



# Semaine de la maternelle

*“Le bien-être à la maternelle”*

Mercredi 27 mars 2024  
13h-16h30



Clarisse VAUQUELIN  
IEN

Cécile BAUDONCOURT  
Séverine MULLER  
Conseillères Pédagogiques Maternelle

## LEVIER 1

1

FORMER LES CADRES,  
LES FORMATEURS ET  
LES PERSONNELS RESSOURCES

2

FORMER LES DIRECTEURS  
ET LES  
DIRECTRICES D'ÉCOLE

3

FORMER TOUS LES  
PROFESSEURS SUR 6 ANS  
*en privilégiant les contenus*

4

DÉVELOPPER  
LES FORMATIONS  
INTERCATÉGORIELLES



*Former l'ensemble des personnels*

## LEVIER 2

1

DÉVELOPPER  
LE PARTENARIAT AVEC LA  
TOUTE PETITE ENFANCE

2

RENFORCER  
LE PARTENARIAT  
AVEC LES FAMILLES

3

GARANTIR UNE TRANSITION  
EFFICACE AVEC LE CYCLE 2  
ET PLUS PARTICULIÈREMENT  
ENTRE LA GRANDE SECTION  
ET LE COURS PRÉPARATOIRE



*Affirmer la continuité du parcours  
de l'enfant et de l'élève*

# SEMAINE ACADÉMIQUE DE LA MATERNELLE

25 au 29 mars 2024

## LE BIEN-ÊTRE À L'ÉCOLE

### POUR QUI ?

Des actions à destination des équipes élargies : PE, ATSEM, AESH...

### QUAND ?

Des temps forts chaque jour : replays, ressources, observations, expositions de travaux d'élèves...



### PAR QUI ?

Un pilotage académique en lien avec les 4 inspectrices mission «École Maternelle» et l'EAFC.  
Une mise en œuvre de l'Académie à la salle de classe.

### AVEC QUI ?

Valorisation du travail en partenariat (CNFPT, MGEN, INSPE)

UN TEMPS FORT

# Programme de l'après-midi

**12h30 - 13h : Accueil café**

**13h : Tables rondes**

- Communication et compétences psycho-sociales : Magali PETIT, Christine ANDRIES, Christine VARY
- CNR, des projets au service du bien-être et de la relation école-famille : Clémence LARIGALDIE, Aurélie AZPITARTE, Jean-Christophe ORLANDI
- Bien-être et activité physique : Pascale DIOT, Julian POURCHET, Stéphane PEULVAST

**14h05 - 14h25 : Pause**

- Restitution des formations départementales maternelle

**14h30 - 16h30 : Conférence**

- Christophe Marsollier « Le bien-être à la maternelle »

# Tables rondes

---

# Communication et compétences psycho-sociales

---

Magali PETIT : PSYEN EDO  
Christine ANDRIES : Aide relationnelle  
Christine VARY : Aide pédagogique

# SEMAINE DEPARTEMENTALE DE LA MATERNELLE

27 mars 2024

Communication et compétences psychosociales

Magali Petit, Christine Andriès et Christine Vary

Pôle inclusif des Yvelines

## Le cerveau du bébé est déjà sophistiqué

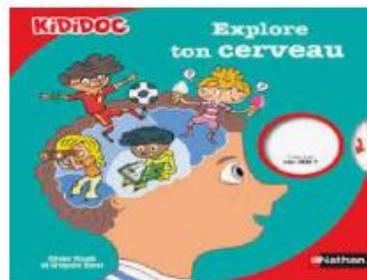
Dès sa conception, le cerveau est génétiquement déterminé et programmé pour agir, interagir, comprendre et apprendre.

Le bébé est capable, dès sa naissance, de traiter de nombreuses informations, il analyse et interprète ce qu'il voit, entend, ressent et s'oriente préférentiellement vers les humains et leurs visages.

Bien encore immatures, << ses premières boîtes à outils >> sensorielle et cognitive ( vision, toucher, communication, attention...) fournissent la base des toutes premières interactions entre le bébé et son entourage.

Le bébé est très compétent sur le plan social.

Ses capacités précoces et ses relations aux autres représentent le socle de développement de ses fonctions cognitives et permettent de nouveaux apprentissages



Dr Michèle MAZEAU - Dr Alain POUHET

Dans le  
**cerveau**  
de mon  
**enfant**



La révolution  
des neurosciences

Tout le développement de l'enfant de 0 à 6 ans

Harvy / Alain Michel

## Des moments privilégiés pour chaque évolution

Chaque fonction cognitive ( le langage, l'attention, les mémoires à court et long terme... ) ne se développe pas au même rythme.

Elle dispose d'une sorte de fenêtre temporelle durant laquelle sont facilitées les complexifications et réorganisations cérébrales qui en sont le support.

Même si notre cerveau est flexible toute notre vie, il existe bien des périodes sensibles du développement propices à tel ou tel type d'apprentissage ( densité neuronale plus importance dans certaines parties du cerveau en fonction des périodes )

Selon les périodes, certaines fonctions cognitives sont particulièrement en remaniement, générant des évolutions remarquables caractéristiques de tel ou tel âge.

Par exemple, l'enfant de 5-6 ans maîtrise quasiment toutes les facettes du langage, alors que ses fonctions mnésiques sont en train de se développer et que ses facultés d'attention arriveront à maturation aux alentours de la puberté !

LA PLASTICITÉ CÉRÉBRALE EST LA CAPACITÉ DE MODIFIER CERTAINES CONNEXIONS INTER CÉRÉBRALES, DE LES RENDRE PLUS EFFICACES, DE CRÉER DE NOUVEAUX RÉSEAUX INÉDITS

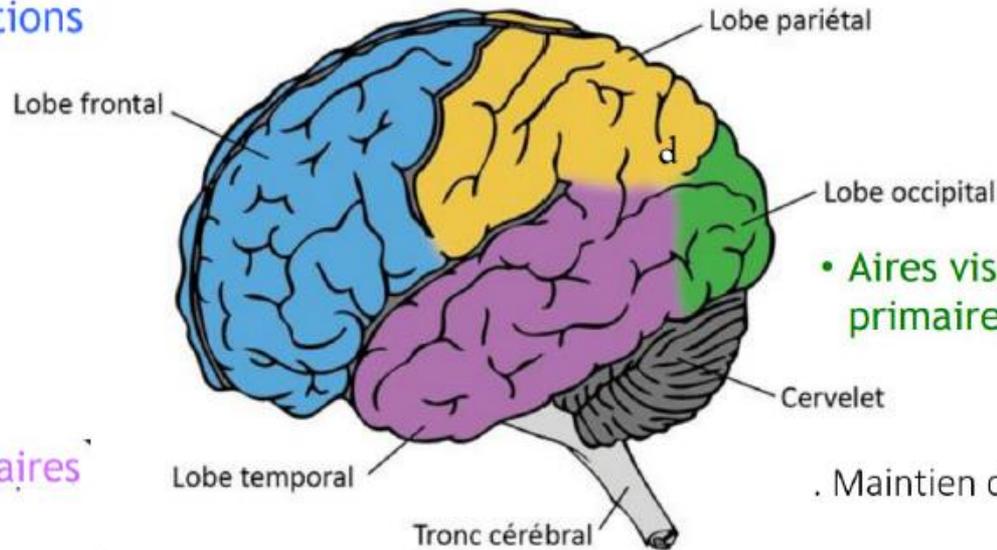


# FONCTIONS SPÉCIFIQUES DES RÉGIONS CÉRÉBRALES

- Association et contrôle des informations => contrôle du comportement
- Attention et fonctions exécutives
- Langage
- Emotion
- Motricité

- Cortex associatif
- Aires auditives primaires
- Mémoire
- Reconnaissance visages/objets...

