

LA CARAVANE-SANTÉ, POUR DES COLLÉGIENS ET DES LYCÉENS PLUS ACTIFS

Dans l'académie de Versailles, le dispositif de mesure des capacités physiques proposé par l'UNSS transmet le message que l'activité physique régulière et variée permet d'être bien dans son corps, bien dans son esprit et bien avec les autres !

Alors que nous sommes dotés des moyens d'agir et se déplacer, de courir, sauter ou grimper, les modes de vie actuels ne permettent pas toujours aux jeunes de bouger autant qu'il le faudrait. Déplacements en voiture, escaliers roulants et ascenseurs, temps passé devant les écrans, les causes de la sédentarité sont largement identifiées. De nombreuses études¹ font état de ses effets sur la dégradation de la santé des enfants à travers différents indicateurs comme la diminution des capacités cardiovasculaires (dimension biologique), motrices (endurance) ou relationnelles (isolement).

Dans ce contexte, en collaboration avec leurs professeurs d'EPS, le service régional UNSS de l'académie de Versailles va à la rencontre des élèves pour dresser un état général de leur santé physique puis les sensibiliser à la relation étroite qu'il existe entre « pratiquer une activité physique régulière » et « être en bonne santé ».

Les 3 temps du dispositif

La caravane-santé est un temps d'animation proposé à des groupes d'AS ou de classes. Il se déroule en salle (préau, salle polyvalente, gymnase) ou en extérieur (cour, plateau d'évolution). Après la mise en place du dispositif (implantation des ateliers, affichages des posters de référence), les élèves sont accueillis pendant 1 h 30.

Tester

Évaluer sa condition physique

Nous nous appuyons sur le travail du professeur Philippe Decq (chef du service neurochirurgie de l'hôpital Beaujon) et de Thierry Barrière (professeur d'EPS et directeur du SUAPS de Université de Paris) qui ont développé une application « Tous en forme » regroupant 11 tests simples pour situer son niveau d'adaptation à l'effort, de force, d'équilibre et de souplesse (tableau).

Expliquer et accompagner les élèves
Pour chaque test, un poster explique



les postures à respecter, et présente une échelle de couleur situant les niveaux de réalisation possibles.

Les élèves sont encouragés à réaliser l'ensemble des tests afin d'avoir une vision globale de leur état de forme. Nous précisons que ce n'est pas la performance qui est visée mais seulement de dresser un panorama de sa forme physique générale. Il n'y a pas de compétition entre élèves mais seulement la recherche d'une meilleure connaissance de soi.

Interpréter

Prendre en compte 3 diagnostics complémentaires

Nous présentons un questionnaire d'auto-évaluation du niveau d'activité physique adapté au public scolaire², en particulier par des reformulations permettant d'affiner les réponses relevant de l'activité scolaire (EPS, vie scolaire, déplacements) et de la vie familiale.

Les données morphologiques (poids, taille, IMC) sont relevées, car elles aident à la compréhension de certains résultats. Elles sont reportées après un échange, si besoin individualisé, avec le professeur d'EPS.

Enfin, les résultats des tests physiques sont regroupés sur une page, en utilisant les codes couleurs standardisés. Nous insistons sur le fait qu'il s'agit d'indicateurs diagnostics personnels qui, par exemple, n'ont pas à être comparés.

Individualiser l'analyse

L'interprétation des résultats permet une première intervention du professeur pour souligner les points d'appui : par exemple, les tests pour lesquels on a un score situé en zone bleue correspondent à des qualités physiques avérées, alors qu'elles sont moins présentes lorsqu'on tend vers le rouge ; ou encore, chaque profil est différent, avec des réussites dans un domaine et des lacunes dans un autre, etc.

Il est important que les élèves comprennent que « rien n'est grave », car les paliers sont réduits et une activité régulière, parfois plus ciblée, va rapidement faire progresser.

Enfin, il est nécessaire de faire émerger les questionnements des élèves (« comment je peux faire pour gagner en souplesse ? ») pour les engager dans une démarche personnelle



► active et positive. Enfin, l'enseignant d'EPS peut faire remonter au chef d'établissement des résultats d'élèves en grosse difficulté sur le test cardio, ainsi qu'à la médecine scolaire.

