

DOSSIER PEDAGOGIQUE

MA SANTE EN JEUX

inspection académique
Seine-Maritime
académie
Rouen



COMITE DEPARTEMENTAL OLYMPIQUE ET SPORTIF

USEP
Seine-Maritime

FICHE PEDAGOGIQUE N° 2

MA SANTE EN JEUX

La santé n'est pas seulement l'absence de maladies ou d'infirmités, mais un état de total bien-être physique, mental et social.

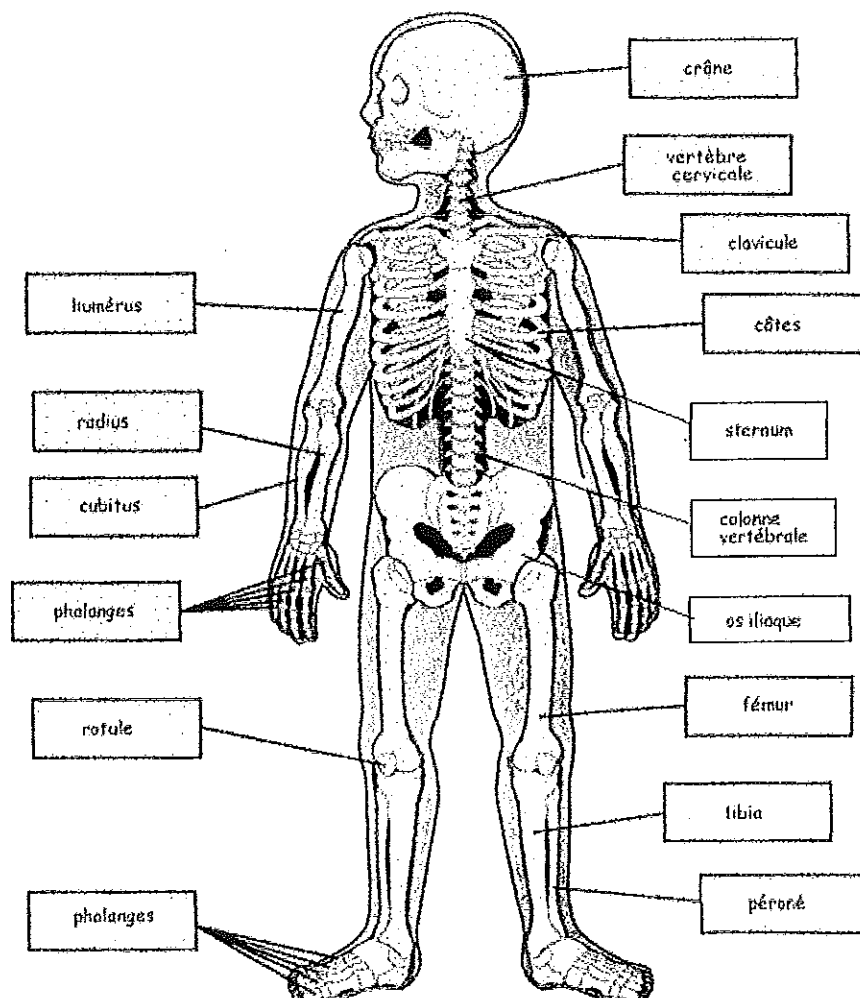
Définition de la santé par l'Organisation Mondiale de la Santé

FONCTIONNEMENT DU CORPS HUMAIN

Les structures osseuses

Le corps est maintenu par les os du squelette. La plupart des os sont liés par des **articulations flexibles qui permettent les mouvements** (« quand je bouge ma jambe, mon genou se plie »). A l'âge adulte le corps se compose de 206 os, dont la moitié environ se trouvent dans les pieds et les mains. La colonne vertébrale constitue le support central du corps, sur lequel viennent s'attacher directement ou indirectement les autres os.

A savoir : l'os le plus gros de l'organisme est le fémur, c'est-à-dire l'os de la cuisse.



Les structures musculaires

Les muscles sont responsables de tous les mouvements du corps (s'asseoir, marcher, saisir un objet...). Les deux extrémités du muscle sont attachées à un os par un tendon. Lorsque le muscle se contracte (pour effectuer un mouvement), il raccourcit. Lorsque le muscle se relâche il reprend sa taille normale. Le corps humain comprend plus de 600 muscles.

Les muscles ont besoin d'oxygène et d'aliments qu'ils vont chercher dans le sang pour bien travailler.

Le système cardio-respiratoire

Le système cardio-respiratoire (poumons et cœur) joue un rôle vital puisqu'il est chargé de l'apport et du transport de l'oxygène dans l'organisme, afin que le **corps produise l'énergie nécessaire à son fonctionnement.**

Le cœur est un **organe musculaire**. C'est le **moteur du système cardio-vasculaire**, dont le rôle est de transporter le sang (donc l'oxygène) dans tout le corps. Pour répondre aux besoins énergétiques du corps, le cœur doit battre plus de 100 000 fois par jour.

La fréquence cardiaque représente le nombre de battements par minute que fait le cœur. On le calcule par la pulsation appelée aussi le pouls. On peut prendre le pouls à plusieurs endroits mais il est suggéré de le prendre au niveau du cou (pouls carotidien). On peut aussi calculer le pouls en le prenant au niveau du poignet (pouls radial).

Remarque : lorsque l'on prend le pouls, on doit utiliser l'index et le majeur et faire une assez bonne pression. Une fois que l'on sent bien le pouls, on compte le nombre de coups pendant 15 secondes et on multiplie ce nombre par 4 pour avoir la pulsation sur une minute (60 secondes).

La fréquence cardiaque au repos chez une personne qui ne s'entraîne pas est d'environ 70 pulsations par minute. Chez les athlètes, avec l'entraînement cette fréquence au repos diminue, elle peut descendre aux environs de 50 pulsations par minute.

Au repos le rythme respiratoire d'un adulte moyen est de 16 respirations par minute.

Les fréquences respiratoires et cardiaques varient de la même façon selon le niveau d'effort (« quand je cours, je respire vite et mon cœur bat plus vite aussi »).

L'asthme et l'exercice : il est faux de croire que si l'on souffre d'asthme on ne peut pas faire d'exercice physique. De nombreux athlètes connus ont maîtrisé leur asthme et ont remporté des compétitions. La plupart des enfants dont l'asthme est maîtrisé (par un traitement adéquat) peuvent participer normalement aux activités physiques. Cependant, il faut y aller à son rythme et être à l'écoute des signes que renvoie le corps.

SPORT ET BIEN-ETRE

L'inactivité physique est un des principaux facteurs de risque de maladies cardio-vasculaires, de cancers, de diabète et favorise la prise de poids. Les **effets protecteurs de la pratique d'une activité physique** quotidienne, en complément d'une alimentation variée, sont aujourd'hui reconnus. La sédentarité étant un facteur de risque de maladies chroniques doit être combattue chez l'enfant.

L'activité physique contribue à améliorer l'estime de soi, l'image corporelle, la qualité de vie et à limiter l'anxiété. Elle développe le comportement social, la capacité à se faire de nouveaux amis.

Les bienfaits des activités physiques et sportives pour la santé

La pratique d'un sport adapté et bien encadré apporte des bienfaits sur les principales fonctions de l'organisme en améliorant le souffle, l'endurance, la souplesse, l'équilibre, la régulation du sommeil, l'équilibre psychique et affectif...

- Pour les enfants et adolescents :

- Prévention de l'obésité
- Eveil corporel, expression de la motricité de base
- Amélioration du développement psychomoteur, de la latéralité
- Construction osseuse
- Développement de l'image corporelle et de la personnalité
- Affirmation de soi et meilleure estime de soi
- Lutte contre la raideur du squelette et l'insuffisance musculaire
- Soutien à la construction de son équilibre
- Prévention des maladies cardio-vasculaires

- Pour les adultes :

- Facteur de prévention des maladies cardio-vasculaires
- Adjuvant thérapeutique précieux dans le domaine de la cardiologie (réadaptation post-infarctus et insuffisance cardiaque) ou de certaines affections métaboliques (diabète, obésité, problèmes pneumologiques, épilepsie, asthmes et autres)
- Catalyseur de l'épanouissement personnel par la valorisation de l'image qu'il donne de soi
- Limitation des effets de la sédentarité (essoufflement, fatigue musculaire, embonpoint, facilitation des métabolismes glucidiques et lipidiques)
- Amélioration de la qualité du sommeil
- Entretien de la masse musculaire, l'équilibre, la coordination, la souplesse articulaire

30 minutes de sport par jour

La pratique régulière d'activité physique améliore la santé physique et mentale. **Il est recommandé de faire au moins 30 minutes d'activité physique par jour.** En plus de procurer du plaisir, le sport permet de se sentir mieux. Toutes les occasions sont bonnes pour bouger, à la récréation, en route vers l'école, aux activités parascolaires, au cours d'éducation physique...