- Perception tactile
- Langage (compréhension)
- Cortex associatif



- Aires visuelles primaires

• Maintien de la posture et de l'équilibre

## Emotions et cognition

Les émotions font partie des premières ressources du nouveau né pour développer ses échanges avec autrui.

Elles correspondent à la courte durée d'une réaction corporelle agréable ou désagréable ( rythme cardiaque augmenté, pupille dilatée... ) et se manifestent par l'expression de notre visage.

Elles ont une valeur adaptative pour la survie de l'espèce et un rôle essentiel dans les interactions sociales et le développement cognitif

Wallon (1954 ) est l'un des premiers psychologues à intégrer dans le développement de l'enfant les aspects émotionnels et cognitifs: les émotions sont les bases de la différenciation entre soi et autrui ainsi que des premiers espaces de représentations grâce aux jeux interactifs que l'enfant développe avec ses parents.

La régulation des émotions nécessite de percevoir des sensations internes, d'y associer un sentiment et d'apprendre à se contrôler.



### Les émotions chez l'enfant

*Le développement typique  
et atypique*

Isabelle Teste

elin



## Apprendre à se contrôler

L'apprentissage au contrôle est une tâche développementale principale de l'enfant entre un et six ans. Le contrôle de soi est un apprentissage qui se développe toute au long de sa vie mais c'est de 18 mois à 5 ans que les fonctions exécutives à forte composante inhibitrice se mettent en place

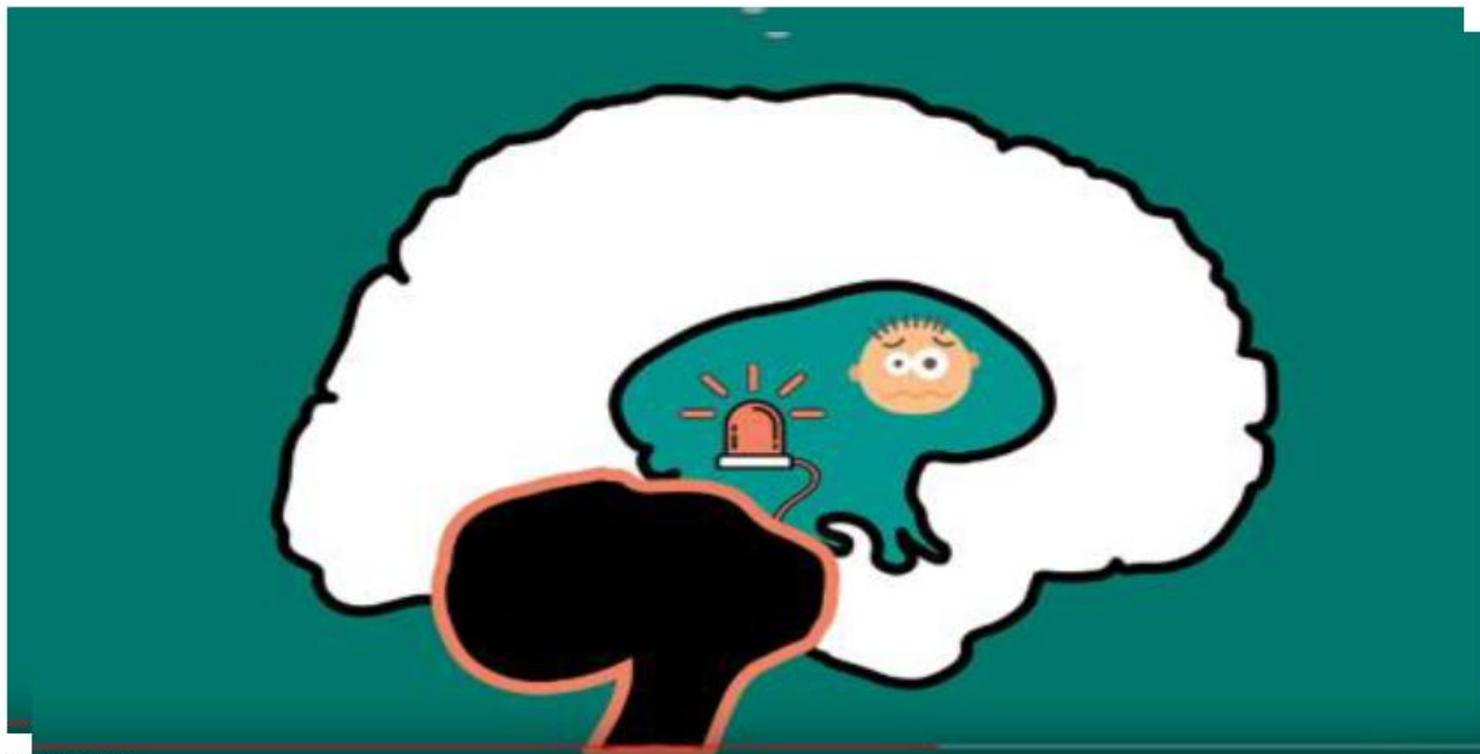
Elles peuvent se classer en quatre catégories présentées de la plus précoce à la plus tardive:

- Être capable de supprimer une réponse automatique ou dominante pour en produire une autre
- Être capable de différer la satisfaction d'un désir
- Être capable d'initier une nouvelle réponse qui rentre en conflit avec une réponse spontanée en inhibant des distracteurs comme par exemple dans les tâches type de l'effet Stroop
- Être capable de produire une réponse attendue uniquement dans une circonstance et non dans une autre comme par exemple dans le jeu de Jacques a dit.



