

## PROPOSITION DE DÉCRET

### En santé à l'école : un défi personnel et collectif pour construire un avenir durable, solidaire et participatif.

*École libre de Theux (Province de Liège)*

---

#### Introduction.

Une réalité : cette période est un peu compliquée pour tout le monde. Au vu de la situation sanitaire liée au Covid-19 et aux mesures spécifiques qui en découlent, nous avons réfléchi, rassemblé nos idées.

Notre quotidien a changé et nous avons adopté de nouvelles règles de vie, tant à l'école que dans notre famille.

Nous sommes plusieurs à regretter d'avoir été contraints de mettre nos activités sportives extrascolaires entre parenthèses. Nous avons pris conscience de l'importance qu'elles représentaient.

De ce constat est né notre proposition.

#### Développement.

##### **Article 1 - Constat**

Une étude de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), publiée en 2019, montre que 80 % des jeunes âgés de 11 à 17 ans pratiquent moins d'une heure d'activité physique par jour. Certains avouent qu'ils préfèrent passer du temps devant leurs écrans.

À l'école, les professeurs de sport rappellent pourtant les risques liés à cette situation. Cœur, poumons, muscles et squelette devraient être sollicités plus régulièrement. Les risques de petites blessures augmentent. Davantage de sport permettrait de combattre le surpoids, notamment.

##### **Article 2 - Proposition de décret**

Ajouter une période de 50 minutes d'éducation physique "obligatoire" dans la grille horaire hebdomadaire.

##### **Article 3 - Public visé**

Tous les enfants scolarisés dans l'enseignement primaire, en Fédération Wallonie-Bruxelles.

## Article 4 - Modalités

Imaginons un petit carnet. Nous l'appelons "PASSPORT".

Il est remis à chaque élève en début de 1<sup>ère</sup>, 3<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> années.

Durant 2 ans, il accompagne l'enfant. Celui-ci le complète et y note ses observations.

Voici peut-être l'occasion de :

- dresser la liste des activités auxquelles il participe (discipline individuelle, sport collectif, jeu de coopération),
- noter les difficultés qu'il rencontre,
- illustrer les chouettes moments qu'il partage (en salle, à l'extérieur),
- consigner quelques résultats (un chrono extraordinaire établi sur 100 mètres, par exemple),
- mentionner des conseils d'échauffement et de retour au calme qu'on lui donne.

Cette période supplémentaire pourrait aussi mettre l'accent sur des activités inhabituelles, comme :

- la rencontre avec des sportifs de haut niveau,
- l'initiation à de nouvelles disciplines (escalade, arts martiaux, crossfit),
- la visite d'infrastructures professionnelles (piste d'athlétisme).

## Article 5 - Pour aller plus loin ...

Et pourquoi pas enrichir ce "PASSPORT" de divers conseils à propos de l'intérêt d'une alimentation équilibrée, de l'importance d'une hydratation suffisante ou de la nécessité d'une hygiène corporelle irréprochable ?

### En conclusion.

Nous entendons régulièrement les expressions :

"Un esprit sain dans un corps sain".

"Bien dans sa tête, bien dans son corps".

Comme nous, croyez aux bienfaits du sport. Ils sont nombreux :

ils renforcent l'estime de soi, favorisent la concentration et augmentent notre bien-être général. Leur pratique régulière - dès le plus jeune âge - fera de nous des citoyens responsables de leur corps pour le reste de la vie. Génial, non !