SPORT ET HYGIENE DE VIE : BIEN DANS SA TETE, BIEN DANS SON CORPS

Une bonne hygiène de vie favorise le bien-être et l'épanouissement. Elle contribue à un meilleur équilibre mental et physique, et à mieux vivre sa pratique sportive, quel que soit son niveau.

L'alimentation

Une saine alimentation est essentielle pour être en santé. Le corps doit recevoir le carburant de la meilleure qualité possible pour être en mesure de performer au maximum. Elle doit être adaptée à chaque individu : la quantité d'aliments que l'on doit consommer varie selon l'âge, la taille, le sexe et le niveau d'activité de chaque personne.

Les apports alimentaires doivent équilibrer les dépenses. **Une alimentation équilibrée doit comprendre des aliments de chacune des familles.**

L'alimentation est particulièrement importante chez les enfants et les (pré)adolescents. Les enfants préfèrent souvent consommer des aliments tels que les boissons sucrées ou les snacks salés qui ont une forte densité énergétique, c'est-à-dire qu'ils apportent beaucoup de calories, de sucres et de graisses. C'est pourquoi il est important de commencer très tôt l'éducation nutritionnelle des enfants. **Privilégier une alimentation variée tout en gardant la notion de plaisir alimentaire.**

- Les 6 groupes d'aliments

- Produits céréaliers, féculents, pain : 5 à 12 portions par jour
- Légumes et fruits : 5 à 10 portions par jour
- Produits laitiers : 2 à 4 portions par jour
- Viandes, poissons et œufs : 2 portions par jour
- Matières grasses
- Produits sucrés

- Les 3 nutriments

La digestion est la transformation des aliments en nutriments (lipides, protides, glucides). Ceux-ci sont transportés dans tout le corps par le sang et **servent de « carburant » à l'organisme.**

- Les glucides ou sucres lents

Ils constituent la base de l'alimentation d'un sportif, c'est le « carburant » du muscle.

Les aliments riches en glucides sont les céréales (riz, maïs...), les pâtes, les féculents, les pommes de terre, le pain. Ces sucres lents seront stockés au niveau du muscle sous forme de glycogène (à ne pas confondre avec le glucose qui est le sucre véhiculé par le sang).

- Les lipides

Ils sont utilisés au niveau du muscle avec un haut rendement énergétique. Ils apportent des vitamines (A, D, E, K). Les réserves de l'organisme sont largement pourvues en lipides

et il est inutile d'en apporter de manière systématique (Ils sont déjà présents dans divers aliments).

- Les protides

Ils permettent de remplacer les protéines musculaires qui sont détruites au cours d'un effort sportif. Le meilleur des protides est le blanc d'œuf.

- La notion de calories

La calorie est une **unité de mesure énergétique**. Par exemple, si on brûle un gramme de glucide, cela va libérer une énergie de 4 calories (9 pour un gramme de lipide et 4,4 pour les protides).

Le sportif a besoin d'une ration calorique plus élevée que la moyenne à cause des dépenses énergétiques effectuées au cours des séances d'entraînement (la consommation moyenne pour un sédentaire est égale à 1800-2000 calories par jour, alors que pour un athlète de haut niveau elle équivaut à 3500-4000 calories par jour).

A savoir : la consommation moyenne d'un footballeur est de 400 calories par heure, d'un skieur de fond est de 750 calories par heure, d'un coureur de demi-fond est de 900 calories par heure.

- Ce qu'il faut faire en matière alimentaire

- Prendre un bon petit-déjeuner : il doit représenter le quart de l'apport alimentaire de la journée (lait, céréales, pain grillé, jus d'orange, fruit).
- Bien s'hydrater : 1,5 litre d'eau par jour, à prendre de préférence e, dehors des repas.
- Ne sauter aucun repas et éviter le grignotage.
- Eviter les excès de graisses (saucissons, fromages, viandes rouges, cacahuètes...) et de sucres rapides (sodas, gâteaux, barres chocolatées...).
- S'alimenter pour des efforts sportifs longs (pour éviter la « fringale »).
- Respecter un certain délai entre l'heure du repas et l'effort physique. La durée de la digestion varie de 2 à 6 heures en fonction de la nature des aliments. Il faut de ce fait respecter un délai d'au moins 2 heures entre le repas et la première épreuve sportive (afin de ne pas rentrer dans une phase de digestion qui gênerait le rendement musculaire et qui donnerait l'impression d'un « poids sur l'estomac »). Le délai idéal est de 3 heures.

Le sommeil

Le corps refait le plein d'énergie pendant le sommeil. Il est très important de dormir les heures nécessaires pour que le corps se reconstruise. De plus cela aidera à un meilleur fonctionnement de la mémoire.

Indispensable à une bonne récupération, il doit être régulier et quantitativement important, d'autant plus pour les sportifs dont l'entraînement est intensif.

Dans le cadre d'un entraînement sportif pluri-quotidien, une sieste peut être précieuse car réparatrice. De courte durée (30 à 45 minutes), elle constitue un excellent complément au sommeil et accélère la récupération.

L'hydratation

- Qu'est-ce que la déshydratation ?

Lorsqu'on fait du sport, les muscles se contractent et libèrent de la chaleur. L'évacuation de cette chaleur se fait essentiellement par la sudation et plus précisément par **l'évaporation de la sueur au niveau de la peau**. Pendant l'effort physique, le corps peut perdre entre 1 kg et 1,5 kg d'eau, d'où l'importance d'une bonne hydratation, dont dépendra la production de sueur (la sueur n'étant que de l'eau salée).

A noter : l'enfant présente une grande sensibilité à la déshydratation et donc au « coup de chaleur ».

- Les besoins en hydratation

Pour un sédentaire, l'apport nécessaire en eau est de 1,5 litre par jour. Le sportif entraîné, dans des conditions de température normale, doit augmenter son apport en eau de 500 ml par heure d'entraînement, en moyenne, selon les disciplines. Un sportif doit boire avant que s'installe la « sensation » de soif (signal émis par le cerveau), car celle-ci indique que le sportif est déjà déshydraté. Un sportif doit boire 2,5 litres d'eau par jour, en période d'entraînement, et de préférence en dehors des repas (seulement 1 à 2 verres au cours du repas). A l'approche de la compétition, l'hydratation doit devenir plus importante. Il faut boire 50 à 100 ml toutes les 15 ou 20 minutes, et également à l'échauffement puis durant la compétition. Il faut penser aussi à poursuivre cette réhydratation après la compétition pour une bonne récupération (jusqu'à un apport de 3 litres d'eau par 24 heures). Un sportif mal hydraté est voué à la contre-performance.

Les bonnes conditions de la pratique sportive

- Porter une tenue sportive (survêtement, short, maillot) avec des chaussures adaptées
- Echauffement

L'échauffement permet aux muscles de **se préparer face à l'effort demandé**. L'échauffement apporte une plus grande quantité de sang aux muscles sollicités, ils peuvent alors utiliser les ingrédients dont ils ont besoin pour mieux performer. Les muscles sont donc prêts pour un effort vigoureux, ils sont plus souples et plus vifs, donc ils sont moins sujets aux blessures.

L'échauffement doit être **adapté**. Il permet d'installer de bonnes habitudes dans la perspective des pratiques futures, d'entrer progressivement dans l'activité et de prendre conscience de son corps (articulations, muscles, notion de sensations).

La durée de l'échauffement dépend des conditions météorologiques : plus il fait froid plus l'échauffement est long.

L'échauffement est **toujours progressif** de façon à préparer les grandes fonctions corporelles à l'effort (plans musculaire, articulaire et cardio-respiratoire).

- Hygiène corporelle : prendre une douche
- Se changer (ne pas rester dans des vêtements sales)
- La récupération

La récupération est la période qui suit l'effort, elle concerne aussi bien le repos que la pratique des étirements. Il ne faut pas croire que le repos qui fait suite à l'exercice physique est une période passive pendant laquelle notre organisme est inactif.

- Les étirements

Après l'activité sportive, il faut étirer les muscles afin de favoriser la circulation du sang. L'étirement permet de se décontracter, de conserver la souplesse des muscles et de limiter les douleurs (courbatures) d'après effort. Il favorise la **récupération et le bien-être**.

