

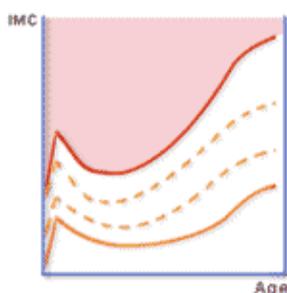
# OBESITE ET EPS

## DEFINITION

L'obésité se définit comme un excès de poids pouvant retentir sur la santé.

La mesure générale acceptée de l'obésité est l'Indice de Masse Corporelle (IMC : poids en kg / taille en mètre au carré). L'IMC permet d'évaluer la masse grasse d'un individu et de la qualifier en terme de normalité, surpoids, obésité voire obésité sévère (ou morbide)

Chez l'adulte on parle d'obésité si l'IMC est égale ou supérieure à 30 kg/m<sup>2</sup>) et d'obésité sévère si cet indice dépasse 40. Chez l'enfant et l'adolescent, dont la taille varie, on se réfère à des courbes de corpulence en fonction de l'âge et du sexe.



Cf [www.sante.fr](http://www.sante.fr) .(programme national, nutrition santé, courbe de corpulence)

## Quelques chiffres

En France, l'obésité toucherait actuellement près d'un enfant sur cinq. Il est aujourd'hui avéré que l'obésité infantile risque de perdurer à l'âge adulte, entraînant une augmentation considérable de maladies associées (maladies cardio-vasculaires et diabète de type 2) et diminuant de 13 ans l'espérance de vie.

L'obésité infantile atteindrait un taux de croissance de 2% an

## Les effets de l'obésité sur la santé et la vie sociale

Les complications de l'obésité sur la santé sont multiples et peuvent être précoces. Elles peuvent être d'ordre cardio-vasculaire, respiratoire, hormonal et orthopédique. L'obésité peut aussi s'accompagner de diabète et d'hyper-tension.

Aux incidences médicales de l'obésité sur la santé vient s'ajouter une dimension sociale, psychologique et affective souvent dépréciative (confiance, estime de soi)

## COMPORTEMENTS TYPIQUES REPERABLES

A cause des problèmes cardio-pulmonaires, la participation de l'élève obèse est souvent irrégulière. Il est plus fatigable.

Il rencontre aussi des problèmes d'inertie (démarrage, arrêt et contrôle des déplacements, changement d'orientation, déplacements vers l'arrière) et d'équilibre dans les actions motrices, situations dans lesquelles il peut mettre sa propre sécurité en jeu et celle des autres.

L'élève peut aussi ressentir une gêne dans l'amplitude des mouvements et des difficultés à gérer un travail musculaire précis, renforcement, gainage. Il peut avoir un schéma corporel déficient.

Il peut éprouver des difficultés à marcher, "monter un escalier", s'asseoir par terre, se relever.

Sa tenue vestimentaire peut parfois n'être pas adaptée.

En fonction de l'importance de la surcharge pondérale et de ses complications, mais surtout en fonction de son vécu, l'élève obèse assume plus ou moins bien son handicap.

Sa participation peut être "normalisée" ou balayer des comportements très divers :

- rejet total ou partiel
- participation irrégulière
- évitement par différentes stratégies de diversion
- déni des difficultés ou participation inconditionnelle avec ou non mise en danger de sa propre sécurité ou intégrité physique.

## LES RESSOURCES MOBILISABLES

Elles sont propres à chaque élève obèse, en fonction de l'importance de la surcharge pondérale et des pathologies associées.

## LES PRECAUTIONS ESSENTIELLES A PRENDRE

La vigilance va porter sur :

- **Les contraintes imposées aux articulations (et au cartilage de croissance).**
- Eviter les courses, les sauts, et les réceptions, en particulier en contre bas, les appuis prolongés sur les mains et le travail en suspension.
- Eviter à l'élève obèse d'avoir à s'asseoir par terre puis se relever, l'autoriser à utiliser une chaise, un banc ou rester debout.

- **L'intensité et la durée de l'effort.** Tenir compte des signes d'appel, douleur, essoufflement, démonstrations, tests.
- **Les situations potentiellement "complexantes"** : démonstrations, tests, taille des maillots ou dossards, pertinence à utiliser un vestiaire individuel.
- **L'importance du facteur psychologique** : donner du plaisir à bouger, redonner confiance, re-valoriser l'image et l'estime de soi

