



LE POINT DE VUE DE... L'UNION SPORTIVE DE L'ENSEIGNEMENT DU PREMIER DEGRÉ (USEP)

Le projet d'éducation à la santé par les activités physiques, sportives et associatives de l'USEP

Madeleine Meunier, élue nationale USEP

L'USEP est la fédération sportive scolaire des écoles primaires publiques et le secteur sportif scolaire de la Ligue de l'enseignement. Institutionnellement, elle a, comme Ministère de tutelle, l'Éducation nationale (MEN), elle est soutenue par le Ministère des Sports, et elle est membre du Comité national olympique et sportif français (CNOSF). Elle fonctionne avec une très grande majorité d'animateurs bénévoles dans les associations, des membres élus dans les comités et des délégués permanents dans chaque département.

L'USEP est la 5^{ème} fédération sportive en France en termes de licences attribuées, avec près de 800 000 licenciés en 2016. Elle propose aux enfants de 3 à 11 ans scolarisés dans les écoles publiques des rencontres sportives et des moments de vie et d'échange. Elle s'inscrit, au sein de la Ligue de l'enseignement, dans une démarche d'éducation populaire¹ qui vise à former de jeunes citoyens sportifs.

Dès 2004, l'USEP a fait de l'éducation à la santé² un axe majeur de son projet éducatif et sportif. Au cours des années, son projet s'est affiné.

L'USEP décline les messages de la politique éducative de santé, telle que définie dans les circulaires du MEN et contribue à mettre en place le Parcours Éducatif de Santé. Elle s'appuie sur les études qui soulignent l'influence de l'environnement sur le mode de vie et l'état de santé des individus contribue à la lutte contre la sédentarité et l'obésité, cherche à développer chez l'enfant les compétences psychosociales définies par l'OMS et ainsi à viser le bien-être physique, mental et social des enfants.

Son projet

L'USEP met au cœur de ses préoccupations, les ressentis des enfants et notamment le plaisir de pratiquer une activité physique et sportive, condition indispensable à un engagement physique sur le long terme.

En fin d'école primaire, l'objectif de l'USEP est que les enfants, lors de la pratique d'une activité physique, se soient construits

1 L'éducation populaire est un courant de pensée qui cherche principalement à promouvoir, en dehors des structures traditionnelles d'enseignement et des systèmes éducatifs institutionnels, une éducation visant l'amélioration du système social. Depuis le XVIII^e siècle occidental, ce courant d'idées traverse de nombreux et divers mouvements qui militent plus largement pour le développement individuel des personnes et le développement social communautaire (dans un quartier, une ville ou un groupe d'appartenance, religion, origine géographique, lieu d'habitation, etc.) afin de permettre à chacun de s'épanouir et de trouver une place dans la société.

L'action des mouvements d'éducation populaire se positionne en complément de l'enseignement formel. C'est une éducation qui dit reconnaître à chacun la volonté et la capacité de progresser et de se développer, à tous les âges de la vie. Elle ne se limite pas à la diffusion de la culture académique, elle reconnaît aussi la culture dite populaire (culture ouvrière, des paysans, de la banlieue, etc.). Elle s'intéresse à l'art, aux sciences, aux techniques, aux sports, aux activités ludiques, à la philosophie, à la politique. Cette éducation est perçue comme l'occasion de développer les capacités de chacun à vivre ensemble, à confronter ses idées, à partager une vie de groupe, à s'exprimer en public, à écouter, etc.

2 L'éducation à la santé a été définie par l'OMS comme « tout ensemble d'activités d'information et d'éducation qui incitent les gens à vouloir être en bonne santé, à savoir comment y parvenir, à faire ce qu'ils peuvent individuellement et collectivement pour conserver la santé, à recourir à une aide en cas de besoin ».

des repères relatifs à la perception de :

- la quantité d'activité physique pratiquée ;
- la régularité de la pratique effectuée ;
- l'intensité et/ou la difficulté de l'activité.

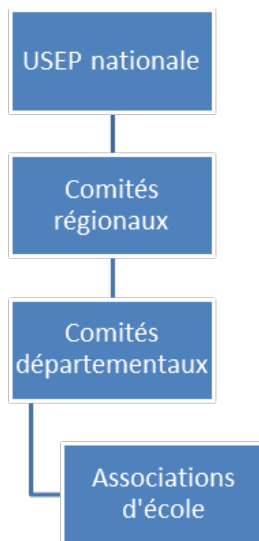
L'USEP fait passer les recommandations nationales en matière d'AP pour les enfants : « Au moins une heure d'activité physique par jour, avec au moins 20 minutes d'activité physique d'intensité élevée tous les 2 jours »... d'où la nécessité de développer le goût pour la pratique physique et sportive et le goût de l'effort nécessaire pour espérer s'inscrire dans le respect de ces recommandations sur du long terme.

