La santé est affaire d'équilibre!

Autor(en): **Firmin, Ferdy / Golowin, Erik**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **2 (2000)**

Heft 3

PDF erstellt am: **20.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-996103

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

La santé est affaire d'équilibre!

Pour se sentir bien, il faut créer une harmonie entre des facteurs physiques, psychiques, sociaux et écologiques. Et, pour être en bonne santé, il est nécessaire de trouver un équilibre entre tous les aspects de notre existence. C'est pourquoi l'activité physique et le sport doivent s'intégrer dans une conception globale de la santé pour pouvoir être pratiqués de manière sensée.

Ferdy Firmin, Erik Golowin

La mission de l'école consiste à proposer de manière adaptée à chaque classe d'âge, en collaboration avec les parents et les institutions officielles (les clubs sportifs, par exemple), des cours qui traitent de la santé. Dans ce contexte, il s'agit d'encourager l'autonomie et la responsabilité des individus. En effet, ce n'est pas au corps médical d'assumer la responsabilité de notre style de vie. Il appartient à chacun de découvrir et de développer ses potentialités. Quelles sont les ressources de l'être humain? Comment les utiliser au mieux? Quel est le rôle de l'éducation physique?

« Nous voulons créer un environnement sain dans le cadre de l'école et de l'enseignement sportif et mieux coordonner les différents aspects. »

Définir l'être humain

A notre époque, il apparaît nécessaire de redéfinir le concept de santé. Jusqu'à récemment, on définissait la santé comme l'absence de maladies. Aujourd'hui, l'approche est «globale»: on considère le corps et l'esprit comme deux éléments indissociables.

La gestion de soi, la compétence sociale ou encore l'intelligence émotionnelle sont des aspects qui façonnent dorénavant notre conception de l'être humain. Ce faisant, nous redéfinissons aussi le concept de santé: avoir un corps et un esprit sains, mais aussi une position satisfaisante dans le tissu social. Ce modèle laisse cependant de côté les relations spirituelles et culturelles qui unissent l'être humain et son environnement.

A l'heure actuelle, nous sommes de plus en plus confrontés à l'inconnu. Nous devons faire face à des phénomènes nouveaux, tels que la mondialisation. Nous devons revoir nos habitudes et nos schémas de pensée. Pour pouvoir donner un sens à notre système éducatif, nous sommes appelés à répondre à des questions fondamentales. Quelle est notre image de l'être humain? Comment encourager la compréhension mutuelle et la tolérance? Comment promouvoir une cohabitation harmonieuse entre les êtres humains? Comment nous comporter par rapport à notre environnement? Notre société a compris que des critères éthiques, économiques et écologiques étaient nécessaires pour promouvoir une conception globale de la santé. Cependant, on relève des opinions divergentes quant au rôle que peut (et doit) jouer l'éducation physique dans ce contexte.

Revoir nos positions

Il est intéressant de noter que les informations relatives à la santé sont encore et toujours transmises sur un mode «éducatif» et normatif. Cette approche consiste avant tout à diminuer les risques. Souvent pratiquée d'une manière dogmatique, elle est peu efficace et provoque surtout un sentiment de culpabilité chez les personnes à qui elle s'adresse. Or la

pression psychologique, la peur et l'insécurité ne contribuent pas à promouvoir la santé! Il ne s'agit pas d'effrayer les jeunes, mais de leur faire comprendre comment mettre leurs expériences et leurs connaissances au service d'une conception globale de la santé. Il est important de mettre l'accent sur la stabilité intérieure des individus. De cette manière, ils auront plus de facilité à relever les défis qu'ils rencontreront dans leur existence.

Développer les ressources humaines

Il serait souhaitable de créer un concept d'activité physique qui considère la santé dans sa globalité. A nous de savoir faire comprendre aux jeunes que la réalité n'est pas quelque chose de statique, mais un ensemble d'interactions entre l'âme, l'esprit et le corps. Ce mouvement perpétuel est par ailleurs indissociable de notre environnement socioculturel et de la nature. Dans le domaine de l'éducation physique, plusieurs aspects peuvent être pris en considération. En créant des conditions écologiques optimales, nous nous engageons pour un enseignement scolaire et sportif sain et nous encourageons la santé physique, psychique et sociale. Nous pourrions certainement nous améliorer et mieux coordonner nos efforts dans ces domaines. Si nous voulons considérer tous les aspects de la santé, il faut que nous prenions conscience de toutes les ressources humaines et que nous parvenions à les développer.

« Il est souhaitable de créer un concept d'activité physique qui considère la santé dans sa globalité. »

Donner de l'importance aux besoins

Le passage de la théorie à la pratique consiste à mettre en œuvre des projets formulés de manière aussi globale que possible. Nos efforts doivent s'articuler autour des deux axes suivants:

Le développement personnel

Chaque enseignant devrait sans cesse accomplir un travail de développement personnel. Cela suppose que des cours adéquats soient organisés (et suivis!). Malheureusement, il arrive encore trop souvent que ces cours n'encouragent pas assez un enseignement global. Aux responsables de la formation dans les différentes institutions de remédier à ces manques.

Un enseignement qui tient compte de l'individu

Les adolescents ont besoin d'une ambiance saine et encourageante pour pouvoir se développer sans crainte et de manière créative. Rappelons au passage que des recettes comme la bienveillance, un programme d'enseignement composé avec doigté ou encore des récréations intervenant au bon moment permettent d'augmenter l'efficacité de l'enseignement et d'encourager le processus de développement chez l'apprenant. m

S'engager pour une sensibilisation à la santé

Ce numéro de «mobile» présente trois facettes de la promotion de la santé dans le contexte de l'éducation physique: les aspects biologiques (lire p. 8), psychosociaux (p. 14) et éducatifs (p. 18). Ces aspects jouent un rôle important dans le cadre de l'éducation physique. Ils doivent donc être pris en considération.

Pour promouvoir la santé dans un sens global, il convient de mieux sensibiliser les individus, et ce aussi bien à l'âge adulte que pendant l'enfance et l'adolescence. Quel que soit le sujet des prochaines éditions de «mobile», nous reviendrons régulièrement sur ces concepts pédagogiques. Par ce moyen, nous espérons attirer l'attention de nos lecteurs sur l'importance du climat d'enseignement et de la relation à établir entre l'enseignant et l'apprenant. Nous aimerions que chaque enseignant puisse développer avec sa classe des stratégies encourageant un comportement social «sain».