contact corporel :

Attouchements, caresses et baisers imposés,...

- Avec pénétration ou tentative de pénétration :

Génitale, anale, buccale, qu'elle soit pénienne, digitale, au moyen de n'importe quel objet,...

Les violences contre les femmes sont la cause la plus importante de violences dans le monde.

En l'an 2000, dans le monde, **1'659'000** de morts violentes, dont :

- 520'000 homicides
- 815'000 suicides
- 310'000 guerres

40 millions d'enfants seraient victimes d'abus.

40 à 70 % des femmes victimes d'homicides sont tuées par leur mari ou leur amant.

545 enfants et jeunes entre 10 et 29 meurent de violence chaque jour.

Une femme est tuée tous les 4 jours par son mari.

La violence coûte cher :

- Justice : 186.8 millions
- Santé : 133.4 millions
- Social : 80.8 millions

Dans les violences, il ne faut rien laisser passer. Identifier très rapidement les agressions !

A force d'être maltraitée, humiliée, dénigrée au quotidien, bon nombre de personnes tombent dans la dépression.

Les comportements d'hyperagitation ne sont pas normaux chez les enfants, cela peut expliquer certains abus ou cas de maltraitance.

PROMOTION DE LA SANTE

16^e leçon : La violence à (et de) l'école

Professeur : Fernando Carvajal : fernando.carvajal@unige.ch / 022 379 93 89

La violence à l'école n'est pas d'aujourd'hui, même si ses formes sont différentes, formes dont certaines sont en augmentation.

Par le fait de communiquer sur la sécurité, notamment par les médias, on constate que cette façon n'est pas dénuée de connotation politique.

En 2002, en France, on donnait 8x plus d'importance à la violence qu'au chômage, alors que ce dernier augmentait et que la violence diminuait.

Il y a donc, souvent, une envie politique de mettre la violence en avant.

L'entraînement moral est le fait de « dramatiser » les situations et d'en discuter avec ses amis afin de changer, je pense, les idées sociales.

Les événements de violence d'hier, banalisés à cette époque, sont aujourd'hui pris au sérieux. Cela s'explique par notre désir de tout maîtriser.

Dans les pays occidentaux, il y a aujourd'hui 1 meurtre pour 5'000 habitants. Il y a trois cents ans, il y avait 100x plus de meurtres.

En fonction de la vision de la société sur la violence ambiante, on peut se permettre de rire et sur les meurtres (meurtres entre amis, c'est arrivé proche de chez vous), alors que dans des pays violents (Colombie), cela ne peut pas arriver car la violence choque tout un chacun dans la vie de tous les jours.

Définition : Violence

« La violence est une action directe ou indirecte, destinée à limiter, blesser ou détruire les personnes ou les biens ».

La violence n'est pas seulement un acte volontaire, mais une action violente qui peut être accidentelle et/ou due à la négligence.

Il y a plus de violence dans les écoles secondaires que dans les écoles primaires.

On vit et on habite dans des sociétés démocratiques, mais il faudrait plus de démocratie, afin que cela limite les violences, notamment à l'école.

La violence à l'école n'est que le miroir de la société. Idem pour le problème de la cocaïne à l'école, c'est parce que l'on en trouve de plus en plus dans nos rues... !

L'éducation doit faire passer les individus d'un état d'enfants à un état d'adultes responsables.

La note, à l'école, n'est pas utilisée comme un outil pédagogique, mais comme un outil disciplinaire.

Le système méritocratique demande la sanction par des notes ou des évaluations, mais ce n'est pas un système qui permet l'apprentissage progressif.

On part du principe que, dans nos sociétés actuelles, si une personne a un problème, c'est forcément dû à un mode de vie, une attitude personnelle qui engendre des problèmes. Aujourd'hui, on fait tout porter à la responsabilité personnelle et non à la responsabilité sociale.