Les orientations retenues par l'USEP sont :

- proposer à l'enfant davantage d'activités physiques sportives et associatives pour lutter contre la sédentarité et développer son capital santé ;
- aider l'enfant à mieux se connaître pour développer toutes ses capacités ;
- permettre à l'enfant d'identifier les déterminants de santé pour être acteur de sa santé tout au long de sa vie ;
- donner à l'enfant le goût d'une pratique physique régulière pour son bien-être physique, social et mental, et ce, dès le plus jeune âge ;

Pour construire son dispositif et mener à bien un projet d'éducation à la santé par le sport, l'USEP choisit une démarche d'éducation active qui conduit l'enfant à agir, connaître, choisir et décider. C'est ce qui définit le concept « l'attitude santé USEP », labellisé conforme aux actions du PNNS en octobre 2011.

Le projet de l'USEP s'appuie sur une réalité : un enfant capable de repérer ses pratiques physiques et sportives, d'acquérir des connaissances, de connaître et d'affiner ses goûts et ses comportements et d'échanger avec ses pairs. Le champ associatif et sportif est propice à l'exercice des compétences psychosociales.



Architecture de l'USEP
Crédit illustration : USEP

La mise en œuvre

L'USEP, dans sa dimension pédagogique, a élaboré des outils en capacité d'accompagner les projets de promotion de la santé au travers des activités physiques, sportives et associatives. Les malles « l'attitude santé » sont destinées aux éducateurs et aux enseignants du primaire, dans la continuité des trois cycles de l'école primaire (du cycle 1 au cycle 3). Ces outils facilitent la réalisation de projets locaux impliquant tous les acteurs (enfants, adultes, partenaires institutionnels, sportifs). Elles contiennent aussi des outils directement utilisables par les enfants telles que les réglettes du plaisir, de l'effort et du progrès.

Pour réaliser ces outils pédagogiques, l'USEP s'est dotée d'un pôle médical composé de professionnels de santé en charge d'orienter et de valider les contenus et actions proposées.

L'USEP diffuse ses outils auprès de son réseau d'éducateurs et d'enseignants, propose des formations et prône un travail en partenariat local.

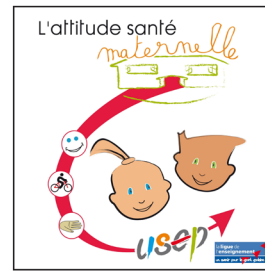
Lors des rencontres sportives, l'USEP propose des activités physiques et sportives sous des formes multiples pour pratiquer dans un environnement favorable et varier les expériences motrices et sportives.

Ces rencontres constituent un des temps forts du projet d'éducation à la santé, qui se vit aussi avant la rencontre, sur le temps de préparation sportive et dans des temps de réflexion collective.

En classe, en cours d'Éducation Physique et Sportive et au sein de l'association, l'enseignant et /ou l'animateur de l'USEP mettent en place un cycle d'apprentissage d'une ou plusieurs activités physiques et sportives. Les enfants ont donc des heures de pratique hebdomadaire. En parallèle, ils utilisent les outils mis à disposition par l'USEP dans les malles « l'attitude santé » notamment le cahier témoin³, les réglettes du plaisir, de l'effort et du progrès, le compteur d'activités physiques, l'histoire pour échanger et débattre... Les personnages Pio et Pia des malles deviennent pour les enfants de 3 à 11 ans des supports d'identification, de lecture, de réflexion et de débat à propos de la santé en lien avec les activités physiques, sportives et associatives.

Pendant la rencontre, les enfants pratiquent la ou les activités travaillées pendant le cycle d'EPS. Ils utilisent les outils collectifs et individuels pour exprimer leurs ressentis physique et émotionnel, avec la réglette du plaisir, situer leur effort et indiquer le degré de plaisir ou de déplaisir éprouvé. Les trois réglettes (plaisir, effort, progrès) sont des outils de valorisation et permettent

³ Cahier de l'élève comprenant des fiches à compléter organisées autour de la démarche USEP : je pratique, je découvre, je prends soin de moi et des autres, je connais le fonctionnement de mon corps, ma sensibilité, mes capacités et je réfléchis, j'échange et je débats.



L'attitude santé USEP, concept labellisé conforme aux actions du PNNS. Crédit illustrations : USEP

l'expression des ressentis. La bâche collective des émotions⁴ permet d'échanger sur le lieu même de la rencontre juste après l'activité et peut contribuer ainsi à une éducation entre pairs.

L'USEP impulse la mise en place d'ateliers de réflexion à partir des ressentis des enfants. Elle associe systématiquement dans son dispositif d'éducation à la santé et à la citoyenneté « des activités sportives et des activités réflexives ». Elle propose ainsi un atelier philosophique, « le remue-méninges », au cours duquel les enfants débattent à partir d'une question relative à la santé et au sport.

Pour aborder la prévention des conduites à risques dans le champ sportif, l'USEP a aussi créé un outil interactif numérique, intitulé « Rebonds et compagnie ». Le développement des compétences psychosociales est au cœur de l'utilisation de cet outil.

Lors des rencontres, l'USEP veille à ce que l'enfant soit véritablement en action. Elle facilite la participation de tous les enfants, quelles que soient leurs singularités, par la mise en place d'activités physiques et sportives adaptées, des formats de rencontres variés et évolutifs.