Activer

Accompagner les élèves

La suite logique au passage de la Caravane-santé dans l'établissement est l'accompagnement des élèves vers une pratique physique régulière. Le professeur d'EPS, spécialiste de

l'éducation ayant une bonne connaissance des APSA et de l'environnement de l'établissement (sites de pratique, offre sportive) peut dialoguer avec ses élèves pour les aider à trouver les pratiques adaptées à leur ressenti et à leurs souhaits. Il s'agira parfois de trouver les modalités (structuration du temps, organisation des déplacements) ou les conditions pour conforter ses qualités physiques identifiées et/ou de chercher à progresser dans certains domaines.

Premiers résultats

Prévu pour être présenté lors des événements UNSS, le dispositif a été adapté, en raison du contexte sanitaire, en un format itinérant se déplaçant dans les établissements lors de la journée nationale du sport scolaire (lycée Prony, Asnières-sur-Seine) et dans les 4 départements (78, 91, 92, 95) lors de la semaine olympique et paralympique. Face à l'intérêt suscité par ce projet, les différents services départementaux UNSS de l'académie ont également investi dans le matériel nécessaire pour augmenter les possibilités (prêt du matériel et/ou interventions).

L'état de forme des élèves

En 30 semaines d'activité, la caravane-santé a touché une quarantaine d'établissements et environ 6000 élèves. Sur les tests de forme :

- 23 % des élèves sont en mauvaise forme physique et doivent faire l'objet d'une attention particulière afin

de proposer des activités physiques adaptées et des changements d'habitude (majorité de scores rouge-orange dans les 4 domaines) ;

- 13 % des élèves ont un état de forme moyen et ont une trop faible activité physique ;
- 63 % des élèves ont plusieurs tests réussis avec un niveau vert-bleu, qu'il s'agit d'encourager dans leurs pratiques.

L'accompagnement du projet

Outre l'information et la sensibilisation, nous avons proposé des actions de formation à destination des enseignants d'EPS mais aussi des personnels de direction et de santé pour leur présenter, outre l'utilité pour les élèves, les retombées sur leur activité (adaptation pédagogiques en EPS, impact sur le projet d'établissement ou l'organisation de la vie scolaire, projets d'éducation à la santé, etc.).

Des établissements engagés

Des EPLE se sont emparés du dispositif pour les intégrer à des projets correspondant aux besoins locaux.

Santé et intégration d'un public à besoin particulier

Labellisé E3D (développement durable, santé, activité physique), l'ÉREA de Beaumont-sur-Oise (95) prépare les élèves au CAP en 2 ans avec plusieurs séquences de stage. Avec plus de 50 % identifiés par la MDPH, il constate l'absentéisme et le décrochage fréquents.

T1 - Test d'évaluation de la condition physique

Qualité physique	Épreuve	Déroulement	Relève
Endurance	Montée de marche	Pendant 3 min, monter et descendre une marche en 4 temps (cadence de 96 bips/min), puis, s'asseoir 1 min.	Fréquence cardiaque à la fin du repos.
Force	La chaise isométrique	Maintenir la position dos contre un mur, pieds écartés de 20 cm, jambes fléchies (angle tronc/cuisse et cuisse/jambe de 90°).	Durée du maintien.
	Assis-debout	Bras en croix sur la poitrine, réaliser des flexions assis-debout pendant 30 s.	Le nombre d'enchaînements.
	Hand-grip	Tenir le dynamomètre dans le prolongement du bras, à la hauteur de la cuisse et éloignée du corps (angle de 45°) et serrer vigoureusement la poignée (recommencer en changeant de main).	Force maximale mesurée.
	Shirado	Maintenir la position allongé sur le dos, jambes fléchies (tronc-cuisse à 90°), bras croisés sur la poitrine, mains sur les épaules, les omoplates décollées du sol (nuque fléchie).	La durée du maintien.
	Sorensen	Maintenir la position allongé sur le ventre au bout du banc, crêtes iliaques dans le vide, bras croisés sur la poitrine (un partenaire maintient les chevilles).	La durée du maintien.
Équilibre	Le flamant	Maintenir la position debout, mains sur les hanches, un pied à plat sur le genou opposé, yeux fermés.	La durée du maintien.
Souplesse	Main/pied	Debout, jambes tendues, fléchir le tronc et amener les mains le plus bas possible sans plier les jambes.	L'écart entre les mains et les pieds.
	Épaules	Debout, toucher ses deux mains dans le dos (l'une passe par-dessus l'épaule jusqu'à l'axe de la colonne vertébrale, l'autre par le bas du dos).	La distance entre les mains.



