

### Intitulé de l'EPI

« Préservez votre capital santé »



recettes.qc.ca

Auteurs  
Frédérique Rouanet  
Marie-Hélène Pierre  
Chargées de mission DAFPEN



### Thématique(s) interdisciplinaire(s) de l'EPI

X	Corps, santé, bien-être, sécurité		Langues et cultures de l'Antiquité
	Culture et création artistiques		Langues et cultures étrangères ou, le cas échéant, régionales
	Transition écologique et développement durable		Monde économique et professionnel
	Information, communication, citoyenneté		Sciences, technologie et société

### Description synthétique du projet et problématique choisie

Le projet vise

- à mettre les élèves dans une démarche d'investigation pour vérifier l'objectivité d'une affiche publicitaire ;
- faire évoluer leurs représentations concernant les habitudes alimentaires et du corps « étalon ».
- à construire la notion de capital santé dans toutes ses dimensions : santé physique, mentale et sociale.

Disciplines concernées	Niveau de classe	Classe ou atelier
EPS SVT	5 <sup>ème</sup> ou 4 <sup>ème</sup>	Classe

### Temporalité de l'EPI (durée, fréquence, positionnement dans l'année...)

26 heures réparties sur 9 semaines

EPS : 10 heures

SVT : 11 heures

Co-intervention SVT/EPS : 5 heures

<b>Objectifs, connaissances et compétences travaillées</b> (compétences du socle ; compétences disciplinaires des programmes)
<b>Compétences du socle</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fonder ses choix de comportement responsable vis-à-vis de sa santé ou de l'environnement sur des arguments scientifiques.</li> <li>• Pratiquer des démarches scientifiques</li> <li>• Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière.</li> </ul>
<b>Compétences disciplinaires des programmes</b>
<p>SVT : Expliquer comment le système cardiovasculaire intervient lors d'un effort musculaire, en identifiant les capacités et les limites de l'organisme. Relier la nature des aliments et leurs apports qualitatifs et quantitatifs pour comprendre l'importance de l'alimentation pour l'organisme (besoins nutritionnels).</p> <p>EPS : S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif.</p>

<b>Contribution de l'EPI aux différents parcours, le cas échéant</b>	
Parcours d'éducation artistique et culturelle	
Parcours Avenir	
Parcours citoyen	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Développer une connaissance critique de l'information.</li> <li>➤ Décrypter l'image</li> <li>➤ Apprendre à se forger une opinion.</li> </ul>
Parcours santé	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Faire acquérir à chaque élève les connaissances, les compétences et la culture lui permettant de prendre en charge sa propre santé de façon autonome et responsable en référence à la mission émancipatrice de l'école</li> <li>➤ L'éducation à la santé est l'une des composantes de l'éducation à la citoyenneté</li> </ul>

## Modalités de mise en œuvre pédagogique

1. **Le projet tel qu'expliqué aux élèves** : sens et intérêt du travail, objectifs et attentes / situations de travail retenues, quelques activités envisagées, ...

### Objectifs et attentes :

#### « Préservez votre capital santé »



Après avoir fait une analyse de cette affiche, vous en vérifierez l'objectivité à travers une démarche d'investigation

Hypothèses :

- La musculation garantit à elle seule la préservation du capital santé ?
- La consommation de fruits et légumes suffit à préserver son capital santé ?
- Des performances référées à une norme impactent l'estime de soi ?

### Situations de travail et exemples d'activités

Cf les différentes activités proposées aux différentes étapes

#### « Carnet de projet »

Différents outils peuvent être proposés :

Un carnet d'entraînement que les élèves vont remplir en EPS révélant l'évolution de leurs ressentis et par conséquent les effets de l'entraînement sur l'organisme.

