



Des petits pas en petit pas sur le chemin des CPS (année scolaire 2025-26)

Le chemin se poursuit...

Challenge
sportif

CPS Cognitives	CPS émotionnelles	CPS Sociales	Approche CPS...
COGNITIVES 	ÉMOTIONNELLES 	SOCIALES 	Décrochée du cours
Renforcer sa conscience de soi	Renforcer sa conscience des émotions	Développer des relations constructives	<input type="checkbox"/> Intégrée au cours ↓ <input checked="" type="checkbox"/> Mathématiques
CC1.1 Accroître sa connaissance de soi CC1.2 Savoir penser de façon critique	CE1.1 Comprendre les émotions CE1.2 Identifier les émotions	CS1.1 Communiquer de façon efficace et positive CS1.2 Communiquer de façon empathique CS1.3 Développer des liens et des comportements prosociaux	<input type="checkbox"/> Chercher <input checked="" type="checkbox"/> Représenter <input type="checkbox"/> Modéliser <input type="checkbox"/> Raisonner <input type="checkbox"/> Calculer <input type="checkbox"/> Communiquer
CC1.3 Connaître ses valeurs, besoins et buts CC1.4 Prendre des décisions constructives			Connaissances Introduction des translations et des 3 éléments caractéristiques
CC1.5 S'auto-évaluer positivement			Temps de classe
CC1.6 Renforcer sa pleine attention			<input type="checkbox"/> Entrée en classe <input type="checkbox"/> Début de cours de chaque premier cours de la semaine <input type="checkbox"/> Changement d'activité <input type="checkbox"/> ...
Renforcer sa maîtrise de soi et son accomplissement	Réguler ses émotions et son stress	Résoudre des difficultés relationnelles	
CC2.1 Atteindre ses buts personnels	CE2.1 Exprimer ses émotions de façon constructive	CS2.1 S'affirmer et résister à la pression sociale par l'assertivité et le refus	
CC2.2 Gérer ses impulsions	CE2.2a Réguler ses émotions agréables CE2.2b Réguler ses émotions désagréables	CS2.2 Résoudre les conflits de façon constructive	
CC2.3 Résoudre des problèmes de façon créative et efficace	CE2.3 Comprendre et gérer son stress		
CC2.4 Savoir demander de l'aide			

À PROPOS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE... ou plutôt de l'inaktivité physique

Des bienfaits de l'activité physique sur la santé physique et mentale

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé « L'activité physique régulière procure des bienfaits importants pour la santé physique et mentale. (...) Chez l'enfant et l'adolescent, l'activité physique améliore la santé osseuse, favorise une croissance et un développement musculaire sains et améliore le développement moteur et cognitif. »

Une importante problématique à laquelle l'école contribue d'une certaine manière

« À l'échelle mondiale, 81 % des adolescents (âgés de 11 à 17 ans) sont physiquement inactifs, c'est-à-dire qu'ils ne respectent pas les recommandations mondiales préconisant au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine. (...) Les adolescentes étaient moins actives que les garçons : 84 % d'entre elles (contre 78 % des adolescents) ne satisfont pas aux lignes directrices de l'OMS. »

Et s'il y avait une recommandation de l'OMS à retenir

« Une activité physique limitée vaut mieux qu'aucune activité physique ». « Chaque mouvement compte »

De plus que ce soit l'école ou le monde professionnel, chacun contribue à lutter contre la sédentarité.

Déclarations de l'OMS sur les bonnes pratiques en termes d'activité physique pour les enfants et adolescents (plus d'informations en dernière page)

- Une activité physique limitée vaut mieux qu'aucune activité physique.
- Si les enfants et adolescents n'atteignent pas le niveau recommandé, une quantité inférieure d'activité physique sera néanmoins bénéfique pour leur santé.
- Les enfants et les adolescents devraient commencer par de petites quantités d'activité physique et en augmenter progressivement la fréquence, l'intensité et la durée.
- Il est important d'encourager tous les enfants et adolescents à participer à des activités physiques agréables, variées et adaptées à leur âge et à leurs aptitudes, et de leur fournir des occasions sûres et équitables de le faire.



Les précédentes fiches ont proposé des activités mathématiques dans lesquelles les élèves sont amenés à se lever de leur chaise. Le défi du jour va un peu plus loin.

