

Le mouvement, la pratique du sport ainsi que la compréhension de l'activité sportive contribuent grandement au développement global de la personnalité. A une époque où notre mode de vie et notre environnement nous amènent à un manque d'activité physique certain, il est essentiel de sensibiliser les apprentis aux bienfaits d'une pratique sportive régulière.

En effet, la sédentarité engendre de nombreux problèmes de santé publique tels que :

- sur le plan physique : obésité, ostéoporose, maladies cardio-vasculaires
- sur le plan psychique: dépression, ennui, troubles de la concentration
- sur le plan social: perte de l'esprit de groupe, attitude responsable envers soi ou autrui, mais aussi dégradation de la qualité de vie

C'est pourquoi l'introduction des cours de sport est une nécessité pour tous les jeunes adultes.

La particularité des écoles professionnelles réside dans le fait que les apprentis, en découvrant le monde du travail font face à des contraintes physiques non négligeables. En effet, la répétition de certains mouvements et gestes techniques peut engendrer des conséquences néfastes sur la santé. De ce fait, la terminologie « Sport » a été remplacée par le concept de « Sport Prévention Santé » (SPS).

Nous allons donc axer notre enseignement sur trois domaines distincts mais complémentaires :

1. La promotion de l'activité physique et le développement de l'individu
2. La prévention santé
3. La prévention des accidents

1. La promotion de l'activité physique et le développement de l'individu

- Susciter l'envie et l'intérêt de bouger par une pratique variée et diversifiée et l'introduction de nouvelles disciplines
- Développer les capacités physiques et psychiques
- Favoriser et créer du lien social
- Sensibiliser aux notions de fair-play et de respect
- Promouvoir le sport extrascolaire : informer des possibilités offertes par les clubs et les associations locales

Ces enseignements permettront donc une **meilleure efficacité** au travail grâce à :

- Gain de force
- Amélioration des capacités de coordination (équilibre, différenciation, rythme, ...)
- Augmentation de la résistance et de l'endurance
- Développement de l'esprit d'équipe et de la collaboration

2. La prévention santé

- Connaître et analyser les effets sur la santé des déficiences physiques et des mauvaises postures afin d'anticiper les blessures et être au courant des mesures préventives
- Intéresser les élèves à des problématiques actuelles (alimentation, sédentarité, ...)
- Prendre conscience de son corps et l'accepter : avoir conscience de ses propres forces et faiblesses, savoir qu'une activité sportive régulière exerce un effet favorable sur la santé et le bien-être, être capable de déceler les signaux donnés par le corps et d'agir en conséquence
- Développer les capacités de résistance au stress : savoir qu'une bonne condition physique améliore les capacités de résistance au stress et réduit le risque de maladies

Ces enseignements amélioreront **la qualité de vie** au travail grâce à :

- Diminution de l'absentéisme dûe aux blessures
- Meilleure capacité au travail et amélioration de la résistance face aux maladies (diminution du risque de maladies cardio-vasculaires)
- Amélioration de la perception corporelle et connaissances de ses limites
- Gain de productivité
- Sensibilisation aux risques des dépendances

3. La prévention des accidents

En collaboration avec le BPA ainsi qu'avec la SUVA, nous proposons des activités permettant la formation à la « sécurité active » par le biais de :

- Apprentissage de techniques et de mouvements en relation avec le futur métier
- Acquisition d'attitudes ergonomiques et renforcement des muscles sollicités par les contraintes physiques spécifiques à chaque profession
- Renforcement d'automatismes corrects mais aussi capacité d'adaptation aux situations nouvelles
- Respect des consignes et des règles ainsi qu'adoption d'un comportement responsable

Ces enseignements permettront une meilleure **sécurité au travail** grâce :

- Meilleure durabilité dans le métier
- Diminution de la fatigue physique
- Meilleure efficacité
- Responsabilisation et augmentation de l'autonomie

En conclusion, grâce à l'acquisition de compétences sociales, et en mettant le jeune dans des conditions lui permettant d'apprécier les notions de risques en développant ses capacités perceptivo-motrices, le cours de « Sport Prévention Santé » représente un levier privilégié pour faire de l'apprenti, un adulte responsable et autonome, un futur travailleur adoptant un comportement sûr, qui s'intégrera parfaitement à son lieu d'activités et au sein de son équipe.