Un cahier d'expérience permettant de vérifier des hypothèses

Un carnet de bord rempli par les élèves à chaque étape qui permet d'assurer la mise en projet des élèves tout au long de l'EPI

<b>Le sujet : « Préservez son capital santé »</b>	
La consigne donnée par les professeurs	
Ma reformulation, ce que j'ai compris <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quel est le sujet à traiter ?</li> <li>• Quels sont les mots-clés et leur sens pour moi ?</li> <li>• Quelles sont les connaissances utiles pour réaliser l'EPI ?</li> <li>• Quels outils seront nécessaires pour réaliser la production attendue ?</li> <li>• Quelles étapes vont s'enchaîner dans l'EPI ?</li> <li>• Comment vais-je organiser le travail dans le groupe ?</li> <li>• Comment j'envisage ma réalisation finale à ce stade ?</li> </ul>	
<b>Etape 1</b>	
Les activités réalisées	
Les supports sur lesquels j'ai travaillé	
Les documents référencés que j'ai retenus (papier, numérique) et leur mode de stockage (classeur, application numérique, clé USB...)	
Ce que j'ai appris	
Problèmes rencontrés/solutions trouvées	
Appréciation de l'atteinte de l'objectif de cette étape <ul style="list-style-type: none"> <li>- Objectif atteint</li> <li>- Objectif partiellement atteint</li> <li>- Objectif non atteint</li> </ul>	
Ai-je modifié ce que j'avais prévu pour ma réalisation finale ?	
Appréciation sur le fonctionnement du groupe <ul style="list-style-type: none"> <li>- Répartition équilibrée/déséquilibrée des tâches</li> <li>- Selon quels critères s'est faite la répartition des tâches ?</li> <li>- Ambiance de travail ressentie ?</li> </ul>	
<b>Etape 2</b>	
Les activités réalisées	
Les supports sur lesquels j'ai travaillé	
Les documents référencés que j'ai retenus (papier, numérique) et leur mode de stockage (classeur, application numérique, clé USB...)	
Problèmes rencontrés/solutions trouvées	
Ce que j'ai appris	
Ai-je modifié ce que j'avais prévu pour ma réalisation finale ?	
<b>Etape 3</b>	
Les activités réalisées	
Les supports sur lesquels j'ai travaillé	
Les documents référencés que j'ai retenus (papier, numérique) et leur mode de stockage (classeur, application numérique, clé USB...)	
Problèmes rencontrés/solutions trouvées	
Ce que j'ai appris	
Ai-je modifié ce que j'avais prévu pour ma réalisation finale ?	
<b>Etape 4</b>	
Les activités réalisées	
Les supports sur lesquels j'ai travaillé	
Les documents référencés que j'ai retenus (papier, numérique) et leur mode de stockage (classeur, application numérique, clé USB...)	
Problèmes rencontrés/solutions trouvées	
Ce que j'ai appris	