Les étirements musculaires et tendineux doivent être réalisés en fonction du sport et de la morphologie du sportif. Le **dosage est individuel**, il ne faut jamais aller jusqu'à la douleur. Les étirements se font **progressivement et sans à-coup**. Il faut associer aux étirements la respiration : à chaque expiration, intensifier l'étirement.

LE DOPAGE

Pourquoi parler de dopage aux enfants ? Parce que le **plus jeune sportif français contrôlé positif avait 8 ans**. Parce que 87 % des sportifs adultes contrôlés positifs, en 1997, faisaient du sport à un niveau départemental ou régional.

Le dopage c'est quoi ?

C'est l'utilisation de **substances ou de procédés interdits** dans le but **d'améliorer la performance**. Du point de vue médical, c'est le détournement d'usage de médicaments et de procédés. Du point de vue de l'éthique, c'est une tricherie vis-à-vis des autres sportifs (mais aussi vis-à-vis de soi-même).

Les premiers cas de dopage ont concerné, au début du siècle, les chevaux. Par extension, la notion s'est appliquée aux humains.

Aucune discipline n'est à l'abri même si certaines sont plus concernées que d'autres. Dans une société où la recherche de la performance est aussi importante, le sportif peut être amené à céder devant la tentation d'améliorer artificiellement ses capacités physiques et psychiques, et cela, toujours au détriment de sa santé.

Quelques repères...

Le terme dopage prend racine dans un **dialecte sud-africain**, où il désignait une boisson stimulante absorbée au cours de cérémonies religieuses. La pratique du dopage existe depuis toujours : ainsi, les **hommes préhistoriques des tribus d'Afrique occidentale** utilisaient des feuilles de *Cola accuminata* et de *Cola nitida* pour gagner des courses, et les **anciens Grecs** consommaient des champignons hallucinogènes pour accroître leur endurance.

Dans ce qui allait devenir l'Amérique Latine, les **peuples indiens** employaient, au 15^{ème} siècle, les feuilles de coca, un arbuste du Pérou dont on tire la cocaïne, aux propriétés toniques et antinévralgiques. Ils s'en servaient à des fins religieuses mais également pour entreprendre de long parcours, au point d'en faire une unité de mesure : la cocada, distance parcourue sous l'effet d'une feuille de coca.

Evoluant conjointement aux activités sportives, le dopage traditionnel a laissé la place au dopage moderne à partir du 19^{ème} siècle. **Dès 1860**, on savait que les cyclistes utilisaient des mélanges d'héroïne et de cocaïne afin de surmonter leur épuisement, et le premier cas de décès imputable au dopage remonte à 1886.

Pourquoi se dope-t-on ?

La recherche et le **recours à une pilule miracle** « *sans laquelle je crois que je ne pourrais pas le faire* » sont devenus des actes banalisés, favorisés par :

- L'envie de gagner (exigence de résultat, contexte de concurrence)
- La recherche du corps parfait (idéal esthétique)
- L'identification aux sportifs de haut niveau (ceux-ci étant perçus comme des mythes, des héros auxquels il faut ressembler)
- Le dépassement de soi, de ses limites (ce qu'on appelle la performance)
- La recherche de la forme permanente et totale

Si les enjeux, les intérêts et le mode d'utilisation de substances ou procédés dopants ne sont pas les mêmes, du pratiquant lambda au sportif professionnel ou athlète de haut niveau en passant par le licencié de base, ils sont néanmoins **tous concernés**.

Car avant de matérialiser par une utilisation de substances ou de procédés, le dopage relève d'une volonté et d'un cheminement mental individuel ou collectif, **renvoyant à l'éthique de chacun**.

Le dopage ne s'arrête pas aux portes du lieu d'entraînement ou de compétition, mais renvoie à une **approche globale posant des questions d'ordre social, éducatif, culturel et déontologique**.

La notion de conduite dopante

On parle de conduite dopante lorsqu'une **personne consomme pour affronter un obstacle réel ou ressenti**, certains produits, afin d'améliorer ses performances (prise de parole en public, examen, entraînements et compétitions sportives...). Pour les sportifs, on peut également parler de conduite dopante, dans le cas d'une consommation de compléments nutritionnels notamment. Cela n'est pas du dopage mais cela oblige à une grande vigilance. En effet, la prise de ces produits relève de la même réflexion intellectuelle que celle pouvant amener à la prise d'un produit dopant.

Quand le plaisir laisse place à l'artifice : classifications du dopage

Longtemps limité à l'utilisation de préparations stimulantes, le dopage regroupe aujourd'hui une multitude de substances et procédés, dont il est impossible de dresser la liste exhaustive et régulièrement mise à jour.

- Substances dopantes et produits interdits

- Les stimulants

Comprennent les amphétamines, les dérivés éphédrinés, la cocaïne...

Ces stimulants accroissent la concentration, l'attention, la confiance en soi et diminuent artificiellement la sensation de fatigue.

Risques liés à l'utilisation : excitation, agressivité, dépendance, trouble du rythme cardiaque, modification du psychisme...

- Les narcotiques

Comprennent les opiacés (morphine, héroïne, méthadone) et les analgésiques de synthèse.

Ces produits provoquent un relâchement musculaire et une diminution à la sensibilité. Ils sont consommés dans le but de lutter contre la sensation de douleur.

Risques liés à l'utilisation : trouble du comportement, excitation, agressivité, dépendance, dépression respiratoire...

- Les agents anabolisants

Comprennent la testostérone, l'hormone androgène et les stéroïdes anabolisants dérivés de synthèse (nandrolone, THG).

Ces produits provoquent l'apparition des caractères sexuels masculins (pilosité, pomme d'Adam, effets androgènes) et la croissance de la masse musculaire et la puissance physique.

Risques liés à l'utilisation : trouble du comportement, agressivité, rupture tendineuse, déchirure musculaire, cancer du foie, arrêt de la croissance, infertilité...

- Les diurétiques et produits masquants

Les diurétiques permettent aux pratiquants des sports à catégorie de poids d'avoir un volume d'urine plus important et ainsi de perdre du poids rapidement. Les diurétiques permettent également une dilution des substances interdites, diminuant les risques d'une éventuelle détection lors d'un contrôle.

Les produits masquants accélèrent l'élimination de substances interdites et permettent ainsi d'avoir des contrôles faussement négatifs.

Risques liés à l'utilisation : déshydratation, problèmes rénaux, hyperglycémie, trouble du rythme cardiaque...

- Les hormones peptidiques, substances mimétiques et analogues

Elles présentent la particularité d'être difficilement détectables puisque fabriquées par l'organisme. Et il est difficile de déterminer les quantités de substances provenant de la prise de produits de synthèse.

- Les hormones de croissance

L'hormone de croissance est responsable de la croissance du squelette, des organes et des muscles. En usage médical, elle permet de lutter contre le nanisme. Elle permet une augmentation de la masse musculaire et favorise une amélioration de la force et de la vitesse de contraction musculaire.

Risques liés à l'utilisation : croissance anormale des organes, diabète, insuffisance cardiaque...

- L'érythropoïétine (EPO)

L'EPO est produite au niveau du rein. Elle permet de lutter contre les insuffisances rénales. La prise d'EPO améliore le transport d'oxygène vers les muscles, permettant l'augmentation de la durée d'entraînement en repoussant dans le temps la sensation de fatigue.

Risques liés à l'utilisation : arrêt cardiaque, obstruction des vaisseaux sanguins...

- **Procédés interdits**

- Le dopage sanguin

Le dopage sanguin est l'administration à un athlète de sang, de globules rouges...

Risques liés à l'utilisation : risques infectieux liés à la transfusion

- La manipulation pharmacologique, chimique et physique

Il s'agit de l'utilisation de substances et de procédés modifiant ou tentant de modifier l'intégrité et la validité des échantillons utilisés lors du contrôle antidopage (cathétérisation, substitution ou altération des échantillons...).

- Le dopage génétique

Il s'agit de l'usage non thérapeutique de gènes, d'éléments génétiques et/ou de cellules qui ont la capacité d'augmenter la performance sportive.

- **Substances soumises à certaines restrictions**

- L'alcool

En sport, l'alcool est interdit. En cas de contrôle, un cas positif entraîne une sanction.

- Le cannabis

Ses effets sont variables (légère euphorie, légère somnolence). Une utilisation répétée et habituelle entraîne un désintérêt, une démotivation, une diminution de l'attention, de la concentration, une léthargie. La prise de cannabis entraîne une perturbation de la perception du temps, de la perception visuelle et de la mémoire immédiate. Des troubles de la mémoire peuvent survenir également.