Avant 6 ans l'enfant vit des épisodes émotionnels intenses et fréquents

VIDÉO: COMMENT NOS ÉMOTIONS DIRIGENT NOTRE CERVEAU  
[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=OL2Z9ADLBSW](https://www.youtube.com/watch?v=OL2Z9ADLBSW)



## Vers une régulation émotionnelle autonome

L'accompagnement éducatif, l'apprentissage des règles sociales liées à une culture répondent à un besoin vital de protection et constitue une condition à l'émergence du contrôle exécutif et à de nouveaux apprentissages

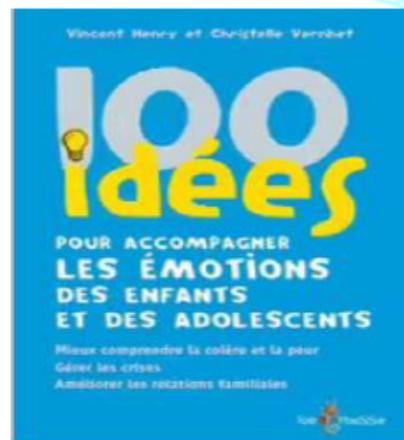
Favoriser la prise de conscience des sensations corporelles à travers des activités mobilisant le corps et y associer une verbalisation des sentiments aide l'élève à devenir autonome dans la régulation des tensions internes

L'imitation et la modélisation sont essentielles dans les apprentissages: les émotions se parlent en miroir, lorsque les adultes s'autorégulent, les enfants apprennent par imitation

Développer des relations favorisant l'empathie, les encouragements, les feedbacks positifs ( centrés sur les critères de réussite de la tâche ), la méta-cognition soutient une maturation cérébrale favorable à une régulation émotionnelle autonome.

Créer des espaces et outils dédiés pour qu'ils expérimentent différents moyens de réguler leurs émotions

Permettre aux élèves de mieux comprendre les besoins universels de l'être humain, leurs propres besoins en leur donnant des informations précises sur leurs acquis, leurs difficultés et les moyens d'y remédier ainsi qu'en les éclairant sur le fonctionnement de leur cerveau.



**Le développement  
affectif et social  
du jeune enfant**

Anne Baudier  
Bernadette Cèleste

DUNOD

## PAS TOUJOURS SI FACILE !

\_ Influence des **représentations** et de l'**histoire personnelle** des parents sur leurs pratiques parentales

\* Importance de les éclairer sur les besoins de leur enfant, de leur apporter des éléments possibles de réponses en mettant à distance tout jugement pour éviter tout sentiment de culpabilité

\_ Apprentissage nécessaire à la **régulation émotionnelle** car les émotions se parlent en miroir...

\* Importance d'éclairer, de manière collective, familles et enfants/adolescents sur le fonctionnement cérébral et les modalités possibles de régulation émotionnelle : réponses adaptées aux besoins, exercices de centrage et de respiration, espaces d'expression émotionnelle, activités corporelles, nutrition, réévaluation des situations vécues



### Les émotions chez l'enfant

*Le développement typique  
et atypique*

Sylvie Tizonna



## *Développer les compétences psychosociales à la maternelle mars 2024*

*Magali PETIT : PSYEN EDO*

*Christine ANDRIES : ESADR*

*Christine VARY : ESADP*

*Membres de l'équipe d'appui aux écoles du Pôle inclusif 78*

# Plan de Présentation

- I. Le développement du cerveau de l'enfant**
- II. Les émotions et les besoins**
- III. La régulation des émotions**
- IV. Les compétences psychosociales**
- V. La posture professionnelle**

# I-Un cerveau immature

<https://vu.fr/JDkPg>

À partir de 5-7 ans, les enfants commencent à pouvoir gérer un peu mieux leurs émotions, à en comprendre les causes, à les surmonter et à pouvoir prendre du recul. Avant c'est le **cerveau émotionnel** et le **cerveau archaïque** qui dominent

Cette construction se poursuit ; les **connexions entre le système limbique et le cortex préfrontal sont matures à 25 ans** seulement.

Et cela, si l'on a pu évoluer dans un environnement **emphatique** et **bienveillant**.

## II- A la source de l'émotion un besoin

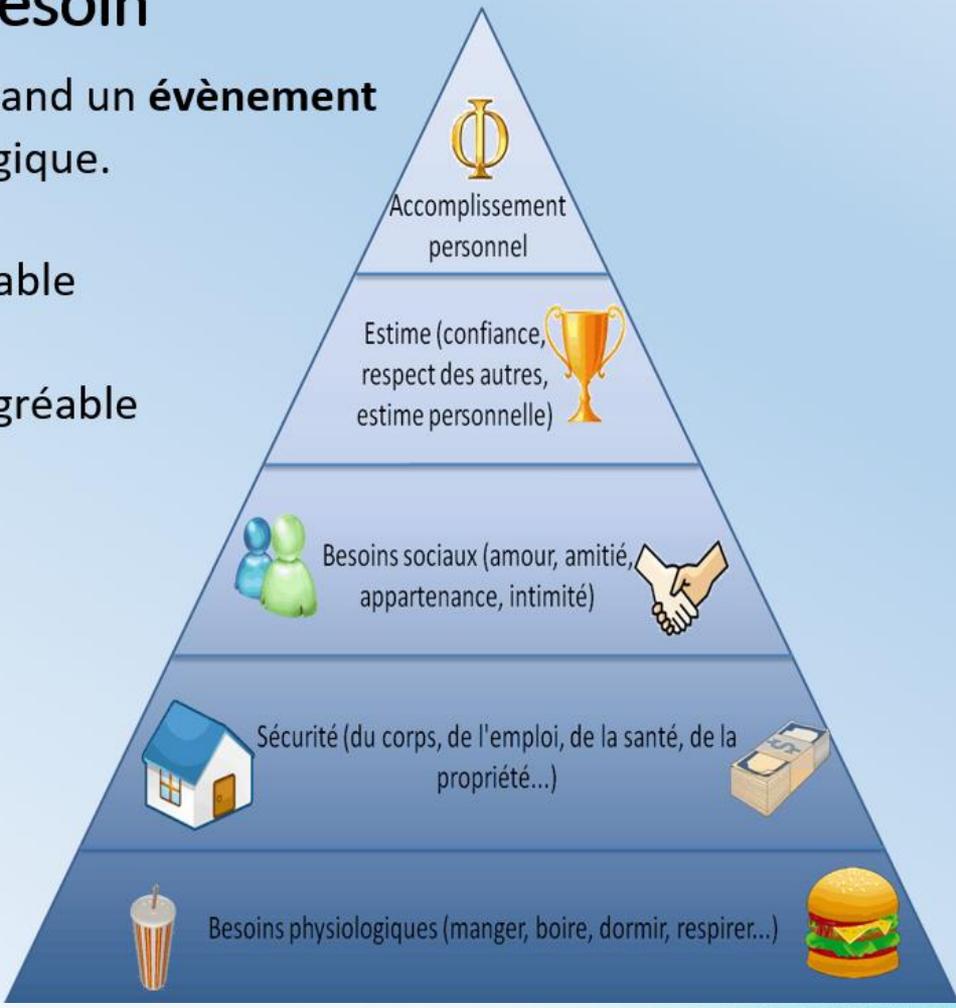
Les sensations et les émotions apparaissent quand un **évènement** déclencheur vient toucher un **besoin** psychologique.