Dès les années 1990, mais déjà en 1970, Carra pense que la violence à l'école est un problème de société. Cela serait influencé par le fait que les élèves des classes populaires sont « intégrés » et ont accès à l'école secondaire. Les normes sociales régissant les classes populaires, basées plutôt sur le rapport à la violence, vont changer les mœurs retrouvées à l'école.

Quand les classes populaires ont rejoint l'école secondaire, on constate une augmentation proche du double du taux de redoublement des élèves (collèges français).

On constate que la crise économique et sociale a une forte influence sur les violences générées par les adolescents (fortes violences dans les cités française en 2004).

On peut mesurer la violence par des enquêtes réalisées (interview des directeurs), mais également en faisant des enquêtes de victimisation (ressentis des élèves).

On constate, par l'étude de Troger (2006), que la perception de violence n'est pas du tout la même entre les enquêtes réalisées auprès des élèves et les interviews effectués auprès des directeurs d'école (réputation de l'école !).

On constate que les principes d'idéologies très sécuritaires et occidentales se ressentent de manière plus prononcées sur les violences.

La mixité sociale est rare dans les pays du SUD et cela évite donc les conflits ou en tous les cas les réduit.

Film : Mon ami Machuca / <http://www.streaming-city.com/gratuit/mon-ami-machuca.html#>

La marge de manœuvre est très limitée dans nos sociétés (externe = petite marge de manœuvre), ce qui n'est pas le cas dans les établissements scolaires (interne = grande marge de manœuvre).

De même, chaque individu a une marge de manœuvre individuelle qui varie en fonction de son statut social, son éducation, sa provenance, etc.

Les règles internes, connues de tous, permettent de réduire les violences et d'agrandir la marge de manœuvre interne (climat, environnement, relations, etc.).

Grâce aux différents calculs pouvant être réalisés par les chiffres collectés, on constate que la violence touche 5 enfants sur 1000 dans le milieu scolaire genevois.

On constate également que c'est au Cycle d'orientation que l'on retrouve le plus de violence scolaire.

PROMOTION DE LA SANTE

17^e leçon : Docteur Per Bo Mahler

Santé & Dopage

Le dopage est un des réels problèmes du sport d'aujourd'hui, mais cela ne veut pas dire que la suspicion doit être partout... !

Le dopage est généralement une méthode ou des produits qui entraînent une amélioration de la performance.

La santé est le bien-être physique, mental et social et pas seulement l'absence de maladie ou d'infirmité.

Le dopage engendre une transgression des règlements et codes sociaux.

Les échantillons de contrôle anti-dopage sont conservés afin de faire des contrôles ultérieurs en fonction des nouvelles méthodes de dépistage.

L'injustice est présente dans la société comme dans le sport, mais il faut un règlement.

Les contrôles sont crédibles si la sanction est adaptée et conséquente en fonction de la faute commise.

Il faut donc un cadre et un règlement, ce qui est hors de ces règles est de la tricherie.

La génétique et les compétences acquises dictent généralement les performances des athlètes quelque soit le domaine.

Notre rôle est primordial dans la capacité de permettre aux élèves de devenir indépendants et de pratiquer une activité sportive avec plaisir.

Le monde de demain est fait de créativité et non de stockage d'information. Notre but est donc de développer au mieux le côté droit de notre cerveau, la créativité et non le stockage, partie gauche, qui peut être fait par les ordinateurs... !

Les anabolisants sont très largement consommés aux USA et ce plus fréquemment dans le milieu extra-sportif que sportif.

Le sport de très haut niveau, notamment le ski de fond, peut induire un asthme des sportifs (asthme d'effort ?) qui induit ensuite la prise de médicament.

Dans le football américain, chaque kilo de muscle supplémentaire vaut de milliers de dollars !!

Etude lausannoise sur le dopage : Mme Lentillon

DVD DopingInfo : se le procurer ?

PROMOTION DE LA SANTE

18^e leçon : M. Mauron

Ethique, Règles, Fair-play et Morale sportive

L'éthique est plutôt un problème dans le sport.