Il s'agit de la substance la plus fréquemment détectée lors de contrôles antidopage. Le caractère de dopage lié à la prise de cannabis est irréfutable, puisque la règle interdit, même utilisée dans un cadre ludique, sa consommation.

Les effets recherchés par les sportifs sont la lutte contre le stress et l'anxiété, l'augmentation de diverses facultés de perception sensorielle...

Risques liés à l'utilisation : baisse de la vigilance, effets pulmonaires, problèmes vasculaires graves...

- Les anesthésiques locaux

Ils empêchent le déclenchement et/ou la transmission de l'influx nerveux. Ils sont autorisés sous certaines conditions (acte médical justifié et notifié).

- Les corticostéroïdes

Ces hormones sont utilisées pour leurs effets anti-inflammatoires, anti-allergiques et euphorisants. L'administration des corticostéroïdes est seulement autorisée avec notification médicale, sauf en cas d'application locale.

Son utilisation en pratique sportive repose sur son action antalgique due à l'effet anti-inflammatoire qui soulage la douleur. Elle possède également un effet euphorisant qui provoque une surexcitation, stimule la volonté et recule le seuil de perception de la fatigue au cours de l'effort.

Risques liés à l'utilisation : fragilisation des tendons et des muscles, fragilisation des os, trouble cardio-vasculaire...

- Les bêta-bloquants

Ce sont des médicaments qui régulent et ralentissent le rythme cardiaque. Ils sont utilisés comme anti-stress.

Ils sont le plus souvent utilisés dans les sports d'adresse et de précision.

Risques liés à l'utilisation : trouble du rythme cardiaque, dépression psychique...

Pourquoi faut-il lutter contre le dopage ?

- **A cause des effets du dopage sur la santé**

Les conséquences du dopage peuvent être **lourdes d'effets sur la santé physique et psychologique** des sportifs (risques cardiaques, cancer, dépendance...).

Quelques exemples :

- Les haltérophiles sont les premiers consommateurs d'anabolisants. En 1998 a été annoncé, dans la revue britannique *Lancet*, le décès d'un adepte du body-building atteint de la maladie de Creutzfeld-Jakob. Celle-ci est due à l'absorption d'hormones de croissance extraites d'hypophyses humaines prélevées sur des cadavres atteints de cette maladie. D'autres cas risquent de se déclarer dans les années à venir, compte tenu de la période d'incubation de la maladie.

- Depuis les années soixante-dix et jusqu'en 1989, la musculature hypertrophique et la raucité de la voix des championnes issues des pays de l'Est prouvent le recours à des hormones mâles. D'autres méthodes ont été employées par les entraîneurs de l'Est, notamment les grossesses provoquées, pour modifier le statut hormonal des nageuses. Les avortements qui ont suivi ces grossesses non désirées ont provoqué des séquelles psychologiques voire des stérilités chez certaines sportives.
- En 1984, de jeunes gymnastes soviétiques, après avoir suivi une cure intensive d'hormone de croissance, sont condamnées au nanisme. Le dopage à la rHuEPO est apparu en 1988 aux Jeux Olympiques d'hiver de Calgary, au Canada. Dans les premières années qui ont suivi sa mise sur le marché (entre 1987 et 1990), une vingtaine de jeunes athlètes pratiquants des sports d'endurance (ski nordique et course d'orientation), originaires de pays nordiques et des Pays-Bas, sont morts brutalement des suites d'embolies et de crises cardiaques.
- Une étude réalisée en 1998 auprès de 200 coureurs cyclistes français professionnels et élite a montré que 60 % des coureurs souffrent de perturbations biologiques importantes, 90 % présentent des taux de fer dans le sang complètement anormaux (qui peuvent entraîner des cirrhoses et des cancers du foie).

En prenant ces produits, le sportif qu'il soit athlète de haut niveau, sportif professionnel ou sportif de loisirs **essaie de ne pas tenir compte de ses limites** qui se manifestent le plus souvent par la fatigue et la douleur. Or, c'est son propre système de défense qu'il détruit. Si la douleur et/ou la fatigue surviennent, c'est le **signal d'alarme** qui signifie au sportif qu'il doit s'arrêter.

- A cause des effets du dopage sur l'éthique sportive

Le dopage porte préjudice au sportif, à sa discipline et d'une façon générale au sport. **Ce sont l'éthique sportive, les valeurs culturelles, sociales et économiques du sport qui sont touchées.**

POUR ALLER PLUS LOIN... PISTES PEDAGOGIQUES

MA SANTE EN JEUX

QUELQUES PISTES DE TRAVAIL A EXPLORER

Sciences

- Travail sur le fonctionnement du corps, du système cardio-respiratoire
- Travail sur l'alimentation et la digestion

Education artistique

- Elaboration d'une charte sur l'éthique sportive
- Création d'une campagne pour la promotion des activités sportives

Education à l'hygiène

- Travail sur la nutrition du sportif (élaboration d'un petit déjeuner sportif)
- Travail sur les conséquences de l'activité physique (lutte contre l'obésité, lutte contre la sédentarité)
- Travail sur le dopage
- Travail sur l'hygiène corporelle
- Travail sur un carnet des habitudes de vie

Education physique et sportive

- Conception d'une séance de sport adaptée (échauffement, conditions vestimentaires de la pratique, étirements...)
- Découvrir le fonctionnement des muscles, des articulations par des étirements
- Découvrir le système cardio-respiratoire par des exercices d'échauffement

QUELQUES SUPPORTS EXISTANTS (CI-JOINTS)

- Jeu de cartes « Sport Net Challenge » (Fondation Sport Santé)
- Dossier USEP 2005
- Dossier USEP 2006
- Activités sur les habitudes de vie

Dopage **+4**

Le dopage est l'utilisation de produits ou procédés destinés à améliorer artificiellement la performance du sportif. Le dopage est une menace réelle pour la santé, voire pour la vie du sportif.

Doping means using products or processes artificially enhance the performance of the sportsman or -woman. Doping is a real threat for health as well as for the athlete's life.

+7 **Doping**

Conduite dopante **+2**

Le dopage est l'utilisation de produits ou procédés destinés à améliorer artificiellement la performance du sportif. Le dopage est une menace réelle pour la santé, voire pour la vie du sportif.

Having a doping behaviour counts for the athlete as well as for his health. Doping is a real threat for health as well as for the athlete's life.

+2 **Doping behaviour**

Arrêt médical **—**

Le médecin peut arrêter temporairement la pratique sportive d'un athlète lorsque celle-ci met en danger la santé du sportif.

The doctor can temporarily stop the sport of an athlete if this practice is dangerous for his health. The doctor can temporarily stop the sport of an athlete if this practice is dangerous for his health.

— **Medical decision**

Changement de sens **↔**

Un sportif convaincu de dopage doit être arrêté pendant sa suspension. Il peut, alors, espérer reprendre ensuite la compétition, proprement évidemment.

A sportsman convicted of doping must be suspended during his suspension. He may hope to start competing again afterwards. He may hope to start competing again afterwards.

↔ **Changing direction**

FRANCE



Sport Net Challenge

Le Sport par la Santé



Fondation Sport Santé

Récupération 3

La réhydratation est essentielle à la récupération. Il est recommandé de boire 3 litres.

(voir plus en fin de la section conditions climatiques)

Recovery

Rehydration is essential for recovery. It is recommended to drink 3 litres.

(see more at the end of the section on climatic conditions)

Récupération 9

Le sentiment de fatigue est un phénomène naturel qui agit comme une alarme. Il doit être suivi par une phase de repos.

Recovery

The feeling of fatigue is a natural phenomenon that acts as an alarm. It should be followed by a rest phase.

Récupération 6

Le sommeil est indispensable à une bonne récupération. Il doit être régulier et d'une durée plus importante que l'entraînement est intensif.

Recovery

Sleep is essential for a good recovery. It should be regular and more important than the training is intense.

Alimentation 7

Pour un bon équilibre alimentaire, le sportif doit consommer quotidiennement des aliments de chaque de ces groupes:

- viande, œufs, poisson,
- céréales, pain et féculents,
- lait et dérivés,
- fruits et légumes.

Diet

For a good balanced diet, the sportsman should consume daily food from each of these groups:

- meat, eggs, fish,
- cereals, bread and starch,
- milk and derivatives,
- fruits and vegetables.

Alimentation 6

Une alimentation équilibrée et variée est indispensable pour optimiser la condition physique et améliorer la performance.