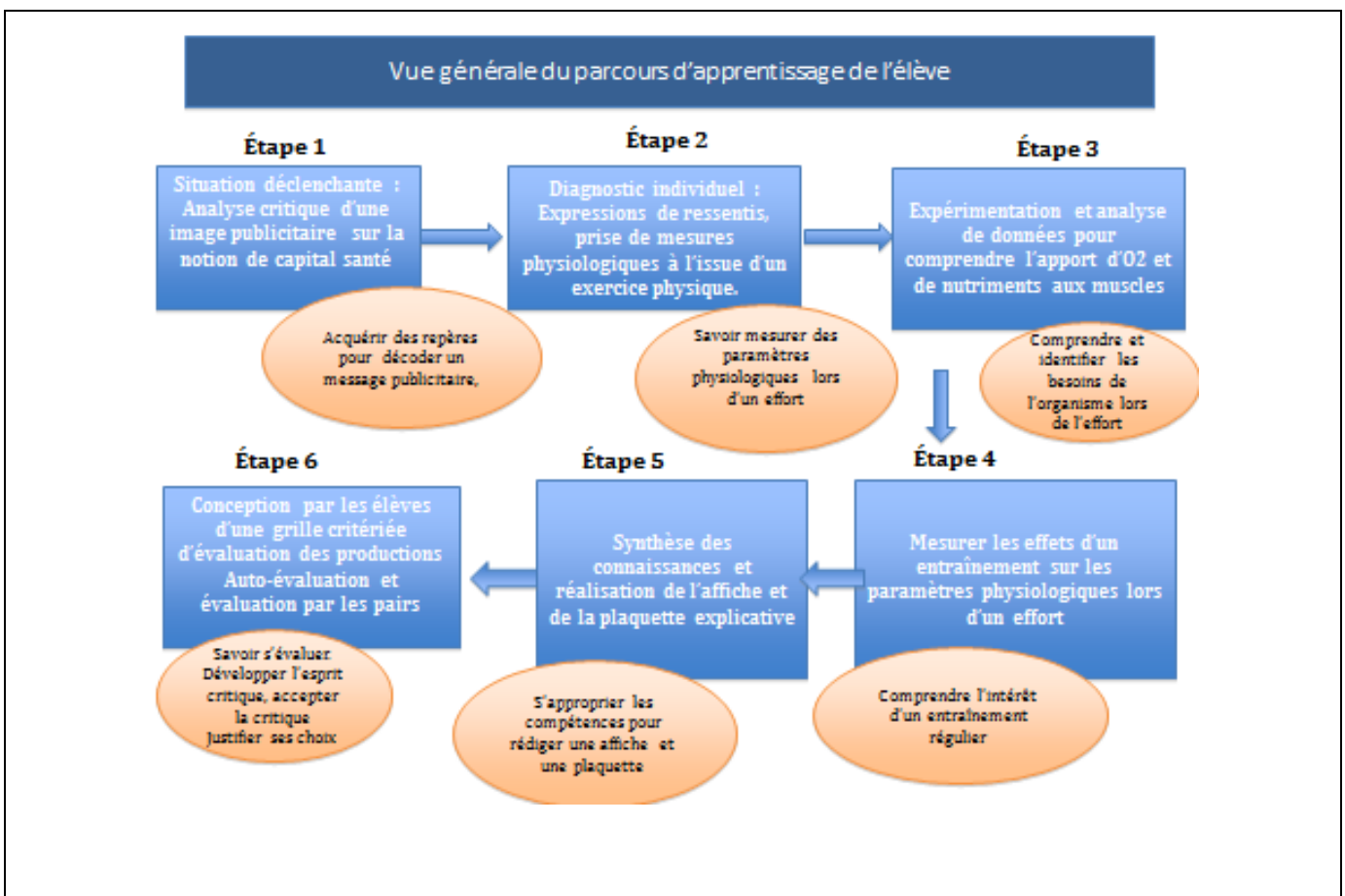
Ai-je modifié ce que j'avais prévu pour ma réalisation finale ?	
<b>Etape de la production finale</b>	
Description de la production envisagée	
Répartition du travail dans le groupe	
<b>Etape de l'évaluation</b>	
Bilan du fonctionnement relationnel du groupe	
Bilan de l'avancée du travail dans le groupe	

## 2. Modes d'interdisciplinarité (en parallèle, en co-intervention ...)

Possibilité de co-intervention lors de l'étape 2 : le professeur d'EPS anime le test d'effort du groupe 1 alors que le professeur de SVT effectue les mesures avec les élèves du groupe 2 puis changement de groupes.

Co-intervention lors de l'étape 6 pour l'évaluation de la production finale.

## 3. Étapes de mise en œuvre ; progression envisagée



Étape 1 : SVT 1 heure  
Semaine 1

**Objectifs d'acquisition :**

Fonder ses choix de comportement responsable vis-à-vis de sa santé ou de l'environnement sur des arguments scientifiques.  
Comprendre les responsabilités individuelle et collective en matière de préservation [...] de santé.

**Organisation pédagogique :**

Analyse d'une image publicitaire faisant émerger les représentations de l'élève sur la notion de capital santé (travail en groupes). Sensibilisation à la politique de santé publique.