Il y a un décalage entre ce que les sportifs attendent de leur sport et ce qu'ils reçoivent. Ils sont donc en crise contre leur sport ce qui peut amener à des conséquences dramatiques et à des situations de dépression.

Les sportifs, comme les autres citoyens, sont habitués à faire quelque chose d'unidimensionnel, une fixation sur un seul et unique objectif d'une vie ou d'une carrière.

Le sport est une activité humaine où le discours est double. Le sportif devient une sorte de surhomme qui ne peut, en réalité, pas exister, mais qui doit se confronter à l'image qu'il donne à l'extérieur alors qu'il peut être, comme tout citoyen, hanté de l'intérieur.

Les normes minces sont des normes qui sont nécessaires au fonctionnement d'un système et parmi ces normes, il y a une grande partie des règles du sport, inventées pour rendre possible la pratique de l'activité en question.

Dans le sport, il y a un équilibre à trouver entre la chance et le mérite (performance) personnel.

Pour amener l'effet dramaturgique d'un sport, il faut un équilibre entre la compétition (entre les joueurs et les équipes) et la coopération qui en résulte.

L'exemplarité de l'athlète est, malheureusement, plus forte que tout, mais cela entraîne une cassure de l'image de l'athlète (du surhomme) !

Dans la pratique d'une activité sportive, il faut qu'il y ait une part d'aléatoire et de chance.

Une des difficultés de la règle anti-dopage est le fait qu'elle ne va pas nous dire ce qui est permis et ce qui est interdit. L'AMA utilise deux critères pour décider de ce qui est autorisé et proscrit :

- Les méthodes et produits dangereux pour la santé des athlètes => Protéger les athlètes des pressions qui peuvent s'exercer sur eux (dopage RDA, femmes enceinte pour augmentation Hb)
- Malheureusement, elle a introduit un deuxième critère qui est l'ESPRIT du SPORT

La société a des ententes contradictoires vis-à-vis du sport, car elle ne s'intéresse pas forcément au dopage, mais plutôt au spectacle que les sportifs et le sport peuvent leur procurer. L'éthique du sport est donc quelque chose de pas très cohérent. Certains dirigeants font du sport une sorte de catéchisme, alors que les spectateurs ont une vision un peu plus cynique du sport.

Certains sports ont une fonction « cathartique », qui ressemble au théâtre. Le théâtre antique met en scène la vie quotidienne, le destin, avec une leçon de morale par derrière qui amène souvent un message au spectateur (lecteur). Les Jeux Olympiques, à leur réapparition en 1900 avaient pour but d'amener à nouveau cette configuration et ce message passé aux spectateurs.

Le contrat d'Achille est le fait d'avoir soit une vie remplie de gloire, mais courte, ou une vie tout à fait normale, mais bien plus longue. Cela peut également être le cas des sportifs et des médecins qui s'en occupent.

On peut donc en conclure que les médecins seraient tentés de réduire les effets néfastes des produits dopants, tout en contrôlant leur utilisation pour une amélioration « saine » de la performance des athlètes.

On constate que de plus en plus de personnes se procurent des antidépresseurs alors qu'ils ne sont pas en situation de dépression. Le but de cette prise de médicament est l'envie et le désir de se sentir : « Mieux que bien... ! ».

Une partie de nos concitoyens pensent que leur corps est une machine et qu'ils peuvent procéder à des réglages fins afin d'améliorer encore plus le rendement et la performance de cette « machine » (ex. essence VPower).

On peut donc en conclure que la société influence les sportifs à recourir à des méthodes pour améliorer leur machine corporelle. La différence entre cela et le dopage est ainsi très floue.

« Mens sana in corpore Sanofi »

PROMOTION DE LA SANTE

19^e leçon : Les rapports avec les jeunes et les contacts physiques

Les contacts physiques sont indispensables dans la vie de tous les jours, c'est une énergie de vie, un besoin indispensable.

