

#### 4. Mesures à privilégier

##### D'ordre général :

- Favoriser la pratique d'une activité physique quotidienne adaptée : favoriser la marche, éviter les ascenseurs. Venir à l'école à pied, à vélo. Eviter de consacrer trop de temps, à la télévision, aux jeux vidéos.
- Comprendre la nécessité d'un l'équilibre alimentaire et l'intérêt d'une bonne hygiène de vie.

##### En EPS :

La vigilance va porter sur :

- **Les contraintes imposées aux articulations (et aux cartilages de croissance).**
  - L'évitement des sauts, et des réceptions, en particulier en contre bas, des appuis prolongés sur les mains et le travail en suspension.
  - L'évitement pour l'élève obèse d'avoir à s'asseoir par terre puis se relever ; l'autoriser à utiliser une chaise, un banc ou rester debout.
- **L'intensité et la durée de l'effort.** Tenir compte des signes d'appel, douleur, essoufflement, démonstrations, tests.
- **Les situations potentiellement "complexantes"** : démonstrations, tests, taille des maillots ou dossards, pertinence à utiliser un vestiaire individuel.
- **L'importance du facteur psychologique** : donner du plaisir à bouger, redonner confiance, re-valoriser l'image et l'estime de soi. Veiller au respect de l'acceptation de la différence.

#### 1. Présentation

L'obésité se définit comme un excès de poids pouvant retentir sur la santé.

La mesure générale acceptée de l'obésité est l'Indice de Masse Corporelle (IMC : poids en kg / taille en mètre au carré). L'IMC permet d'évaluer la masse grasse d'un individu et de la qualifier en terme de normalité, surpoids, obésité voire obésité sévère (ou morbide) Chez l'adulte on parle d'obésité si l'IMC est égale ou supérieure à 30. Chez l'enfant, les mesures se retrouvent dans le carnet de santé Les complications de l'obésité sur la santé sont multiples et peuvent être précoces. Elles peuvent être d'ordre cardio-vasculaire, respiratoire, hormonal et orthopédique. L'obésité peut aussi s'accompagner de diabète et d'hyper-tension.

Aux incidences médicales de l'obésité sur la santé vient s'ajouter une dimension sociale, psychologique et affective souvent dépréciative (confiance, estime de soi)

## Obésité

#### 3. Aménagements possibles

**En EPS :** Favoriser les activités en décharge : vélo, natation, marche

- Ne pas hésiter à proscrire toutes les activités imposant des contraintes articulaires trop importantes et préjudiciables à la sécurité de l'élève et à ses facteurs de croissance comme les sauts, les sports collectifs.
- Réduire l'intensité et la fréquence des efforts ; aménager des pauses et adapter les temps de récupération. Aménager l'espace pour limiter l'intensité de l'effort pour entretenir un plaisir d'agir
- Redonner confiance en redéfinissant la notion de performance, privilégier les activités artistiques
- Maintenir la discussion, dialogue avec l'élève pour ajuster les adaptations.
- Favoriser son intégration dans le groupe, développer la solidarité et compréhension par des adaptations cohérentes, explicites ou non.
- Profiter des activités proposées par les autres collègues pour offrir des APSA plus adaptées.
- Proposer des activités de substitution ou des rôles différents (arbitrer, observer, parler, filmer)

#### 2. Conséquences sur la vie quotidienne et scolaire

##### D'ordre général :

- Essoufflement important, mal de dos chronique, fatigue, douleurs articulaires diverses.
- L'existence d'une éventuelle somnolence ou d'une fatigabilité peuvent entraîner des difficultés d'attention et de concentration.
- Peut avoir une estime de soi fragilisée.

##### En EPS :

- La participation de l'élève obèse est souvent irrégulière. Il est plus fatigable.
- Il rencontre aussi des problèmes d'inertie (démarrage, arrêt et contrôle des déplacements, changement d'orientation, déplacements vers l'arrière) et d'équilibre dans certaines actions motrices.
- L'élève peut aussi ressentir une gêne dans l'amplitude des mouvements et des difficultés à gérer un travail musculaire.
- Il peut éprouver des difficultés à marcher, "monter un escalier", s'asseoir par terre, se relever.
- Sa participation peut être "normalisée" ou balayer des comportements très divers :
  - \*Rejet total ou partiel
  - \*Participation irrégulière
  - \*Evitement par différentes stratégies de diversion