Au cours de ces rencontres, l'esprit de compétition n'est pas de mise. Il n'y a pas de vainqueur ni de vaincu. Personne ne se lamente d'avoir perdu. Ce n'est pas pour autant que les enfants n'ont pas fourni le meilleur d'eux-mêmes. On les voit se dépasser, chercher à faire l'effort suprême, s'encourager, s'entraider. Ils ont bien compris l'essence même de ces manifestations, qui est avant tout la pratique sportive dans la rencontre avec les autres.

Avec ses partenaires, dans le cadre de projets de type ICAPS (intervention auprès des collégiens centrée sur l'activité physique et la sédentarité), l'USEP favorise l'engagement des adultes et leur soutien à la pratique physique et sportive des enfants. Il s'agit de favoriser la communication entre les adultes et les enfants, le plaisir de participer ensemble à un projet sportif. Elle initie des temps d'échanges entre les enfants qui présentent leurs travaux sur la santé et le sport à d'autres enfants et/ou organisent des ateliers sportifs pour d'autres enfants.

Pratiquer des activités physiques et sportives et réfléchir à sa pratique, cela demande du temps car les enseignants des écoles primaires peuvent proposer des activités de réflexion sur d'autres temps que celui de l'EPS.

Une opération nationale pour fédérer l'ensemble du réseau

Pour impulser une réelle dynamique et fédérer son réseau dans le domaine de l'éducation à la santé, l'USEP initie chaque année une opération nationale promotrice de santé.

En 2017-2018, en partenariat avec la Fédération Française d'Athlétisme, cette opération s'intitule « À l'USEP, l'athlé, ça se VIE ! » Elle vise à développer la pratique des activités d'athlétisme comme levier d'éducation à la santé. Cette action tente de faire évoluer sur le territoire les rencontres sportives autour de l'athlétisme vers une réelle promotion de la santé des enfants. Le cahier des charges invite à la mise en place d'ateliers spécifiques en lien avec la santé et incite les enfants à « bouger » aussi sur le temps de la récréation, avec les « défis récréés » présentés par le parrain de l'opération, athlète de haut niveau : Christophe Lemaître, spécialiste des disciplines de sprint et détenteur du record de France du 200m.

Un cadre d'évolution spécifique : des associations d'école

L'USEP, de par ses statuts, a pour objet d'organiser des rencontres sportives associatives et de ce fait, elle est en capacité de

⁴ Support permettant de se situer émotionnellement parlant en amont de l'activité puis de constater ou non un changement d'état après. Son utilisation permet de mettre en évidence les émotions générées lors de la pratique d'activités physiques et sportives et ainsi valoriser le plaisir ressenti lors de ces activités pour dépasser les émotions négatives qui peuvent faire blocage à l'engagement dans la pratique physique.

développer une réelle éducation à la santé par le sport. C'est un partenaire particulier pour l'école puisque 80% des adultes licenciés sont des enseignants bénévoles. Elle agit essentiellement sur le temps scolaire et touche ainsi l'ensemble des élèves d'une classe. Elle peut contribuer à lutter contre l'inégalité des chances, notamment dans le domaine de l'accès à la pratique sportive.

Si les responsables associatifs de l'USEP sont majoritairement enseignants, l'organisation des temps périscolaires est l'occasion de regrouper des acteurs multiples (parents, collectivités, clubs sportifs, etc), de les associer et de les reconnaître dans leur implication autour d'un projet commun, un projet d'éducation à la santé. L'USEP se vit au sein d'associations d'école où chaque membre, qu'il soit enfant ou adulte, peut trouver une place au sein du projet. Les adultes, enseignants, parents accompagnateurs et/ou impliqués dans l'association, les sportifs, les animateurs, les pairs soutiennent et encouragent la pratique physique. De fait, la rencontre sportive offre des moments riches en relations interpersonnelles. Elle rassemble dans son organisation et dans la déclinaison de ses actions la communauté éducative dans son ensemble et permet d'agir ainsi sur tous les temps de l'enfance. Les projets de santé se déclinent en sachant partager, échanger, s'enrichir de l'autre, installer un climat de confiance pour progresser ensemble. L'éducation à la santé est affaire de coéducation. L'évolution des comportements des enfants passe par un encouragement à la pratique physique et sportive par tous les adultes qui les entourent et à chaque période de l'enfance. Permettre à chacun, adulte comme enfant, de trouver une place au cœur du projet, est le principe même de l'association sur lequel nous ancrons notre action : être acteur, concepteur, organisateur et spectateur pour le meilleur apprentissage de la vie associative.

La lutte contre la sédentarité et l'inactivité physique, doit passer par la plus grande accessibilité aux activités sportives et l'USEP peut y contribuer. Au regard des connaissances en ce qui concerne la pratique d'APS chez les enfants, nous souhaitons continuer plus que jamais à agir pour que les jeunes qui nous sont confiés, les citoyens de demain, soient des sportifs éclairés.