## **ADAPTATIONS**

- Favoriser les activités en décharge : vélo, natation, marche
- Ne pas hésiter à proscrire toutes les activités imposant des contraintes articulaires trop importantes et préjudiciables à la sécurité de l'élève et à ses facteurs de croissance comme les sauts par exemple.
  - Réduire l'intensité et la fréquence des efforts ; aménager des pauses et adapter les temps de récupération. Aménager l'espace pour limiter l'intensité de l'effort.
  - Redonner confiance en évitant la performance
  - Maintenir la discussion, dialogue avec l'élève pour ajuster les adaptations.
- Favoriser son intégration dans le groupe, développer la solidarité et compréhension par des adaptations cohérentes, explicites ou non.
  - Profiter des activités proposées par les autres collègues pour offrir des APSA plus adaptées.
  - Proposer des activités de substitution ou des rôles différents (arbitrer, observer, parer, filmer)

- C1 - Réaliser une performance motrice maximale à une échéance donnée (collège).**
- **Réaliser une performance mesurée à une échéance donnée (lycée)**

### **ACTIVITES ATHLETIQUES :**

- Supprimer activités de sauts et de courses
  - Attention aux activités de performance /image de soi
  - Privilégier les lancers (supprimer les élans en rotation)
  - Privilégier l'endurance sous forme de marche (jouer sur la durée et les temps de récupération en augmentant progressivement la durée)
- Exemples Marche nordique : académie de CRETEIL*  
*Marche de ½ fond (3X500m)*

### **NATATION :**

- Pas ou peu d'adaptation, car l'eau est un contexte facilitateur par rapport à l'engagement moteur (moins de contraintes mécaniques d'ordre articulaire et musculaire).
- Etre vigilant par rapport aux séquences hors de l'eau.
- Négocier l'entrée dans la piscine avec l'élève.
- Vigilance par rapport aux vestiaires (cabine individuelle en discussion avec l'élève).
- Eviter les épreuves de vitesse, privilégier la nage longue.

### **C2 - Se déplacer en s'adaptant à des environnements variés et incertains (collège)**

- Adapter ses déplacements aux différents types d'environnement (lycée)

### **COURSE D'ORIENTATION :**

- Favoriser la marche, adapter le temps/barème ; privilégier la lecture de la carte

### **ESCALADE :**

- Prévoir un baudrier adapté avec un harnais qui passe au dessus des épaules
- Contre assurance (une deuxième personne aide l'assureur).

### **C3 - Réaliser une prestation corporelle à visées artistiques ou acrobatiques (collège)**

- Concevoir et réaliser des actions à visées artistiques ou esthétiques (Lycée)

### **ACTIVITES GYMNIQUES :**

- activités de juge, de reporter, de pareur
- acro-gym : en aucun cas porteur ou porté (problème articulaire).

### **ACTIVITES D'EXPRESSION**

- Favoriser l'engagement de l'élève dans toutes les phases de création, de réalisation, d'appréciation.
- Pas ou peu d'aménagement particulier.
- Favoriser les passages collectifs dans un 1<sup>o</sup> temps.

**ARTS DU CIRQUE :** jonglerie : se reporter à l'académie de CRETEIL .

## **C4 - Conduire ou maîtriser un affrontement individuel ou collectif (collège)**

### **- Conduire un affrontement individuel et ou collectif (lycée)**

Les compétences spécifiques de ce type d'activités s'exercent dans un contexte de contraintes fortes d'un point de vue bio-énergétique, donc adaptation dans les séquences d'apprentissage et dans les matches.

#### **SPORTS COLLECTIFS :**

- adaptations différentes suivant activité de petit ou grand terrain, espaces interpénétrés ou pas.
- FC à contrôler et augmentation des temps de repos (attention particulière).
- Vigilance pour le 1 C 1, problèmes articulaires.
- Réduire les surfaces de jeu (travail en attaque ou en défense).
- Jouer le rôle de joker.
- Ne pas systématiquement les inclure dans les groupes faibles.
- Ne pas limiter l'élève dans un seul rôle social : gardien, arbitre, manager.

#### **SPORTS DE RAQUETTE**

conférer sports collectifs : aménagements nécessaires (surface de jeu, intensité efforts)

- Limiter sa surface de jeu (réduire le terrain en largeur et/ ou en profondeur en badminton)
- 2 contre 1

*Exemple Tennis de Table (Académie de CRETEIL)*

#### **SPORTS DE COMBAT**

*A EVITER sous toutes ses formes excepté la Boxe Française mais attention à la durée des assauts.*

## **C5 – Orienter et développer les effets de l'activité physique en vue de l'entretien de soi**

#### **MUSCULATION :**

*Favorable pour la mise en projet, entretien.*

*Consulter les sites EPS des ACADEMIES de VERSAILLES, CAEN, ROUEN, TOULOUSE LYON , GRENOBLE, CRETEIL*

#### **Evaluation**

- référentiels proposés par les académies précitées.
- possibilité d'adopter un coefficient pondérateur.