Besoins satisfaits → une émotion agréable

Besoins insatisfaits → une émotion désagréable

### Pyramide de Maslow

- \* Besoin d'accomplissement personnel  
Avoir un projet de vie
- \* Besoin de confiance
- \* Besoin d'appartenance à un groupe
- \* Besoin de sécurité
- \* Besoins physiologiques : Bouger.....



L'école est un lieu où les enfants apprennent :  
-> comment fonctionnent leur corps et leur cerveau  
-> à comprendre et à réguler leurs émotions.

❑ Comment **rassurer** un enfant dès qu'on repère **les premiers signes d'activation émotionnelle** ?

En portant attention sur la satisfaction de **3 besoins essentiels** :



la sécurité



la prévisibilité



la reconnaissance

III- La



Apprendre aux enfants à reconnaître les signaux pour comprendre ce qui se passe dans leur corps et celui des autres

régulation



Apprendre aux enfants à identifier l'émotion et celle des autres

émotionnelle



Apprendre aux enfants à comprendre ce qu'il vivent en verbalisant l'émotion et le besoin à la source.

ça

s'apprend



Apprendre aux enfants à réguler leurs émotions

## IV- Les compétences psychosociales

sont à considérer comme des outils d'adaptation cognitive, émotionnelle et comportementale permettant à un individu de faire face aux situations de la vie en respectant les autres et en collaborant avec eux.

*Jacques Fortin, médecin pédiatre en santé publique, 2015*



## V- Posture professionnelle **ferme et bienveillante**

**L'ÉCOLE**



**L'ENSEIGNANT**

C'est lorsqu'un **adulte**  
-> manifeste de la sensibilité (**le lien**) et  
-> impose le cadre (**la loi**)  
=> Que le jeune peut trouver de la signification  
et une orientation pour son existence (**sens**).  
*Stefan Vanistendael.*

**LE LIEN -> L'enseignant / LA LOI -> L'école / LE SENS -> L'élève**

*MAINTENIR LE LIEN*



**Merci**

# CNR

---

**Clémence LARIGALDIE : Conseillère pédagogique A DASEN**  
**Aurélie AZPITARTE – Jean-Christophe ORLANDI : Directeurs d'Ecole**

**Conseil National de la  
Refondation  
« Notre École,  
faisons-la ensemble ! »**

**Des projets bien-être dans les Yvelines ...**

# Le CNR, c'est quoi?

Le **Conseil national de la Refondation (CNR)**, lancé le 8 septembre 2022 par le Président de la République, vise à mettre en œuvre une nouvelle méthode pour construire, ensemble et au plus près des Français, les solutions concrètes sur les grandes transformations à venir. La méthode utilisée est la **concertation**.



Notre école



CONSEIL NATIONAL  
DE LA REFONDATION



Bien vieillir



Logement



Climat et biodiversité



Modèle productif et social



Notre santé



Assises du travail



Jeunesse



Numérique



Petite enfance

Le CNR Éducation « Notre école, faisons-la ensemble » est une démarche inédite de **concertation** visant à élaborer des **projets pédagogiques innovants** répondant aux besoins locaux et de nature à améliorer le **niveau des élèves**, leur **bien-être** et à **lutter contre les inégalités**.



# Elaborer un CNR, c'est notamment vouloir améliorer le bien-être des élèves

Le CNR doit respecter un triple objectif:



LES PETITS SCIENTIFIQUES DE MISTRAL



## PUBLIC

- Ecole en REP, public éloigné de la culture scolaire
- Fréquentation intentionnelle faible voire nulle des lieux de culture/d'apprentissage
- Peur de ne pas savoir

## LIEN ECOLE-FAMILLE

- Désengagement des familles
- Méconnaissance des pratiques/objectifs scolaires
- Défiance vis à vis de l'institution

## BESOINS ET CONSTATS

need

you

## RESULTATS EVALUATION NATIONALES

- Difficultés repérées en langage/richeesse du lexique
- Difficultés repérées en compréhension
- Difficultés repérées en résolution de problèmes

## VISER L'EXCELLENCE

- Travailler **LA DEMARCHE D'INVESTIGATION**: questionnement, hypothèses, expériences/expérimentations, conclusions
- Faire acquérir des connaissances dans le domaine **Explorer le monde du vivant**
- **Développer le langage scientifique**, le faire réinvestir en situation/en classe/lors des expositions
- **Développer le langage d'évocation** et de situation
- Développer le **langage écrit** qui met à l'épreuve les capacités de compréhension et permet de transmettre aux autres ( lors d'une exposition par exemple)
- Développer une culture du respect de l'environnement

## LES OBJECTIFS

Pourquoi des sciences hors les murs

## DYNAMISER LE COLLECTIF APPRENANT

- Amener les enseignants à **modifier leurs pratiques**: coins sciences dans les 9 classes, exposition collective
- Formation continue et **formation par les pairs**
- **Associer les autres écoles du REP**, faire rayonner le projet

## POUR ET AVEC QUI

- Pour tous les élèves de la maternelle, filles, garçons, inclusion des **élèves à besoins particuliers**
- **Associer les familles**, briser les défiances, les rendre **partenaires**/relais d'apprentissage, renforcer autrement le lien écoles/familles
- **Associer la municipalité**/le périscolaire

## FAIRE EVOLUER LE PROJET

- Projet **pluriannuel** : 2023-2026
- **Etendre le projet** à la découverte du Muséum d'Histoire Naturelle, de la Cité des Sciences, du Parc aux étoiles

CNR - NOTRE ÉCOLE, FAISONS-LA ENSEMBLE



# L'ÉDUCATION EN JEU



École Maternelle du Parc  
236, rue Ernest JOLLY  
78955 CARRIÈRES-SOUS-POISSY

4 classes - 95 familles dont 67 intéressées par le projet " l'éducation en jeu " et 40 ayant déjà participé au moins 1 fois à un atelier depuis décembre 2023 - 2 animateurs : Alexandre BOESCH, ludothécaire municipal et Jean-Christophe ORLANDI, directeur et enseignant



Les ateliers ludiques avec les familles ont commencé dès le 6 décembre 2023, une dizaine de familles à la fois. Nous leur avons présenté nos objectifs : proposer des moments conviviaux à l'école autour du jeu de société avec la double intention de leur faire découvrir la richesse du jeu dans sa dimension cognitive et aussi dans sa diversité culturelle.