Diet

A balanced and varied diet is essential to optimize physical condition and improve performance.

Alimentation 2

Une alimentation équilibrée et variée est indispensable pour optimiser la condition physique et améliorer la performance.

Diet

A balanced and varied diet is essential to optimize physical condition and improve performance.

Récupération 4

La pratique des étirements - jamais pratiqués à froid - réduit la destruction musculaire et favorise la récupération de l'élasticité musculaire.

Recovery

The practice of stretching - never practiced cold - reduces muscle damage and favors the recovery of muscle elasticity.

Equilibre psychologique 5

Quelle que soit son niveau de compétition, le sportif devra toujours rechercher la notion de plaisir.

Mental Stability

Whatever his or her level of competition may be, the sportsman or woman will always have to achieve pleasure.

Equilibre psychologique 3

La performance du sportif dépend de son entraînement et de son hygiène de vie, mais aussi de sa motivation et de son équilibre psychologique.

Mental Stability

The performance of an athlete depends on his or her training and health education, but also on his or her motivation and mental stability.

Le mot du Médecin

De la relativité du Sport

Les activités physiques et sportives sont bonnes pour la santé...quand elles sont adaptées. Il est ainsi démontré qu'une activité physique modérée et régulière contribue, en luttant contre la sédentarité, à la prévention des maladies cardio-vasculaires, de l'ostéoporose mais aussi dans certains cas de la dépression ou de l'anxiété. On sait aussi que l'activité physique et sportive contribue à l'épanouissement et au développement de l'enfant.

Ceci dit, dans tous ces constats il n'est question que d'activité physique ADAPTEE. En d'autres termes, une APS au service de l'individu et de son développement. Cela concerne la majeure partie des pratiques sportives. Mais quand le sport devient intensif, toutes ces vérités éclatent et les bénéfiques se transforment en préjudices.

Le sport intensif n'est pas bon pour la santé, que ce soit pour le corps ou pour l'esprit. Les sportifs adultes le savent et ont le droit de vivre là une passion ou un métier au risque mesuré et accepté mais qu'en est il lorsqu'il s'agit d'adolescents ou d'enfants ? L'éducation à la santé passe par une éducation à la bonne pratique des APS. L'objectif central est à la fois simple et gigantesque : sortir de l'idéologie sportive dominante et aveuglante qui transforme le sport en panacée universelle. Osons une métaphore. Le Sport est comparable au soleil. Nous savons que celui-ci est bon et indispensable à la vie mais nous savons aussi qu'à certaines doses, sur certains types de peau ou à certains âges il peut être dangereux. Le Sport obéit ni plus ni moins à cette logique vieille comme l'humanité : tout comportement, toute activité humaine n'a aucune valeur absolue. Le Sport n'a de sens que replacé dans une triangulation Individu-Contexte-Activité. Une même activité sur un même individu mais à des moments différents ou dans des contextes différents aura des conséquences différentes. Les exemples sont légions pour imposer cette loi de la "relativité du Sport".

La première conséquence est évidente en théorie mais révolutionnaire en pratique : le sport doit être sans cesse évalué et adapté à la personne qui le pratique. Chez l'enfant il doit être, dans l'idéal, au service du corps, de l'esprit et du développement de l'enfant et au minimum il doit les respecter. Ce message doit être gravé dans tous les vestiaires. Il doit être compris et véhiculé par tous les prescripteurs de sport, il doit être intégré par les parents pour qu'ils adoptent la même vigilance dans le sport que dans toutes les autres activités de leur enfant, mais aussi, il doit être enseigné aux enfants pour leur rendre un puissant moteur de développement harmonieux : la conviction que leur corps leur appartient, qu'ils doivent le respecter et le faire respecter.

Serge SIMON

Médecin

CAPS (Centre d'Accompagnement et de Prévention du sportif)
Hôpital Saint André - 33075 BORDEAUX

Des exemples d'échauffement

La mobilisation du système cardiovasculaire

Ex :

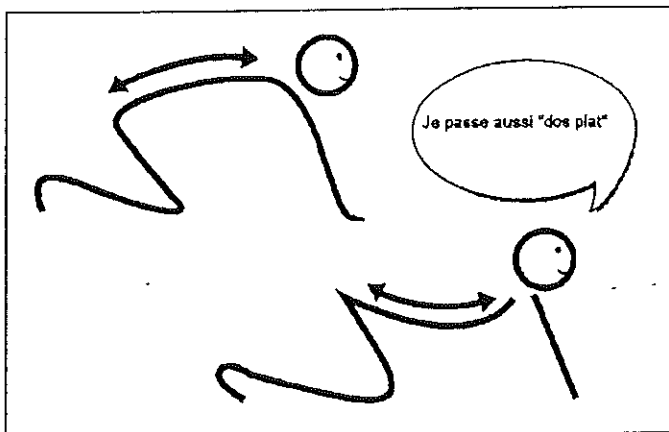
- Course sur les lignes du gymnase, jouer avec les couleurs.
- Course en petit train sans se tenir juste les uns derrière les autres (changer de conducteur à chaque gare "plots").
- Courrir dans un espace de plus en plus réduit sans jamais rencontrer quelqu'un.
- Courir dans un espace et répondre au signal à une consigne particulière (toucher une couleur particulière — faire un tour sur soi — se donner la main et continuer de courir...)
- Par deux l'un derrière l'autre, se suivre et au signal changer de meneur.
- ...

Les mobilisations segmentaires

Elles permettent de localiser les mouvements, de prendre conscience de façon de plus en plus fine des articulations.

Ex :

- En miroir réaliser des rotations des épaules des poignets, des coudes, des chevilles, des genoux, réaliser des flexions — extensions des doigts... (changer le meneur)
- A 4 pattes, faire le chat en passant du dos rond au dos creux en passant par le dos plat.

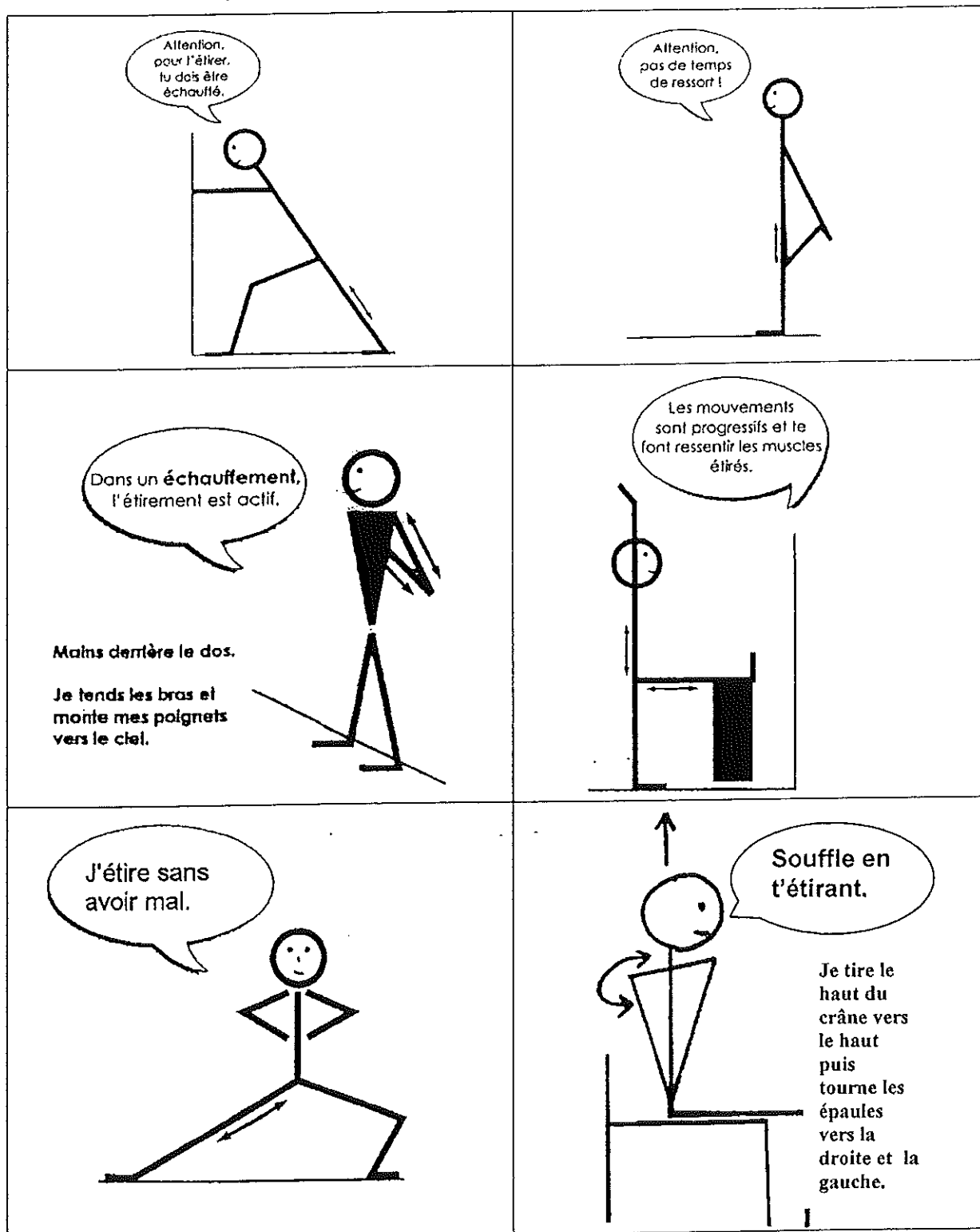


Les étirements

Ils permettent de conserver la souplesse des muscles, ils régulent le tonus.
Attention le dosage est individuel, ne jamais aller jusqu'à la douleur.