Notre profession est liée aux contacts physiques, notamment dans l'assurance et l'encouragement. La manière utilisée est importante et il faut y penser avant afin d'éviter tous malentendus.

Le problème des contacts physiques est tout ce qui touche à l'intimité, car c'est un ressenti propre à chaque personne qui définit elle-même ses propres limites.

Cette intimité peut se créer uniquement s'il y a une existence du soi, du moi.

La pudeur intervient pour que l'individu essaie de se construire, c'est une étape importante pour mettre une bonne distance entre soi et les autres.

Toutes les choses que nous vivons nous procurent des émotions. Le fait de découvrir un préservatif nous touche dans notre intimité.

« Se définir plutôt que de se défendre ! »

Idées de précautions :

- Être en maillot de bain au bord de la piscine s'est OK, mais en slip dans un vestiaire ce n'est pas OK

4 séquences :

- Se mettre au clair avec nos enjeux
- Se mettre au clair avec les enjeux des participants
- Comment s'inscrire dans un réseau (se défendre ?)
- Comment soigner notre communication verbale qui vient d'une posture interne (encrage, enracinement) => hygiène verbale

Situations-problèmes :

- Événement (même très très court)
- ⇒ Touche toutes les représentations que l'on se fait. Le décalogue personnel est plein de chose qui rentre en ligne de compte : feuille annexe
- ⇒ Génération d'émotions (une personne déprimée n'arrive plus à vivre ces émotions, même si elle les a intérieurement)
- ⇒ Ces émotions amènent des tensions
- ⇒ Cela va nous amener, autant les émotions que les tensions, vers des besoins qui nous sont propres mais aussi ceux nécessaire à l'autre personne

- ⇒ Lorsqu'il y a des tensions, il y a des réactions (assurage et pose des mains sur les seins ou les fesses !)
- ⇒ En discutant de la situation de tension et de réaction, il faut prendre un petit moment pour y réfléchir afin d'assurer une action qui sera prise pour régler le problème

Il y a des jeunes qui cherchent à se venger des adultes, ont des comptes à régler, et il se peut que l'on soit leur souffre douleur... !

En fonction de l'éducation du jeune et de ses repères sociaux, il se peut qu'il agisse de manière totalement différente.

Certaines personnes n'ont pas terminé leur évolution :

- Construire son identité
- Construction du territoire d'intimité (de son corps, de l'esprit, des sentiments)
- Le développement du lobe préfrontal qui n'est pas le même chez tous les adolescents (qui leur permet d'anticiper les conséquences de leurs actes)
- Se faire une place dans le monde

Les adolescents n'ont pas la capacité d'interpréter correctement les émotions et les attitudes des adultes. Ils caricaturent et interprètent certaines actions alors qu'elles n'ont rien de mauvais.

Un réseau est important pour se rendre compte que l'on n'est pas seul dans notre fonction, mais que l'on peut aller chercher certains appuis auprès de nos collègues, dirigeants, personnes de références, etc.

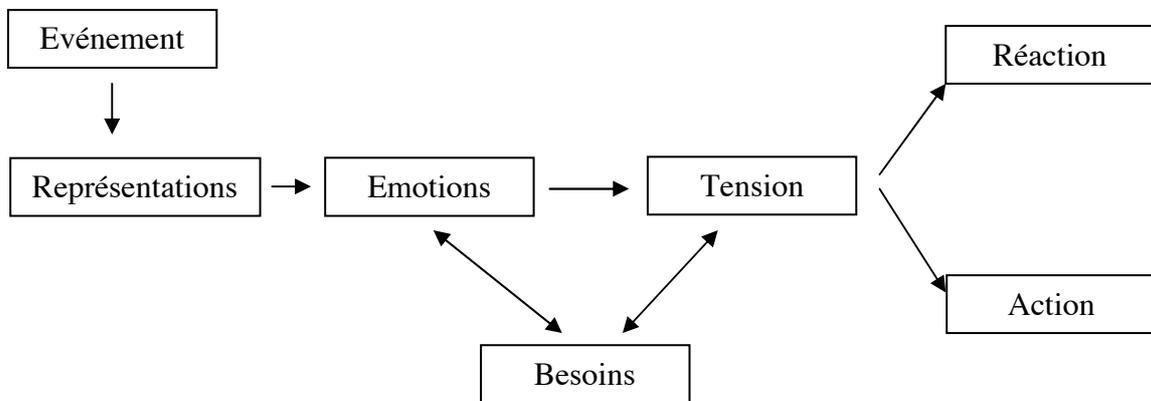
Il faut toujours mettre par écrit ce qui se passe, noté, daté, afin que l'on s'en rappelle et que l'histoire évolue avec le temps... !