Parmi les nombreux ouvrages du philosophe Michel Serres, l'un est particulièrement adapté ici. Je recommande activement « Mes profs de gym m'ont appris à penser » (édition Homo Ludens) dans lequel il écrit :

« Dans toutes les activités qui concernent la réflexion, c'est-à-dire l'adaptation, la sensation du nouveau, la perception ou la finesse, le corps, d'une certaine manière, anticipe. On ne sait que ce que le corps apprend, que ce qu'il retient, que ses souplesses, ou ses plis... J'accorde une grande importance à l'adaptation et à l'adaptabilité. »

Mon ami Jacques Monod, lorsqu'il travaillait sur l'ADN, (...) mimait avec son corps ce qu'il était en train d'étudier. Je crois que sans ce mime, sans cette métamorphose, on n'apprendrait rien.

On n'apprend, on ne découvre que ce que le corps sait imiter ou que ce que le corps connaît en se métamorphosant dans l'objet qu'il étudie. »

CHALLENGE SPORTIF

Mode : intégré

Durée : 30'

Objectifs : Je n'ai pas pour ambition de faire du sport en mathématiques avec mes élèves, mon intention est de contribuer à lutter contre l'inactivité physique, d'une part parce que c'est possible, d'autre part parce que bien d'autres objectifs sont atteints en même temps :

- Rendre moins indigeste un cours de mathématiques de 2 heures consécutives ;
- Varier les pratiques pédagogiques pour toucher tous les profils d'élèves ;
- Mettre en place des dispositifs adaptés aux EBEP ;
- Accompagner les élèves à apprendre par corps, etc.

Déroulement de la pause sur l'écoute des sons :

Pour introduire le chapitre des translations en 4e, une vidéo est projetée aux élèves. Deux équipes s'affrontent dans un jeu de cerceaux. Elles doivent évoluer dans le réseau de cerceaux en rythme, de manière synchronisée et sans se « percuter ». Un petit défi est lancé aux élèves : ils devront eux aussi se tester en vrai de vrai !

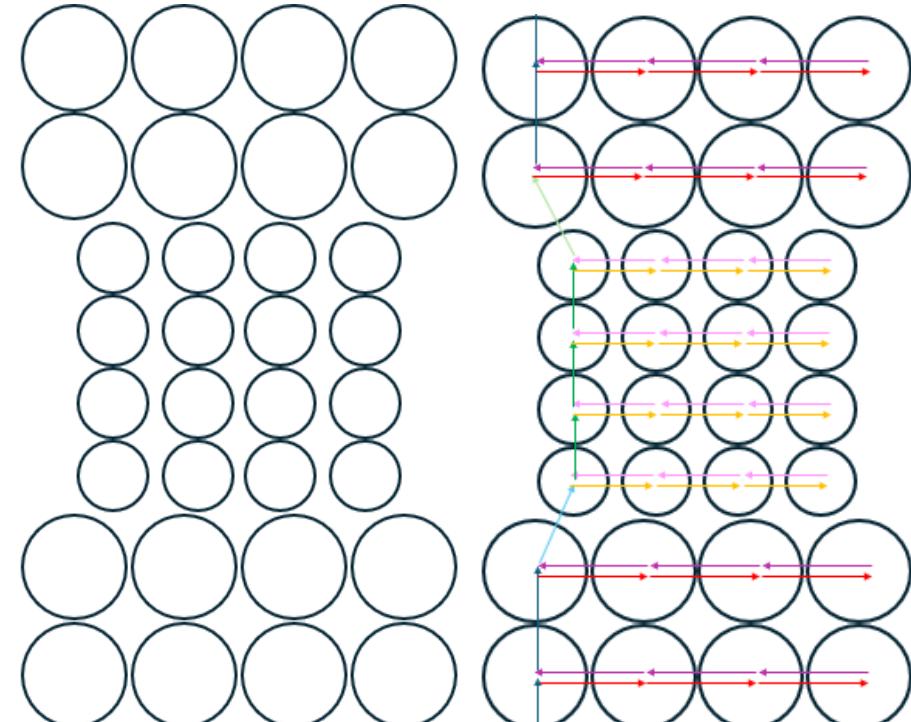
Mais avant, une analyse de vidéo est nécessaire pour relever le challenge du premier coup, car, non ces sportifs ne font pas que de l'exercice physique, ils font des mathématiques (oui oui !) et ils sollicitent des CPS. À partir d'une erreur de parcours d'un des participants de la vidéo, les élèves parviennent à faire émerger les 3 éléments caractéristiques de la translation. On peut comptabiliser aussi le nombre de translations différentes qu'ils effectuent et celui qu'ils devront réaliser avec un jeu de cerceaux tous identiques. On profite de ce temps d'analyse pour élargir le champ de vision et s'intéresser à deux adversaires qui permettent de faire quelques révisions sur les symétries centrales.