*Nous avons commencé à 3 intervenants : une jeune qui fait son service civique à l'école, le ludothécaire municipal et le directeur de l'école.*



*Parfois les deux parents sont présents, parfois les frères et sœurs, les tatas et les tontons accompagnent. C'est l'occasion de voir évoluer les enfants dans un contexte différent de celui de la classe, différent aussi de celui de la maison. C'est l'occasion de parler d'éducation et de parentalité.*



*Certains parents ne sont pas venus tout de suite, mais après en avoir entendu parler par ceux qui y avaient déjà participé. D'autres ne sont venus qu'après que leurs enfants leur aient demandé. Certains ont dû s'organiser pour que leurs contraintes leur permettent de venir un mercredi ou un vendredi.*



*Ce sont aujourd'hui plus de 60 enfants différents qui ont été accueillis. Depuis février, la médiathèque accueille également les ateliers jeu sur le créneau du mercredi matin, de 9h à 10h. Plusieurs familles se sont rapprochées de la ludothèque depuis le début du dispositif.*



Avec la collaboration du ludothécaire, l'enseignant a établi une fiche-repère permettant de coter sur une échelle de 0 à 3, 62 items répartis en 8 catégories. Ces catégories reprennent l'ensemble des compétences cognitives que sont : la gestion des émotions, la mémoire, le langage, les fonctions exécutives, la motricité, les relations sociales, le traitement visuo-spatial et l'imagerie mentale.

### Fiche repère : Concept Kids

#### 🕒 Gestion des émotions 15

différencier	1
identifier	1
communiquer	1
verbaliser	1
réguler ses émotions	1

#### 🧠 Fonctions exécutives 1

planification	1
flexibilité	1
inhibition	1
mise à jour	1
prise de décision	1
estimation temporelle	1
multitâche	1
attention	1
soifuse	3
sélective	3
altérnée	3
vitesse de traitement	3

#### 🗺️ Traitement visuospatial 12

praxies visuo-constructives	1
orientation spatiale	1
relation spatiale	1
visualisation spatiale	2

#### 🧠 Mémoire 21

sensorielle	1
à court terme	1
opératoire visuospatial	2
opératoire épisodique	2
opératoire phonologique	3
opératoire phonologique	3
système épisodique	2
à long terme	1
explícite ou déclarative	1
implicite ou procédurale	1

#### 👤 Motricité 3

Praxies	3
idéomotrices	3
gestuelles	3
schéma corporel	3

#### 🧠 Imagerie mentale 21

Grosses	3
visuelles	3
auditives	3
olfactives	3
gustatives	1
crânielles	1
imagination	1

#### 🗨️ Langage 9

praxies bucco-faciales	2
expression	2
compréhension	3
vocabulaire	3
grammaire	3
dénotation	3
fluidité	3
discrimination	3
répétition	3
écriture	3
lecture	3

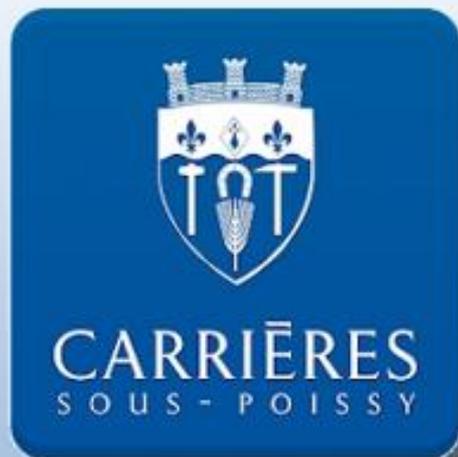
#### 👥 Relations sociales 9

capacité à manipuler des objets grâce à une séquence de gestes, ce qui implique la connaissance de la fonction de l'objet, la connaissance des facteurs, et la connaissance de l'ordre séquentiel des actes qui mènent à cette action.	9
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---

### Fiche repère : Concept Kids







## IEN Carrières-sous-Poissy

Andrésy, Carrières-sous-Poissy, Orgeval, Morainvilliers, Villennes-sur-Seine

# Bien – être et activité physique

---

**Julian POURCHET – Stéphane PEULVAST**  
Conseillers pédagogiques départementaux  
pour l' éducation physique et sportive

# PRATIQUES CORPORELLES DE BIEN-ETRE A L'ECOLE MATERNELLE

Stéphane PEULVAST, CPD EPS - DSDEN 78

Julian POURCHET, CPD EPS - DSDEN 78



INACTIVITE PHYSIQUE ET SEDENTARITE  
PROBLEMES D'AUJOURD'HUI...

# « S'ASSEOIR EST UNE NOUVELLE FACON DE FUMER »

Le temps journalier passé assis est-il dangereux pour votre santé ?

Pour 72% des européens

**NON**



## Aspects du mode de vie de vos enfants qui pourraient altérer leur santé à venir ?



1003 parents enfants < 15 ans

Etude réalisée par Ifop pour PiLeJe 2015

# C'EST QUOI LA SANTE?



La **santé** est un état de **complet bien-être physique, mental et social**, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.



La santé c'est la **QUALITÉ** de VIE



Les **PROGRAMMES** Cycle 1: *Agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités physiques*

Les activités physiques participent d'une éducation à la santé en conduisant tous les enfants, quelles que soient leurs « performances », à éprouver le plaisir du mouvement et de l'effort, à mieux connaître leur corps pour le respecter.

# FRANCE, RECOMMANDATIONS AVANT 18 ANS

## RECOMMANDATIONS SUR LES COMPORTEMENTS

< 2 ANS



éviter l'exposition  
aux écrans

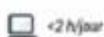
2 À 5 ANS



< 1 h/jour

< 1 h consécutive  
en position  
assise ou  
allongée\*

6 À 11 ANS



< 2 h/jour

< 2 h consécutives  
en position  
assise ou  
allongée\*

\* Si > 2h consécutives se lever, marcher et faire bouger les différents parties de son corps

**Réduire sa sédentarité, c'est diminuer son temps passé en position assise ou allongée. Pensez à interrompre ces périodes toutes les 90 à 120 minutes par une activité de 5 minutes.**

## ACTIVITÉS PHYSIQUES

Nos recommandations  
pour les enfants et adolescents



LES ENFANTS  
DE MOINS DE 3 ANS

Trois heures d'activité physique par jour sont recommandées. Favoriser le jeu et le plaisir, diversifier les activités : marche, course, sauts, lancers, équilibres, découverte du milieu aquatique...

Pour limiter la sédentarité, limiter l'exposition aux écrans avant 2 ans et la restreindre à moins d'une heure par jour entre 2 et 3 ans.



LES ENFANTS  
DE 6 À 11 ANS

Au quotidien, un minimum d'une heure d'activité physique d'intensité modérée à élevée est recommandée. Pour donner aux enfants envie de bouger, les inciter à jouer, bouger avec eux : les accompagner à l'école à pied ou à vélo, favoriser les activités collectives ou entre amis, les encourager à pratiquer en club ou en association scolaire...

Le temps de loisir passé devant un écran doit être limité en fonction de l'âge : jusqu'à 6 ans, éviter de dépasser une heure par jour ; au-delà de 6 ans, éviter de dépasser deux heures.



LES ADOLESCENTS DE 12 À 17 ANS

Une heure d'activité physique d'intensité modérée à élevée est recommandée chaque jour, sollicitant les muscles et améliorant l'endurance et la souplesse : gymnastique, escalade, danse, jeux de ballon...