**Éléments de continuité du projet**

Bilan écrit des représentations des élèves et des questions posées.  
Problématique et hypothèses à vérifier.

Étape 2 : SVT 2h en travaux pratiques  
Semaine 2

**Objectifs d'acquisition :** Pratiquer des démarches scientifiques

*Expliquer comment le système cardiovasculaire intervient lors d'un effort musculaire, en identifiant les capacités et les limites de l'organisme.*

**Organisation pédagogique :**

Prise de mesures des fréquences cardiaques et respiratoires, des capacités pulmonaires au repos et à l'effort.  
Conception d'expériences et interprétation des résultats pour mettre en évidence des besoins musculaires en dioxygène. (*Travail des élèves en binômes*)

**Éléments de continuité du projet :**

Cahier d'expériences avec tableau de données.  
Les élèves testent la partie du message publicitaire lié aux besoins énergétiques.

Étape 2 (suite) : EPS – 1 heure  
Semaine 2

**Objectifs d'acquisition :**

Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière  
*Utiliser des repères extérieurs et des indicateurs physiques pour contrôler son déplacement et l'allure de son effort.*

**Organisation pédagogique :**

Déterminer en situation d'effort son potentiel aérobie et calculer son potentiel d'endurance ou VMA (Vitesse Maximale Aérobie).  
Positionner les effets de son effort physique sur une échelle globale de ressentis.  
*Travail individuel.*

**Éléments de continuité du projet :**

Valeur de la VMA de chacun des élèves.  
Les élèves testent la partie du message publicitaire lié à la notion de norme

Étape 3 :  
SVT 5h  
Semaines 3 à 5

**Objectifs d'acquisition :** Pratiquer des démarches scientifiques

*Expliquer le devenir des aliments dans le tube digestif. Système digestif, digestion, absorption ; nutriments.  
Relier la nature des aliments et leurs apports qualitatifs et quantitatifs pour comprendre l'importance de l'alimentation pour l'organisme (besoins nutritionnels).*

**Organisation pédagogique :**

Apport de connaissances sur les besoins des muscles en nutriments au repos et à l'effort.  
Réalisation d'expériences et analyses documentaires sur l'apport en nutriments.  
*Travail de groupe et synthèse collective.*

**Éléments de continuité du projet :**

Cahier d'expériences avec tableau de données et schéma bilan.  
Les élèves testent la partie du message publicitaire lié aux besoins énergétiques et aux rôles des aliments.

Étape 3 (suite): SVT 2 heures  
Semaine 6 et 7

**Objectifs d'acquisition :** Relier la nature des aliments et leurs apports qualitatifs et quantitatifs pour comprendre l'importance de l'alimentation pour l'organisme (besoins nutritionnels). Groupes d'aliments, besoins alimentaires, besoins nutritionnels et diversité des régimes alimentaires..

**Organisation pédagogique :**

Utilisation d'applications informatiques afin de calculer les différents apports et dépenses énergétiques et de comparer différents régimes alimentaires (sédentaire, sportif, végétarien, protéiné,...).

Construction de repas équilibrés en fonction de l'âge, de l'activité, ...

*Travail en binômes.*

**Éléments de continuité du projet :**

Cahier d'expériences avec tableau de données et comparaison des apports des différents aliments et des différentes activités

Les élèves testent la partie du message publicitaire lié aux besoins énergétiques et aux rôles des aliments

Étape 3 (suite): SVT 2 heures  
Semaine 8

**Objectifs d'acquisition :** Pratiquer des démarches scientifiques

*Expliquer comment le système cardiovasculaire intervient lors d'un effort musculaire, en identifiant les capacités et les limites de l'organisme.*

**Organisation pédagogique :**

Réinvestissement des connaissances pour réaliser un schéma fonctionnel bilan sur la double circulation sanguine et l'apport des nutriments et d'oxygène aux organes.