Les rapports de bonne distance, le regard, les contacts varient selon les cultures et les pays.

PROMOTION DE LA SANTE

20^e leçon : Les rapports avec les jeunes et les contacts physiques / 2^e partie

Le territoire d'intimité du jeune doit se construire avec le temps.



La communication est importante lors d'interactions, afin de limiter les dégâts.

Il n'y a que 10 % de ce que l'on aimerait dire et faire passer comme message et ce qui parvient vraiment à nos interlocuteurs. Là est l'importance du langage autre que verbal.

On s'est tous éduqué, depuis tout petit, à l'évaluation et non à la parole de l'autre. Cela provoque des tics de langages qui sont redoutables pour la communication. Les tics ci-dessous apparaissent souvent dans des situations de stress et provoquent des réactions instinctives (attaque ou défense) :

- La disqualification (avantages et défauts) => « ce n'est pas étonnant que cela soit encore toi ! » ; humour au deuxième degré très difficilement perçu par les enfants et les jeunes
- L'entrée en symétrie (insolence d'un individu et l'on essaie de le « casser »). Si l'on entre en symétrie, on est cuit et cela va peut être régler le problème aujourd'hui, mais un jour on va le payer

Les enfants attendent des espérances de leurs parents. Mais entre les espérances et les exigences, il y a un monde.

La communication non-violente est un style de communication où l'on ne félicite pas et où l'on ne disqualifie pas.

L'éducation c'est conduire, amener vers et orienter et non pas punir.

Stratégie face aux jeunes :

- Mettre un cadre entre ce qui se passe entre eux et nous. Cela permet à tout le monde d'être à sa place et de se positionner
 - o Mettre des limites
 - o Se définir à eux (mandat, position, etc.)
 - o Dire la loi (non pas la faire)
- Être à l'écoute des autres pour prendre en compte leurs émotions. Pour cela, il faut également connaître ces émotions et les reconnaître. C'est nous qui allons permettre à l'autre (élève) de se situer et de confronter ses émotions et de se questionner (réfléchir sur sa manière de faire et son comportement)

Ces deux points vont permettre à l'interlocuteur de se mettre à sa place et de se positionner sur un territoire qui est le sien.

Dans notre façon d'être, nous envoyons des messages subliminaux qui vont nous positionner et nous décrire face à ces personnes. Comment nous nous situons en tant qu'homme et de femme, notre séduction, comment est-ce que l'on interagit dans nos relations amoureuses, dans notre discipline, etc.

Nous serons crédibles uniquement si nous sommes prévoyants, si nous sommes justes en appliquant les règles à tout le monde, en fonction de certaines caractéristiques expliquées (handicap ⇔ « normal ») et si nous même nous respectons les règles.