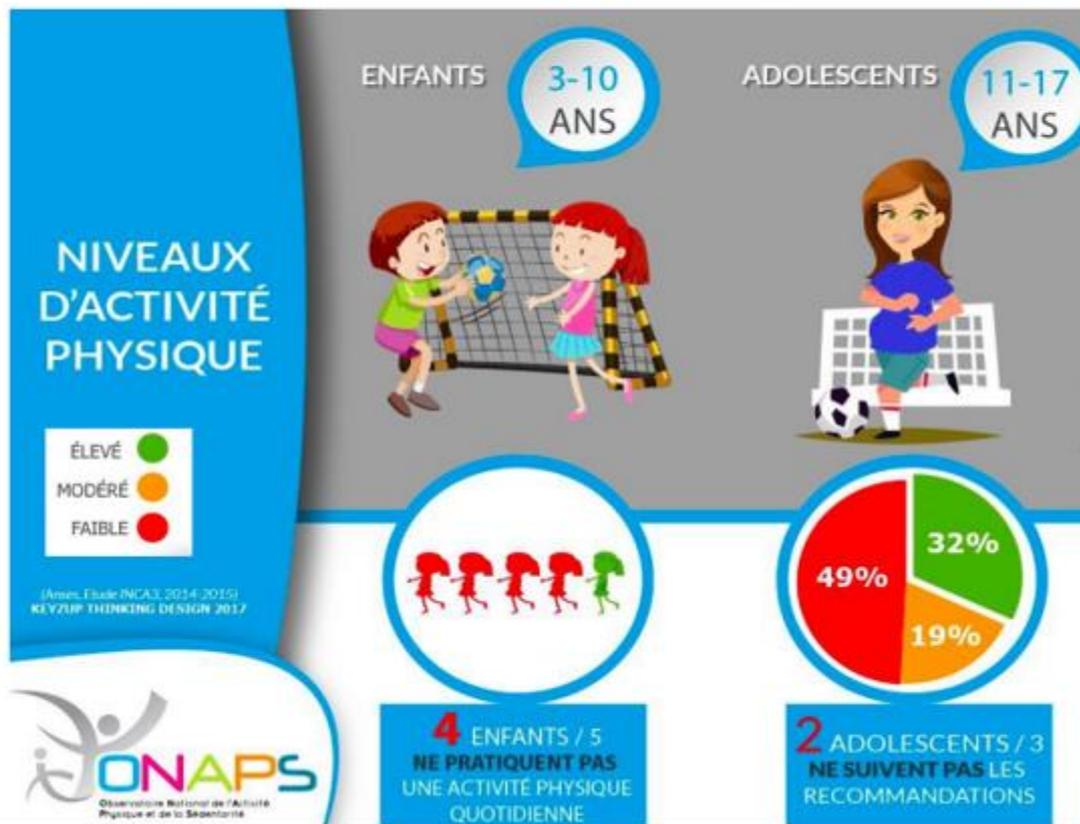
Toutes les occasions sont bonnes pour encourager les adolescents : favoriser les activités entre amis, en club ou en famille, mais surtout les laisser choisir des activités qui leur plaisent.

Pour limiter la sédentarité, la priorité est de limiter le temps passé devant les écrans et de ne pas rester plus de 2 heures consécutives en position assise.

**Et surtout, bien dormir pour bien récupérer !**

Un sommeil de bonne qualité est primordial pour être en forme et en bonne santé. Le temps de sommeil du petit enfant est compris entre 11 et 14 heures, en respectant la régularité de l'heure du coucher. Entre 6 et 11 ans, un temps de sommeil compris entre 9 et 11 heures est recommandé. Les adolescents de 12 à 17 ans doivent dormir de 8 h 30 à 9 h 30 chaque nuit. De plus, être actif favorise la qualité du sommeil.

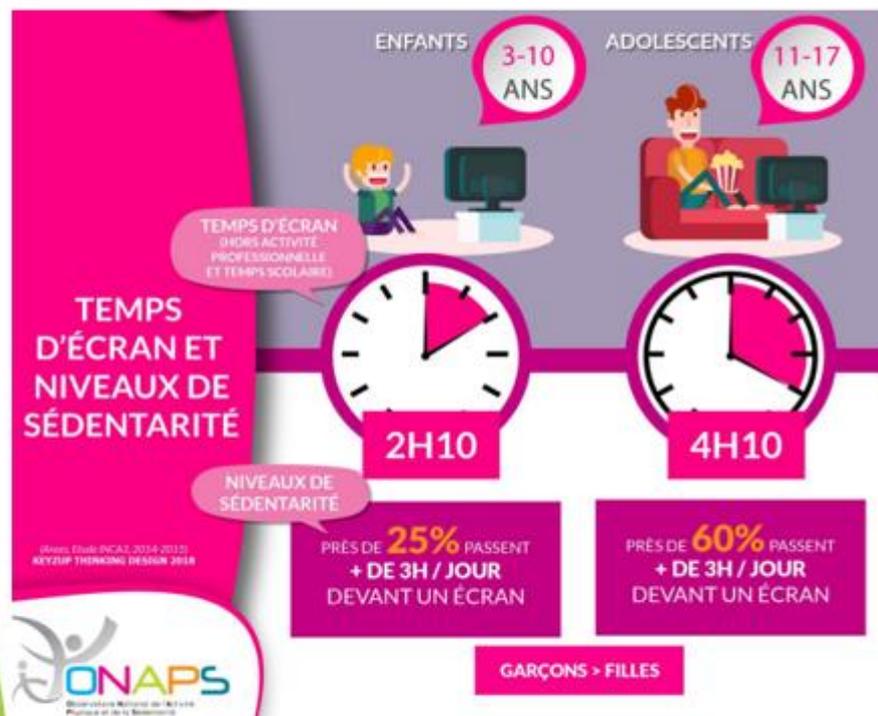
# FRANCE, LES STATISTIQUES QUI FONT PEUR



Observatoire national  
de l'activité physique  
et de la sédentarité

[www.onaps.fr](http://www.onaps.fr)

# FRANCE, LES STATISTIQUES QUI FONT PEUR



- Augmentation des comportements sédentaires avec l'avancée en âge
- Temps d'écran = presque doublé les jours sans école par rapport aux jours avec école

Le temps d'écran a parfois pu être surestimé dans les cas où les individus ont passé du temps devant deux écrans simultanément

# BOUGER? OUI MAIS POURQUOI?



Le Mouvement fait partie des **BESOINS** fondamentaux de l'enfant au même titre que manger, boire, dormir...

On parle du besoin de se mouvoir dans les besoins fondamentaux

Le cerveau de l'enfant est encore en construction et toutes les expériences qu'il va faire dans ses premières années de vie vont lui permettre de construire des « chemins » entre différentes zones cérébrales mais aussi d'en faire grandir certaines.