*Travail de groupe, confrontation des productions.*

**Éléments de continuité du projet :**

Cahier d'expériences avec tableau de données et comparaison des apports des différents aliments et des différentes activités

Les élèves testent la partie du message publicitaire lié aux besoins énergétiques et aux rôles des aliments



Étape 4 (elle peut être conduite en parallèle avec l'étape 3) :  
EPS 8 h - Semaines 3 à 7

**Objectifs d'acquisition :** Connaître les effets d'une pratique physique régulière sur son état de bien-être et de santé  
*Se préparer à l'effort et s'entraîner pour progresser et se dépasser.  
Prendre en compte des mesures relatives à ses performances ou à celles des autres pour ajuster un programme de préparation.*

**Organisation pédagogique :**  
Courir à différentes allures de sa VMA sur des temps différents pour construire son projet de course.  
Utiliser des repères extérieurs et des indicateurs physiques pour contrôler son déplacement et l'allure de son effort.  
*Travaux de groupes.*

**Traces pour la réalisation :**  
Carnet d'entraînement : tableau des temps courus aux différentes allures  
Mise en évidence des effets de l'entraînement sur le capital santé.  
Diminution de la pénibilité de l'effort et du temps de récupération

Étape 5 : SVT /EPS 2h  
Semaine 9

**Objectifs d'acquisition :**  
Fonder ses choix de comportement responsable vis-à-vis de sa santé ou de l'environnement sur des arguments scientifiques.  
Comprendre les responsabilités individuelle et collective en matière de préservation [...] de santé.

**Organisation pédagogique :**  
Par groupe de 3 ou 4 élèves, réalisation d'une affiche et rédaction d'une plaquette explicative en réinvestissant les connaissances acquises.  
*Travail de groupe*

**Éléments de continuité du projet :**  
Les démarches choisies permettent à l'élève d'envisager les facteurs du bien-être physique et mental et de le traduire dans le cadre d'une démarche de sensibilisation.

Étape 6 : SVT /EPS 2h  
Semaine 9

**Objectifs d'acquisition :**

Fonder ses choix de comportement responsable vis-à-vis de sa santé ou de l'environnement sur des arguments scientifiques.  
Distinguer ce qui relève d'une croyance ou d'une idée et ce qui constitue un savoir scientifique.  
Connaître et utiliser des indicateurs objectifs pour caractériser l'effort physique

**Organisation pédagogique :**

Rédaction par groupe d'une grille critériée pour évaluer les productions, confrontation en vue d'élaborer une grille partagée.  
Auto-évaluation en utilisant la grille collective puis évaluation croisée par un groupe de pairs.

**Éléments de continuité du projet :**

Évaluation finale de la production attendue.

**4. Production(s) finale(s) envisagée(s) au regard des compétences disciplinaires et transversales travaillées**

« Vous devez concevoir et réaliser une affiche et une plaquette afin de sensibiliser les élèves du collège à la préservation de leur capital santé »

**5. Ressources mobilisées (partenariats, bibliographie, sitographie ...)**

...

**6. Pratique d'une langue vivante (préciser laquelle, le cas échéant)**

NON

**7. Usage des outils numériques**

Possibilité d'utiliser un outil numérique pour réaliser l'affiche :

- logiciel de traitement d'image tel GIMP
- logiciel de dessin de la suite Libre Office

**8. Critères de réussite, modalités d'évaluation individuelle / collective :**

Évaluation par les pairs avec construction par les élèves d'une grille de critères de réussite (Cf Etape 6)

Critères possibles d'évaluation de la conception et la réalisation de l'affiche et la plaquette

- Le message délivré

Contenu du message : apports scientifiques

Compréhension du message de l'affiche et des commentaires de la plaquette, vocabulaire utilisé.

Maîtrise de la langue : qualités de rédaction de la plaquette

- La forme :

Lisibilité, attractivité

La disposition des éléments sur l'affiche est bonne (cadrage, proportions, espace occupé, bonne présentation)

Association texte/image