SITUATIONS					
Type A	Type B	Type C	Type D	Type E	Type F
Accompagnement (douche / habits)	Assurance / Sauvetage	Retard / Chahut	Tenue limite	Harcèlement / attouchement	Relations. amoureuses
<i>Climat d'échange (cohérence)</i>	- Bien expliquer au départ (démonstration)	- Donner un timing aux élèves pour arriver	- Parler à l'élève à l'écart	- Informer le réseau et décider ensemble de la procédure	- Relever les comportements inadéquats
<i>Bagage de l'enfant (parents informés et échanges)</i>	- Prévoir qu'un « accident » peut arriver. Pas forcément adéquat !	- Toujours faire quelque chose avec des témoins	- Rappeler les règles de l'école - Ne pas juger !	- Parler à celui qui est harcelé ou pas ? (Jeu ?)	- Parler à un collègue ayant également l'enfant en classe
<i>Informez la totalité des enfants du groupe</i>	- La tenue vestimentaire permet ou ne permet pas l'assurance correcte.	- Frapper à la porte et demander le calme / de se dépêcher si retard	- Dire les problèmes qui peuvent se poser avec une tenue incorrecte	- Parler à celui qui harcèle - Avertir les parents	- Avertir la direction
<i>Protéger le corps de la personne par petit bout (linges)</i>	- Expliquer le pourquoi, le but. S'excuser, pas forcément.	- Envoyer un élève ou une élève dans le vestiaire pour demander au retardataire		- Sanctions, directions, renvois	- Arrêter la relation immédiatement
<i>Faire les choses de manière explicite</i>					- Parler à un collègue - Avertir la direction

		<i>de se dépêcher</i> <i>- Si problème, frapper à la porte et dire que l'on va rentrer dans le vestiaire</i>			
--	--	---	--	--	--

PROMOTION DE LA SANTE

21^e leçon : Projet en cours, réalisés et prévus dans la Suisse

- Lecture du texte
- Réactions :
 - o Utopique concernant un goûter équilibré et sain
 - o Groupe de travail => rémunérations ?
 - o Préaux couverts => autorisations
 - o Problèmes des certificats médicaux
 - o
- Domaines / Questions :
 - o Pourquoi l'utilisation du vélo diminue pour aller à l'école et se déplacer ?
 - Meilleur réseau des transports en commun ?
 - Augmentation des vols ?
 - Peur des parents ?
 - o Ouverture des salles de gymnastiques pendant les vacances et les weekends

Promotion de la santé 20.05.2010

Texte composé par plusieurs personnes. Déjà des écoles qui fonctionnent comme ça mais de façon moins utopiste. Projet plein d'espoir. Mais d'où vient le budget (infrastructure)? qui s'engagerait ? Où mettre les élèves en cas de mauvais temps? (3-4 écoles y sont parvenues).

Prend bcp de temps pour planifier, comment récompenser ceux qui s'engagent?

Projet => groupe de travail. Le problème est de ne pas prendre de temps sur les heures de cours mais les cours seraient aménagés en fonction des activités. En effet elles ne demandent pas de grands efforts sportifs, il s'agit plutôt de faire des tâches d'équilibre ou des petits jeux. Si tout le monde adhère au projet c'en est donc pas un problème. Ce projet est apparu en 2002-2003: Macolin est intervenu et a soulevé les mêmes questions.

Une école = bcp d'élèves et bcp d'enseignants, ils peuvent donc avoir un impact et mettre de choses en place.

Certaines maisons de quartier peuvent avoir accès aux salles de gym le mercredi et le samedi.

Pourquoi les élèves utilisent moins le vélo pour venir à l'école?

-Sécurité

-Moins d'agilité sur le vélo

-Ringard, effet de mode

-Amélioration du service TPG

-Vols

Pédibus (1994 Gd-Bretagne): Arrêt où une maman attend les enfants du quartier et vont ensuite à l'école à pied en suivant le parcours des arrêts et à la queue leu leu.

On lance un projet, au début ça marche bien puis les moteurs disparaissent. L'activité est stoppée, qui reprend ça? Cf. dernier §.

On retrouve deux cas de figures: animations sportives, avec des animateurs rémunérés mais sans formation pour l'activité (dangereux?), ou alors un enseignant qui dirige les élèves en polysports. Le problème: Animateurs rémunérés pensent que ce qui importe c'est que les jeunes bougent même si c'est un peu dangereux. De plus si un accident survient, les animateurs sont ennuyés et cela met le projet en danger.