L'enfant vit des moments de « décharge motrice » durant lesquels il **DOIT** bouger. Il ne peut pas contenir ce besoin ni même le différer.



Parlez à votre enfant, **expliquez-lui** ce qu'il se passe en lui.

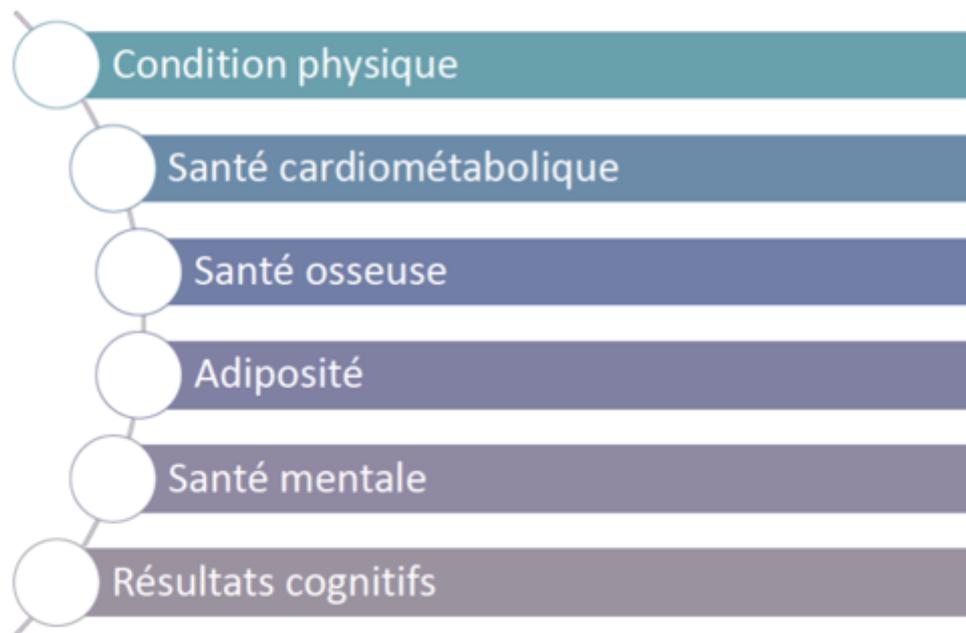
Trouvez des idées pour répondre à ses besoins.

Donnez un **cadre sécurisant** et qui ne change pas (ce qui est interdit doit l'être tout le temps et avec tout le monde)

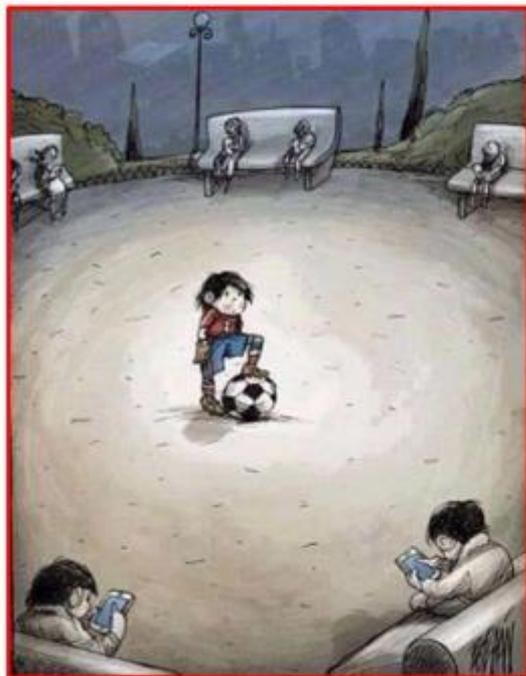
**Pour les plus petits :** laisser le libre de ses mouvements tout en sécurisant l'environnement. Faites avec lui pas à sa place !

**Pour les plus grand :** Emmener votre enfant dès que possible au parc, en balade en forêt. Autorisez des moments de décharge quand vous ne pouvez pas sortir (parcours récup, danse, jeu type 1,2,3 soleil...)

# LES BENEFICES DE L'ACTIVITE PHYSIQUE CHEZ LES ENFANTS



# LES BENEFICES DE L'ACTIVITE PHYSIQUE CHEZ LES ENFANTS



## SANTÉ

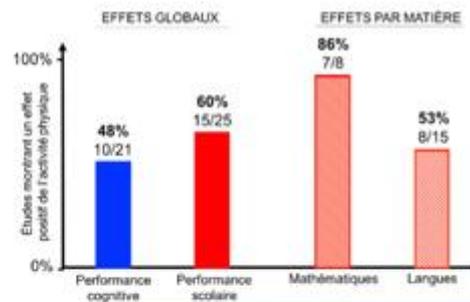
- Amélioration de la condition physique
- Amélioration du surpoids
- Amélioration des indicateurs de santé
- Amélioration des fonctions cognitives

## ÉCOLE

- Meilleurs résultats scolaires
- Moins de décrochage scolaire

## INSERTION

- Meilleur comportement social
- Meilleure estime de soi
- Maintien de ces qualités