Compétences en jeu :

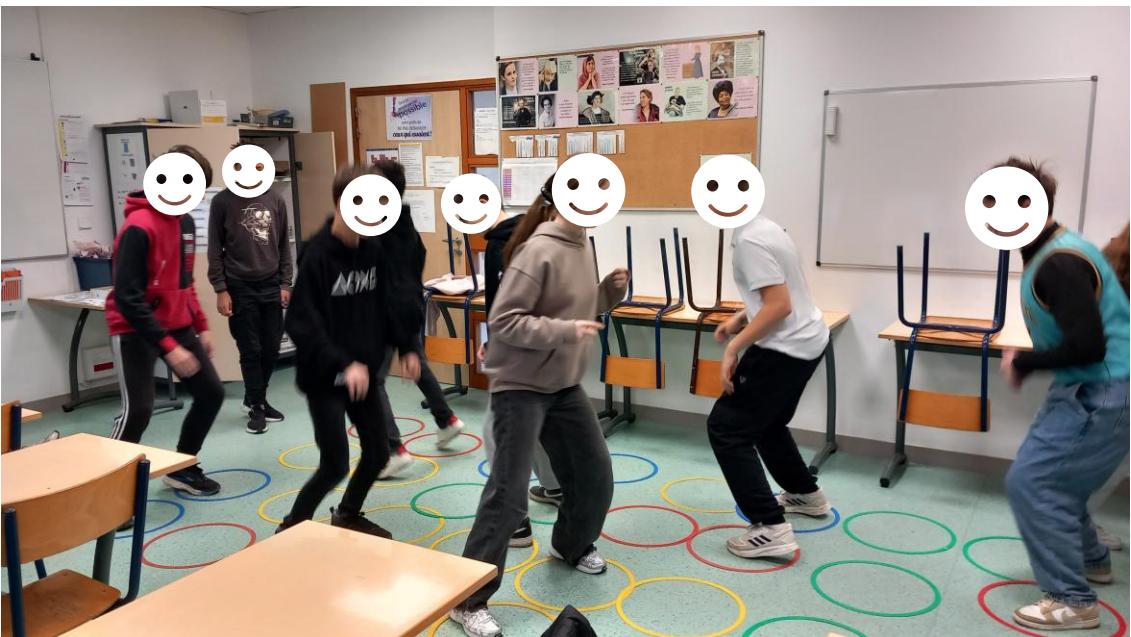
- CPS cognitive : « résoudre des problèmes de façon créative » (ici avec son corps et des cerceaux)
- CPS sociale : « développer des relations constructives » (en portant de l'attention aux autres pour se synchroniser, s'encourager, comprendre ici que ce n'est pas la compétition qui fait gagner, mais l'attention à l'autre (aux sons des pieds, des mains, aux mouvements, etc.)
- CPS émotionnelle : « réguler des émotions agréables » avec une activité ludique pour introduire, comprendre et mémoriser les 3 éléments caractéristiques des translations.



Well we have absolutely no idea what is going on here... 😂







ENFANTS ET ADOLESCENTS

(âgés de 5 à 17 ans)



Chez les enfants et les adolescents, l'activité physique apporte les bénéfices suivants : amélioration de la condition physique (condition cardiorespiratoire et musculaire), santé cardio-métabolique (tension artérielle, dyslipidémie, glucose et résistance à l'insuline), santé des os, sphère cognitive (performance scolaire, fonctions exécutives), santé mentale (réduction des symptômes de dépression), et une adiposité réduite.