Dans l'encadrement, les gens ne sont pas toujours ceux qu'il faut pour encadrer le sport: piscine sans brevet de sauvetage. Plan-les-Ouates ouvre piscines et salles en été pour des activités mais les accompagnants doivent être certifiés. Pourquoi ne pas faire une meilleure formation? A l'heure actuelle, l'IES est entrain de revoir certains critères de sa formation.

Cependant on a parfois trouvé des gens non professionnels dans le sport et qui étaient plus motivés, qui se sont lancés avec peu de moyens et finalement les profs de gym ont suivi.

Quand les jeunes sont bien encadrés ils sont très motivés et très ouverts même aux activités qu'ils ne connaissent pas.

Certificat médical: Intéressant pour des sports d'endurance, mais les tâches d'agilité peuvent être accessibles. Pas vraiment de moyens d'empêcher un CM.

Incompréhension: pourquoi avons-nous une attitude si différente avec les cours de gymnastique par rapport aux cours de maths par exemple? Même si on n'aime pas le prof de math on doit quand même venir en cours et suivre le cours.

Aujourd'hui les CM ont évolués et "s'adaptent" à plusieurs cas de figure.

L'activité physique améliore la concentration, l'attention. Améliore les performances scolaires.

N.B.: les mots soulignés sont les mots clé.

PROMOTION DE LA SANTE

22^e leçon : Projets en cours, réalisés et prévus en Suisse

Les parents sont responsables des Pédibus ainsi que de leur organisation. 7 à 8 enfants maximum sont à chaque arrêt de Pédibus qui sont décidés et installés par les parents avec l'aide de la Commune. Les parents responsables du Pédibus et les participants doivent signer une Charte. L'engagement au niveau organisationnel dure une année minimum et un éventuel remplaçant doit être contacté par la personne responsable.

Réseau européen : différents projets mis en place dans les écoles et les communes. Le réseau fournit le soutien financier, l'accompagnement et le conseil ainsi que les labels de qualité : Ecole en Santé. Les exemples suivants existent :

- Médiation / gestion de conflits par pair
- Prévention des dépendances
- Rôle de l'adulte
- Initiation à la sophrologie
- Santé au quotidien
- École sans fumée

Ecole en Mouvement dépend de l'OFSPPO et date de 2003. Le but est de faire bouger les élèves et les classes en Suisse. Les profs s'engagent à faire bouger les jeunes pendant 20 minutes chaque jour pendant au minimum un trimestre. Il faut s'inscrire et on peut ainsi recevoir du matériel. Un feedback est ensuite fait avec les participants. 3000 classes y participent.

20 millions de francs sont mis à disposition par l'OFSPPO pour des projets.

Bike to school ou Bike to work a été crée pour faire aller les gens et les élèves à l'école et au travail en vélo. Les gens s'inscrivent en équipes (7-8 personnes) et comptabilisent le nombre de points par semaine sur 4 semaines de déplacement à vélo. Les vainqueurs reçoivent des prix, mais cela a un coût : CHF 60.- par inscription, souvent payées par les Communes, sauf à Genève. Pro Vélo Bike a lancé l'initiative qui s'échelonne de la quatrième primaire à la fin du secondaire.

La baisse des personnes utilisant le vélo pour se déplacer à l'Ecole s'explique par l'augmentation des autres moyens de transports publiques ou privés (à l'adolescence). 18 à 29 % de baisse de 1994 à 2005. Le BPA explique l'importance de l'éducation routière. La plupart des milliers de Suisse qui se déplacent à vélo le font pour moins de 5 kilomètres.

Le CDIP est composé des 26 responsables de l'enseignement en Suisse. Il reprend un peu les grands principes de tout ce qui pourrait être fait par jour et par semaine en plus de l'EPS prévue à l'Ecole. Faire des activités pendant les récréations, les pauses de midi, investir dans la qualité de la formation donc des enseignants, promotion des contacts entre les clubs et les DIP des Cantons. But principal, offrir des plages de sport supplémentaires aux jeunes.