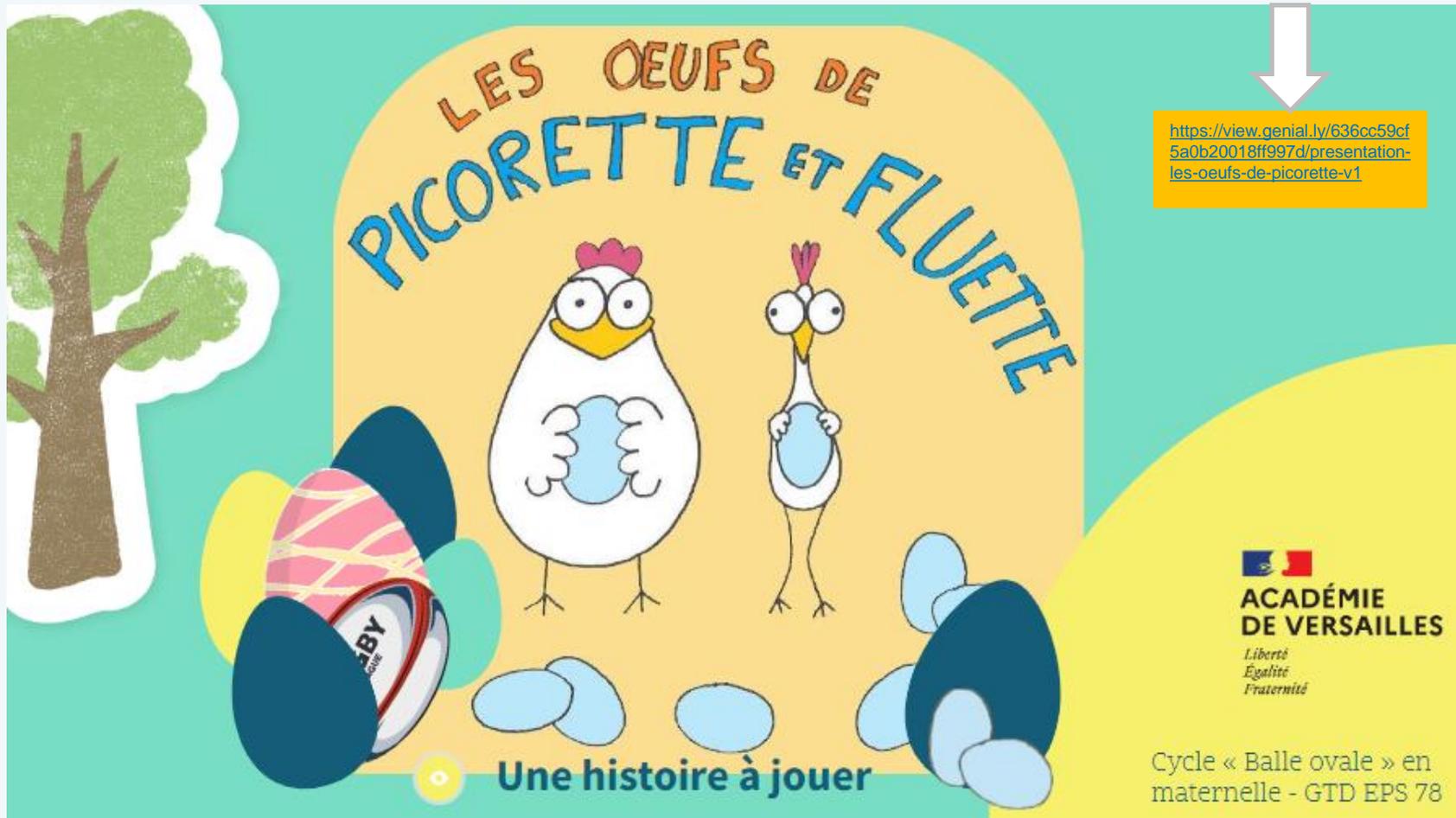
# PROJETS DEPARTEMENTAUX EPS - MATERNELLE



- Projet départemental Balle Ovale
- Projet départemental Baby Hand
- Projet départemental Short golf
- Projet départemental Jeu de crosse
- Projet départemental Cour au court



# PROJET DEPARTEMENTAL BALLE OVALE



LES OEUFS DE  
PICORETTE ET FLUETTE

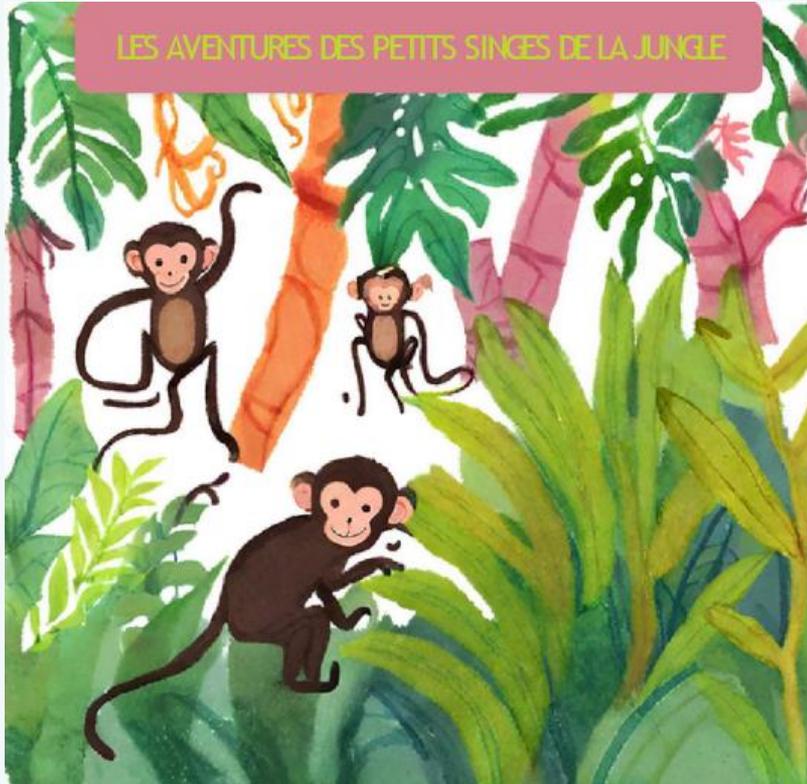
<https://view.genial.ly/636cc59cf5a0b20018ff997d/presentation-les-oeufs-de-picorette-v1>

  
**ACADÉMIE  
DE VERSAILLES**  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

Une histoire à jouer

Cycle « Balle ovale » en  
maternelle - GTD EPS 78

# PROJET DEPARTEMENTAL BABY HAND



LIVRE



LIVRET PEDAGOGIQUE



<https://read.bookcreator.com/tHRimVvINbPW5ywsbztSoi1Av23/R3i9ZA3dSmCBN88-VDzHqA/M2VeOMehQBa3p6ADMguWrg>

# PROJET DEPARTEMENTAL COUR AU COURT



  
**ACADÉMIE  
DE VERSAILLES**  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

Direction des services départementaux  
de l'éducation nationale  
des Yvelines

Ressources DSDEN 78



<https://www.reseau-canope.fr/de-la-cour-au-court/#Prehome>

  
RÉSEAU DE FORMATION DES ENSEIGNANTS

Ressources CANOPE 78



<https://www.reseau-canope.fr/de-la-cour-au-court/#Prehome>

FILM



COUR AU COURT

[https://www.reseau-canope.fr/de-la-cour-au-court/#Le\\_projet\\_De\\_la\\_cour\\_au\\_court\\_](https://www.reseau-canope.fr/de-la-cour-au-court/#Le_projet_De_la_cour_au_court_)

# PROJET DEPARTEMENTAL JEU DE CROSSE

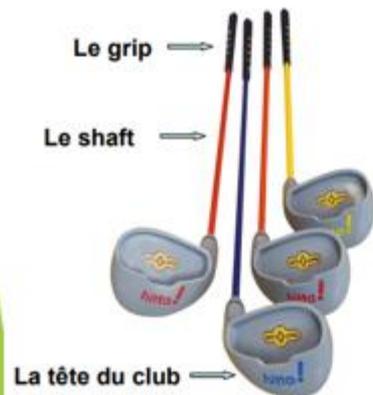
## MODULE D'APPRENTISSAGE JEU DE CROSSE



# PROJET DEPARTEMENTAL SHORT GOLF



Quelques conseils et exercices pour  
votre plus grand plaisir.



# Pause

---

# Conférence

---

<https://visio-agents.education.fr/meeting/signin/299447/creator/140346/hash/25f62569b3f5d436adcec1b052c2af68b83e31c1>

**Merci de votre attention ...**

---