Les Jeux des jeunes : une extension nationale

Dans le contexte sanitaire de l'année 2021, et dans le cadre des initiatives d'accompagnement des objectifs « Héritage » liés à l'accueil des Jeux olympiques et paralympiques en 2024, le Comité national olympique et sportif français (CNOSF) avec l'UNSS et l'UGSEL ont proposé aux classes de 5^e et 4^e de promouvoir la pratique d'activité physique. Entre le 31 mars et le 23 juin, il s'agit de faire réaliser au plus grand nombre possible d'élèves les tests prévus par l'application « Tous en forme » et des quizz de connaissance (sport, santé). Dans un second temps, 6 élèves des établissements de chaque département ayant le plus grand nombre de participants seront invités à deux journées sportives, en octobre à l'INSEP.

www.jeuxdesjeunes.fr

Le dispositif a été adapté au regard des difficultés scolaires (troubles cognitifs et/ou comportementaux, difficultés motrices associées pour certains...) et mis en œuvre pendant les cours d'EPS. L'immédiateté et la lisibilité des résultats ont permis une adhésion assez forte, même chez des élèves ayant un rapport au corps et à l'activité physique connotés négativement.

La simplicité des tests a permis à certains élèves de les organiser pour l'ensemble du personnel de l'établissement, avec un impact fort sur l'amélioration de l'image de soi. Certains élèves non sportifs, qui se sont proposés pour coacher ont désormais un regard différent sur la nécessité de pratiquer une activité physique. Ils ont déjà adopté des attitudes nouvelles d'adhésion en cours d'EPS.

Santé et projets interdisciplinaires

La caravane-santé a été exploitée par les classes de 5^e du collège Paul Bert (Chatou) dans un projet intitulé

Healthy breakfast, healthy body, healthy planet. Il associe un travail disciplinaire (SVT : importance d'un petit déjeuner équilibré pour un corps en bonne santé dans un environnement sain ; Physique-chimie : composition des aliments et besoins énergétiques ; Histoire-Géo : la production de l'huile de palme ; Anglais : communication) et interdisciplinaire (SVT-Géographie-Anglais : parcours Eléa ; SVT-Techno : fabrication d'une pâte à tartiner écoresponsable et packaging de sa promotion) rayonnant sur l'établissement (affichage en anglais sur le thème alimentation-activité physique) en mobilisant les compétences développées à l'UNSS (reportages des Jeunes Reporters).

Et ensuite...

À court terme, le développement quantitatif du projet doit permettre de toucher un plus grand nombre d'établissements et d'élèves pour améliorer la

connaissance de l'état de forme du public scolaire de l'académie. Ces données pourront également orienter nos projets de l'UNSS dans l'académie, en faisant évoluer certaines formes de rencontres pour mieux y intégrer les dimensions du sport-santé. On notera également que le dispositif « Tous en forme » a été retenu pour une action nationale permettant un engagement et un recueil de données à l'échelon national (**encadré**).

À moyen terme, au regard de l'intérêt porté par les personnels de santé, de vie scolaire et les chefs d'établissements, nous allons pérenniser ce dispositif dont la mise en œuvre est accessible à tous les contextes scolaires et qui, par sa systématisation, donne une dimension collective à l'action (suivi de cohorte, intégration au projet d'établissement).

À long terme, en fonction de l'évolution des possibilités d'actions de l'UNSS, le déploiement du dispositif pourra s'étendre au plan local (établissement) ou académique (rencontres et compétitions), par l'augmentation des kits d'animation, des formations plus ciblées pour l'accompagnement des projets des établissements, ainsi qu'un projet de colloque académique sur la santé physique de tous les élèves.

Thierry Barrière,

Professeur d'EPS,

Directeur du SUAPS - Université de Paris.

Vincent Charrier, Gaëlle Cezanne,

Anne Fayd'Herbe, Arnaud Boix,

Professeurs d'EPS,

UNSS académie de Versailles.



1. Pour une synthèse : BOSQUET L. (coord.), « Sédentarité : des paroles aux actes », *Revue EPS*, n° 387, janv.-fév.-mars 2020.

2. D'après RICCI J. et GAGNON L., université de Montréal (modifié par LAUREYNS F. et SÉNÉ J.-M.), 2016.