Principe 1 : les étirements se font progressivement et sans à-coup.

Principe 2 : ne pas oublier d'associer la respiration :
à chaque expiration, intensifier l'étirement.



Ce travail de présentation de l'échauffement, des exemples d'étirements est largement inspiré du travail réalisé par la DDJS, le CDOS et l'USEP de l'EURE (Voir site www.ia.ac-rouen.fr).

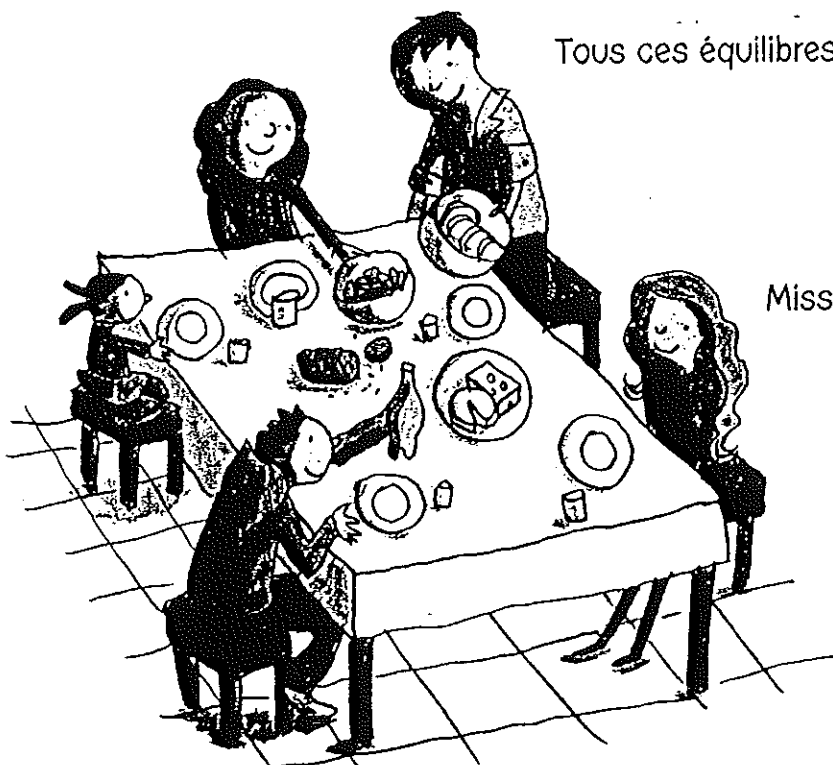
Le mot de la diététicienne

Equilibre alimentaire : tout est dit !

Equilibrer son alimentation n'est pas qu'une somme de calories mais l'addition de plusieurs facteurs qui vont tendre vers un équilibre (le sien) :

- Les Apports Nutritionnels Conseillés (ANC) : chaque individu a des besoins particuliers en nutriments qui dépendent du poids, sexe, état physiologique, activité physique....
Les ANC sont évalués par groupe de population donc pour éviter toutes carences ou excès, chaque individu se réfère au groupe auquel il appartient.
- La répartition des repas sur la journée : de l'ordre de 4 par jour (petit déjeuner, déjeuner, goûter et dîner) ceux-ci doivent être espacés d'au moins 3 heures.
- La variété des aliments : le déjeuner et dîner se composent des 6 groupes d'aliments (Viande, Poisson, œuf, Fruits et légumes, Céréales et pain, Produits laitiers, Matières grasses et Produits sucrés) sans oublier l'eau, seule boisson indispensable. Chaque groupe contient une diversité de produits alimentaires permettant à chacun de varier ses repas pour apporter tous les éléments à l'organisme et découvrir de nouvelles saveurs gustatives.
- Le goût : le sucré est inné, le salé, l'acide et l'amer s'éduquent, s'acquièrent et évoluent tout au long de la vie.
L'éducation au goût permet d'équilibrer la perception des saveurs en bouche et donc d'apprécier les préparations culinaires où se mélangent toutes ses saveurs.
- L'activité sportive et physique : grâce à cette activité, vont s'équilibrer les apports et les dépenses énergiques.

Tous ces équilibres, s'harmonisent avec le PLAISIR...



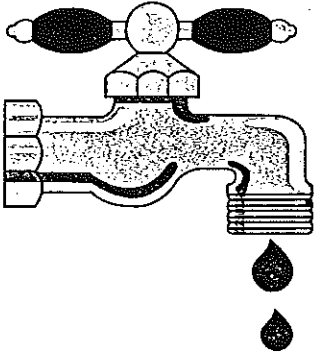
Delphine GEORGELET

Diététicienne

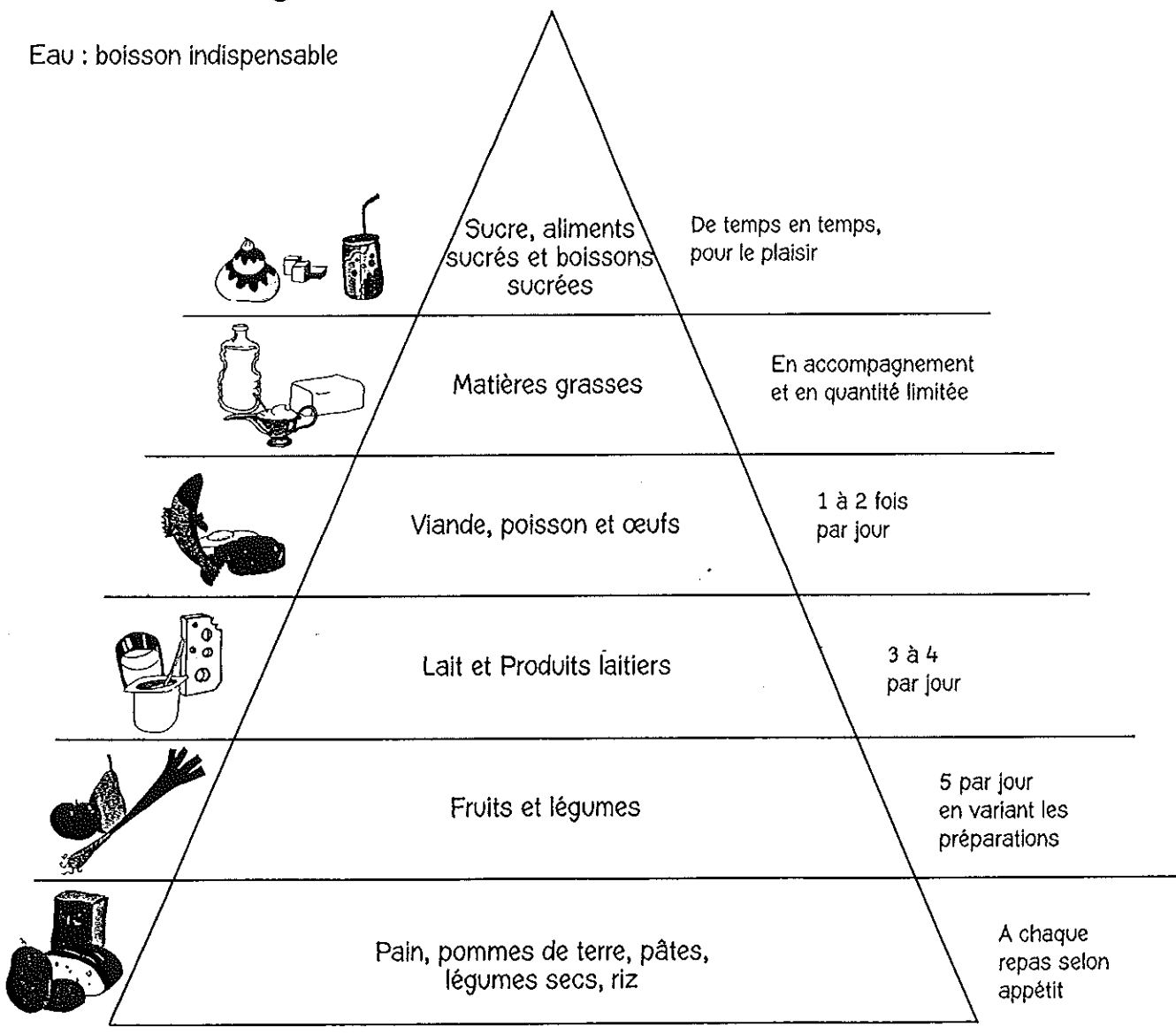
Mission Nutrition et Sécurité Alimentaire
en Poitou-Charentes