Ce qui est recommandé :

- Les enfants et les adolescents devraient faire au moins une moyenne de 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse, principalement aérobic, tout au long de la semaine.

Recommandation forte, niveau de preuve modéré



Recommandation forte, niveau de preuve modéré

RECOMMANDATIONS

- Il vaut mieux faire n'importe quelle activité physique que n'en faire aucune.
- Un temps d'activité physique moins long que celui recommandé reste bénéfique pour leur santé.
- Les enfants et les adolescents devraient commencer par faire de petites quantités d'activité physique et augmenter progressivement la fréquence, l'intensité et la durée au fil du temps.
- Il est important d'offrir à tous les enfants et adolescents un accès sûr et équitable à ces activités, et des encouragements pour participer à des activités physiques agréables, variées et adaptées à leur âge et à leurs capacités.

Chez les enfants et les adolescents, des comportements sédentaires plus élevés sont associés aux problèmes de santé suivants : augmentation de l'adiposité; mauvaise santé cardio-métabolique, mauvaise condition physique, troubles du comportement; et une durée de sommeil réduite.

Ce qui est recommandé :

- Les enfants et les adolescents doivent limiter le temps passé à être sédentaire, en particulier le temps passé de façon récréative face aux écrans.

Recommandation forte, niveau de preuve faible



MESSAGES CLÉS

1

L'activité physique est bonne pour le cœur, le corps et l'esprit.

La pratique d'une activité physique régulière peut prévenir et aider à gérer les maladies cardiaques, le diabète de type 2 et le cancer, responsables de près des trois quarts des décès dans le monde. L'activité physique peut également réduire les symptômes de dépression et d'anxiété et améliorer la flexibilité, l'apprentissage et le bien-être général.



2

Toute quantité d'activité physique vaut mieux quaucune activité physique, et « plus, c'est mieux ».

Dans l'intérêt de la santé et du bien-être, l'OMS recommande que les adultes pratiquent au moins 150 à 300 minutes d'activité aérobique d'intensité modérée par semaine (ou la durée équivalente d'activité d'intensité soutenue) et que les enfants et les adolescents pratiquent en moyenne 60 minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée par jour.

3

Toute activité physique compte.

L'activité physique peut être pratiquée au travail, pour se déplacer (à pied, en roller et à vélo), sous forme de sport ou de loisir, ou encore dans le cadre des tâches ménagères et quotidiennes.

4

Le renforcement musculaire est bénéfique pour tous.

Les personnes âgées (de 65 ans et plus) devraient ajouter des activités physiques qui mettent l'accent sur l'équilibre et la coordination et des exercices de renforcement musculaire, pour contribuer à prévenir les chutes et pour une meilleure santé.

5

Une séentarité excessive peut être mauvaise pour la santé.

Elle peut accroître le risque de maladies cardiaques, de cancer et de diabète de type 2. Limiter la séentarité et être actif est bon pour la santé.

6

Tout le monde a intérêt à être plus actif et moins sédentaire.

y compris les femmes enceintes et en post-partum et les personnes qui souffrent d'une affection chronique ou d'un handicap.

Entre quatre et cinq millions de décès pourraient être évités chaque année si la population mondiale était plus active physiquement. Les pays peuvent s'appuyer sur les présentes lignes directrices pour élaborer des politiques nationales de santé fondées sur des données factuelles. Les lignes directrices appuient par ailleurs la mise en œuvre du Plan d'action mondial de l'OMS pour promouvoir l'activité physique 2018-2030.

L'investissement dans l'élaboration de politiques promouvant l'activité physique et la réduction de la séentarité peut contribuer à la réalisation des objectifs de développement durable fixés pour 2030, notamment l'**ODD3** visant la bonne santé et le bien-être, l'**ODD11** visant des villes et communautés durables, l'**ODD13** relatif à l'action climatique et l'**ODD4** visant une éducation de qualité.

LE MOINDRE MOUVEMENT COMpte

Une activité d'intensité modérée accélère le rythme cardiaque et la respiration. Une activité intense vous amène à respirer profondément et rapidement. Le renforcement musculaire peut prendre bien des formes, que vous soyiez chez vous ou dans une salle de sport.

Infographies de l'OMS

Source : OMS (page dédiée à l'activité physique)

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>