



Fiche : Élève **OBESE**

eps.ac-versailles.fr

Définition succincte de la pathologie	Excès de poids par augmentation de la masse de tissus adipeux dépassant de 20% le poids total chez l'homme et de 30% chez la femme
Précautions à prendre	Surveillance du régime en réduisant en particulier les aliments gras et les sucres principalement les sucres rapides. Faire régulièrement une activité physique.
Ce qui est à PROSCRIRE TOTALEMENT en EPS	Aucun sport n'est à proscrire, il faudra simplement adapter l'activité physique pour ne pas dégoûter l'enfant obèse
Ce que l'on peut PROPOSER en EPS	Privilégier la gymnastique, les sports de lancer ou la natation
Les activités les mieux indiquées	Le but est de lui redonner le goût de pratiquer une activité physique, pour lui et avec les autres, en toute sécurité. Il s'agit donc de faire des choix d'APSA répondant à ses attentes et de les traiter en les adaptant (exigences, types d'effort et de mouvements)