MISSION
nutriti@fn
et sécurité alimentaire
PARTICIPATION COLLECTIVE EN POITOU-CHARENTES

La pyramide alimentaire



Eau : boisson indispensable



Le tableau des aliments

Groupes d'aliments	Où les trouver ?	Nutriments	Rôle	Minéraux	Rôle	Vitamines	Rôle
Fruits et Légumes	légumes et fruits cuits et crus, jus de fruits (100% pur jus)	fibres* (pas absorbées par l'organisme)	accélérateur du transit intestinal.	Potassium Magnésium	<ul style="list-style-type: none"> Contraction du muscle cardiaque Fonctionnement du système nerveux et intervient lors de la contraction musculaire 	Vitamine C*	stimule le système immunitaire et protège des agressions extérieures
Produits céréaliers	Pain, pommes de terre, pâtes, légumes secs, riz...	Glucides* complexes	Energie nécessaire à l'activité des muscles	Potassium Magnésium	<ul style="list-style-type: none"> Contraction du muscle cardiaque Fonctionnement du système nerveux et intervient lors de la contraction musculaire 	Vitamines du groupe B	intervient dans le métabolisme énergétique des cellules
Lait et Produits laitiers	Fromages, yaourts, laits fermentés, petits suisses, lait et préparations à base de lait (crèmes et sauces)	Protéines*	construction et maintien musculaire	Calcium* Phosphore	minéralisation des os et des dents* régulation du métabolisme calcique	Vitamine D (produits non écramés)* Vitamines du groupe B	favorise la fixation du calcium + intervient dans le métabolisme énergétique des cellules
Matières grasses	Beurre, huile, crème, margarine, ...	Lipides	Construction des membranes cellulaires Energie stockable			Vitamine A* Vitamine E*	<ul style="list-style-type: none"> Vision nocturne Antioxydant (protection des tissus)
Produits sucrés	Sucres, bonbons, biscuits, desserts sucrés	Glucides simples	Energie consommée rapidement par l'organisme				
Eau	Eau et dérivés (tisanes, café, bouillons de légumes, thé...)				n'apporte pas d'énergie mais l'eau est vitale pour l'organisme afin d'éviter la déshydratation		

* Principaux éléments apportés par les groupes d'aliments.

Un moment de la rencontre : le pique-nique équilibré

Exemple 1

Les enfants inscrivent le contenu de leur pique-nique sur une fiche qui sera déposée dans une urne lors de la rencontre.

En classe, exploiter ces fiches à l'aide d'une grande pyramide alimentaire (annexe n°10). Chacun des élèves tire une fiche de l'urne puis note dans la pyramide les aliments qui composent le pique-nique. A la fin vous pouvez constater si les 6 groupes sont représentés proportionnellement aux recommandations ainsi que l'eau.

Exemple 2

A la fin du pique-nique, organiser 6 zones de couleurs correspondantes aux 6 groupes d'aliments et demander aux enfants de coller leurs emballages de produits consommés. Pour les sandwiches, utiliser des images d'aliments ou dessiner des vignettes. Pour l'eau, prévoir une zone particulière de collage.

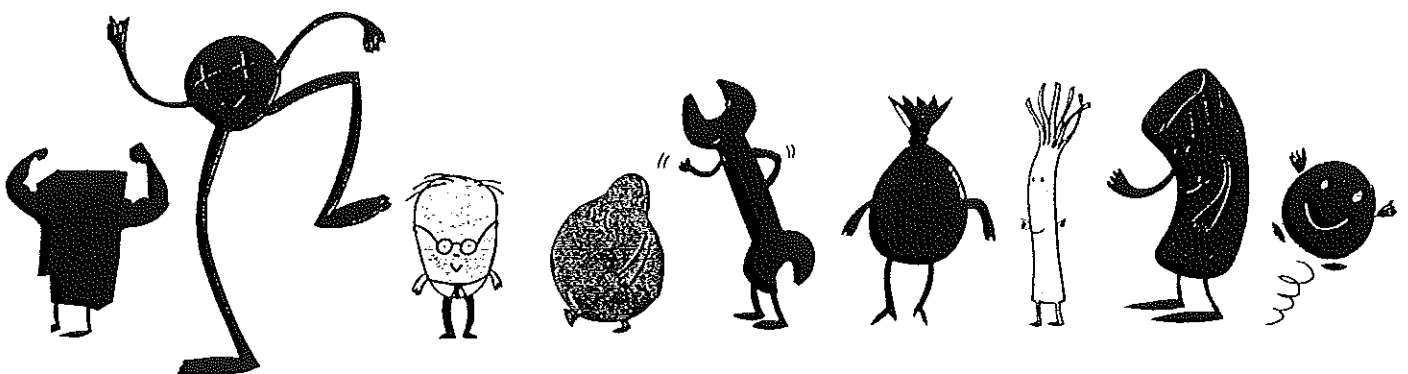
Vous pouvez exploiter ces zones en classe en les photographiant ou en ramenant les collages.

Exemple 3

Dessiner une pyramide alimentaire avec les 6 zones plus une pour l'eau, sur une grande feuille blanche. Les élèves notent sur une feuille la composition de leur pique-nique. En face, ils identifient le code couleur des aliments consommés. Ceci va leur permettre de coller sur la pyramide des gommettes de couleur correspondant à leur consommation. Cette pyramide exploitable en classe fait ressortir les groupes d'aliments plus ou moins présents sur l'ensemble des pique-niques.

Les exemples 2 et 3 peuvent faire l'objet d'un atelier lors des rencontres sportives.

Voir en annexe n°11 : le travail sur le pique-nique réalisé par le département du Cher.



"Mon compteur d'activités sur une journée d'école"

Mon temps d'activité physique :	Lors des déplacements							Lors d'activités spécifiques						
	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
Jours de la semaine														
(1) quand je vais à l'école (matin et midi)														
(1) quand je rentre de l'école (matin et midi)														
Pour aller voir mes camarades														
Pour faire des courses														
Entre midi et deux heures														
Aux récréations														
A d'autres déplacements														
Activités de loisirs														
Activités encadrées														
Totaux														

30 minutes d'activité par jour, c'est le minimum (3 fois 10 minutes)

Un ascenseur ? Non, je prends l'escalier !

Je joue, je me détends, je cours...

Moins de vidéo. Plus de vélo, c'est rigolo...

Je m'inscrirai bien dans un club...

(1) Pour aller à l'école et en revenir

NOM : _____ GROUPE : _____

ANALYSE DE TES HABITUDES DE VIE

Réfléchis à ces 6 composantes des habitudes de vie par rapport à ta réalité.

Marque en vert les habitudes à conserver et en rouge ce qui est à améliorer.

- Ta pratique régulière d'activités physiques
- Ta pratique sécuritaire d'activités physiques
- Ta condition physique
 - Flexibilité
 - Posture
 - Endurance cardio-vasculaire
 - Vigueur musculaire
- Ton hygiène corporelle associée à la pratique d'activités physiques
- Ta capacité de relaxer
- Ta gestion du stress

Choisis une composante à améliorer : _____

Pourquoi penses-tu que tu dois faire ce changement :

Tu t'engages à faire quoi? _____

Documente les actions réalisées pour réussir ton défi.

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi

As-tu réussi à relever ton défi? _____

Comment te sens-tu? _____

Le M.H.V.



(les mauvaises habitudes de vie)

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

L'activité est basée sur le même principe que le jeu de Pacman.