Une nouvelle loi et une ordonnance sur la politique du sport en Suisse sont en train d'être mises en place. Une loi fédérale fixerait ainsi les trois heures minimum de sport par semaine à l'Ecole, mais également l'encouragement au sport pour l'ensemble des Suisses et le sport de compétition.

QEPS : Qualité d'Education Physique et Sportive fait par l'OFSP, s'occupe de contrôler et d'appliquer les critères de qualités de l'EPS à l'Ecole. Mise en place de critères pour évaluer les leçons et la forme d'EPS pratiquée à tous les niveaux d'enseignement. Le projet HARMOS vise les mêmes buts pour l'ensemble de la Suisse dans toutes les disciplines.

Children on the Move : Intégration de 15 minutes de mouvement les jours où il n'y a pas de cours de gymnastique. Le but est d'améliorer les qualités de concentration et les caractéristiques psycho-sociales, condition physique, coordination. Les élèves sont parties prenantes dans ce programme en choisissant les activités et les exercices. Un coach supervisera le tout en proposant des exercices et en créant des programmes, avec quelques fois l'aide des élèves qui le ferait sous forme de devoirs. Tous les exercices proposés doivent pouvoir s'organiser dans le cadre de l'école sans besoin de matériel extraordinaire et coûteux. La création de matériel peut être envisagée durant les cours de dessin et de travaux manuels.

La Suisse bouge est un programme proposé par les Communes :

- Faire le tour du Lac
- Faire le tour de mon quartier
- 24 heures de Natation
- Journée sans voiture
- Etc.

Le but étant de faire bouger tout le monde, les jeunes, les vieux.

CHILDAKTIV : Le but est de toucher les enfants de 0 à 6 ans pour leur faire faire des activités physiques et sportives. Le fait qu'ils soient jeunes permet également de toucher leurs parents donc de les responsabiliser et les faire également bouger.

Etude KISS : Follow-up de trois ans sur l'APS de cinq fois une heure de sport. Les paramètres étaient très précis (graisse, capacité cardio-vasculaire) et est-ce que trois ans après, ces élèves ont progressé, régressé, stagné, etc. L'impact sur le résultat scolaire a été abandonnée par l'Uni de Bâle, après avoir été sélectionné, ce qui est très dommage.

Open-Sunday : Salles de sport ouvertes le dimanche pour des jeunes de 7 à 12 ans, de 14 h. 00 à 16 h. 30. Ces salles sont animées par des responsables qui proposent des activités aux jeunes. Les personnes intéressées à encadrer doivent suivre une petite formation avant d'intervenir.

Midnight-basketball : Organisation d'une activité une fois par semaine, sauf les vacances d'été, ouvert à tout le monde, et les équipes de filles sont les bienvenues de manière indépendante ou avec les garçons. Organisés par la ville et les cantons. Sans inscription et entrée libre.

Etude Trois-Rivières, Canada : Groupe faisant cinq heures de sport en plus par semaine et un autre groupe suivant le parcours normal. On constate que même si le sport prend la place d'autres disciplines, les notes scolaires sont meilleures chez ceux faisant du sport et que leur concentration, leur capacité et leur résultats sont meilleurs.

PROMOTION DE LA SANTE

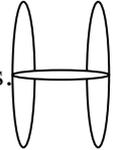
23^e leçon : Promotion de l'Activité physique et sportive en Suisse - Idées

Le nouveau certificat médical a permis de réduire de 40 % les CM dans les écoles.

Voir fichier annexe sur le nouveau CM et l'étude menée sur le sujet.

Pour toutes questions, on peut sans autre contacter Per Bo Mahler.

Acheter ou trouver des rouleaux de câbles ou tuyaux industriels de différentes tailles.





Le sport
avec un



www.espritsport.com

Association ESPRITSPORT
Case postale 113
1218 Grand-Saconnex
info@espritsport.com
www.espritsport.com