L'enseignant remet trois élastiques (vert, rouge et bleu) à chaque élève.

Il nomme trois élèves qui seront les M.H.V. (les mauvaises habitudes de vie) et qui "affecteront" les autres élèves. Ils sont identifiés par trois couleurs différentes (dossards):

le vert (la ~~mauvaise~~ mauvaise alimentation)

le rouge (le stress)

le bleu (~~l'inactivité~~ l'inactivité (télévision, consoles vidéo))

*** identifier ces trois élèves avec un carton sur leur dossard (pour les plus jeunes).

DÉROULEMENT

Tous les élèves circulent sur les lignes du gymnase. Si un élève est touché par un M.H.V., ce dernier doit lui remettre son élastique et se diriger vers le centre de santé pour faire le travail demandé.

Après avoir perdu ses 3 élastiques, il doit se rendre au Centre de santé et effectuer les exercices demandés *** D'autres variantes pour le Centre de santé sont toujours possibles, à votre guise! :

1. La saine alimentation : Prendre 4 cartons représentant chaque groupe alimentaire et les déposer dans le bon groupe.

2. La gestion du stress: Se coucher sur le matelas et faire 10 bonnes respirations abdominales.

3. La vie active : 50 sauts à la corde (au choix)

Le jeu peut continuer si vous décidez de remettre trois élastiques à l'élève qui fait ces trois exercices. Si non, le jeu s'arrête lorsqu'un nombre x d'élèves n'a plus d'élastique ou

que le temps est écoulé (selon le nombre de minutes que vous accordez à l'activité).
D'autres M.H.V. sont nommés et le jeu se poursuit.

PHASE D'INTÉGRATION

Par la suite, une discussion est possible sur les conséquences des mauvaises habitudes de vie sur leur santé.

MATÉRIEL

- ✿ Pour l'activité du M.H.V.: 3 élastiques x nbre d'élèves (verts, jaunes, rouges); trois dossards
- ✿ Pour le Centre de santé: matelas et cartons d'alimentation

BIBLIOGRAPHIE ET SITES UTILES

BIBLIOGRAPHIE

INCONTOURNABLE

- Comité International Olympique, *Charte Olympique*, Genève, 2003
[disponible sur le site Internet du CIO]

A DESTINATION DU JEUNE PUBLIC

Bandes Dessinées

- DUPUIS (Pierre-Léon), JEANTEUR (Claire), MOLITERNI (Claude), ROLAND (Thierry), *L'Aventure Olympique*, Editions Dargaud, Paris, 1990-1994 (4 volumes)
 1. De l'Antiquité à 1924
 2. De 1928 à 1956
 3. De 1960 à 1976
 4. De 1980 à 1992
- GOSCINNY (René), UDERZO (Albert), *Astérix aux Jeux Olympiques*, Hachette, Paris, 1998, rééd. 1999

Roman

- ARVIN-BEROD (Alain), *Les enfants d'Olympie (1796-1896)*, Ed. Cerf

Ouvrages de vulgarisation

- DANNAUD (Sylvie), *Lysias aux Jeux Olympiques*, Ed. d'art Monelle Hayot, 1983
- CIO, *La Flamme Olympique*, Ed. Musée Olympique, Lausanne, 1986
- CIO, *10 Questions sur les Jeux Olympiques*, Ed. Musée Olympique, Lausanne, 1988
- Edition Casterman, *Qu'est-ce qu'on mange ?* (pour les 8-10 ans)
- Essentiel MILAN, *Les Jeux Olympiques*, Ed. MILAN

- HOFFMANN (Ginatte), *Au temps des premiers Jeux Olympiques*, Casterman, Coll. Des enfants dans l'histoire, Paris, 1988
- MIQUEL (Pierre), *La vie privée des hommes au temps de la Grèce antique*, Hachette Jeunesse, Coll. La vie privée des hommes, Paris, 1991
- VANOYEKE (Violaine), *Quand les athlètes étaient des dieux*, Fleurus, 1996
- WEINER (Magali), *Les Jeux Olympiques*, Castor Poche Flammarion, Coll.Castor doc, Paris, 2000

Périodiques

- Revue Mikado, hors-série n°12, « 100 ans de Jeux Olympiques », Milan Presse
- Mon Quotidien, Cahier Spécial réalisé avec le pôle ressources national sport et handicaps, décembre 2004 [disponible sur le site : www.monquotidien.com]

CD-rom

- « *Alimentaire mon cher Jo* », MEDES CHU de Rangueil à Toulouse (pour les 7 à 12 ans)

A DESTINATION DES ENSEIGNANTS

- BOULONGNE (Yves-Pierre), *Humanisme et pédagogie, 10 leçons sur l'Olympisme*, CIO, Lausanne, 1999
- COUBERTIN (Pierre de), *Essais de psychologie sportive*, Ed. Jérôme Million
- COUBERTIN (Pierre de), *Le Manifeste Olympique*, Ed. du grand pont
- DECKER, WOLFGANG, THUILLIER, *Les sports dans l'Antiquité*, A.&J. Picard, Paris, 2004
- DURING (Bertrand), *Valeurs de l'Olympisme*, INSEP, coll. « Sport et Culture », 1989, rééd. 1990
- EYQUEM (Marie-Thérèse), *Pierre de Coubertin, l'épopée olympique*, Clamann-Lévy, 1966
- Journal l'Equipe, *les Jeux Olympiques d'Athènes à Athènes (1896-2004)*, diffusé par Calmann-Lévy

- FREINET-CARMES, *Les Jeux Olympiques modernes*, bibliothèque de travail n°363 (1956), Ed. Imprimerie à l'école
- HACHE (Françoise), *Les Jeux Olympiques – la flamme de l'exploit*, Gallimard, Coll. « Découvertes », Paris, 1992, rééd. 2000
- MONESTIER (Alain), *Les Conquérants d'Olympie (Naissance du sport moderne)*, Ed. Pierre Bellemare-Albin Michel
- Revue EPS 1, n°111, janvier-février 2003 (dossier spécial sur de nombreux aspects sport et santé)
- Revue La Santé de l'Homme, n°364, « Jeunes et activité physique : quelle place pour la santé », mars-avril 2003
- Revue La Santé de l'Homme, n°374, Dossier « Nutrition ça bouge à l'école », novembre-décembre 2004
- ROLLAND-CACHERA (Marie-Françoise), « Les bienfaits de l'activité physique et d'une alimentation équilibrée chez l'enfant », Revue EPS 1, n°91, janvier-février 1999

SITES A CONSULTER...

- ✓ Site du Comité International Olympique : www.olympic.org
- ✓ Site du Comité International Paralympique : www.paralympic.org
- ✓ Site du musée olympique de Lausanne : www.museum.olympic.org
 - Service pédagogique : www.museum.olympic.org/pedagogie (informations et documentation à destination des enseignants et du jeune public)
- ✓ Site du Comité National Olympique et Sportif Français : www.franceolympique.com
 - Académie Nationale Olympique Française : rubrique « Académie Nationale Olympique »
 - Fondation Sport Santé : rubrique « Suivi médical et accompagnement social »
- ✓ Site du comité d'organisation des JO d'été Athènes 2004 : www.athens2004.com
- ✓ Site du Ministère Grec de la culture (en anglais) :
www.culture.gr/home/welcome.htm/
 - Département des programmes éducatifs :
<http://francoib.chez.tiscali.fr/agora/ag1plan.htm>
- ✓ Site du comité d'organisation des JO d'hiver Turin 2006 : www.torino2006.org
- ✓ Site du comité d'organisation des JO d'été Pékin 2008 : <http://.fr.beijing2008.com>
- ✓ Site du comité d'organisation des JO d'hiver Vancouver 2010 :
www.vancouver2010.com/fr
- ✓ Site du Comité Olympique Britannique : www.olympics.org.uk
 - Programme d'éducation olympique :
www.olympics.org.uk/education/education_teachers.asp
- ✓ Site du Comité Olympique Canadien : www.olympic.ca
- ✓ Site du Comité Olympique Interfédéral Belge : www.olympic.be
- ✓ Site du Comité Olympique Suisse : www.swissolympic.ch
- ✓ Site du Comité Olympique Polonais : <http://www.edukacjaolimpijska.pl>
- ✓ Site de l'Agence Mondiale Antidopage : www.wada-ama.org
- ✓ Site ministériel français sur le sport et la santé : www.santesport.gouv.fr
- ✓ Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé (INPES) :
www.cfes.sante.fr
- ✓ Site de l'USEP : www.usep.org