

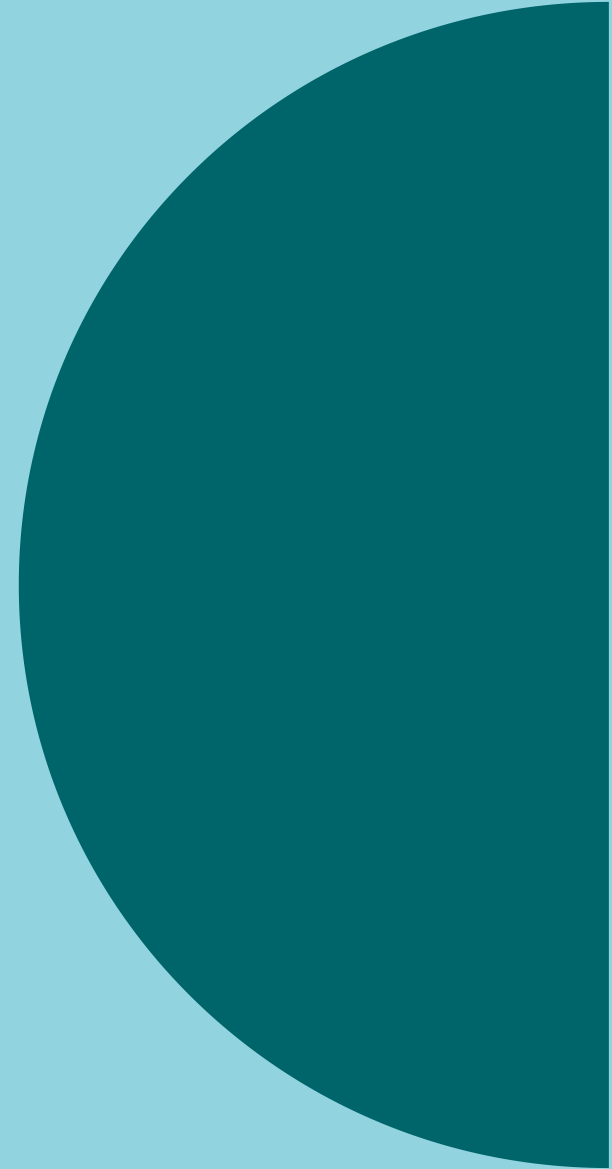


Bougeons ensemble !

PROJET LUTTE CONTRE LA
SÉDENTARITÉ

DÉMARCHE ICAPS

CONSTATS



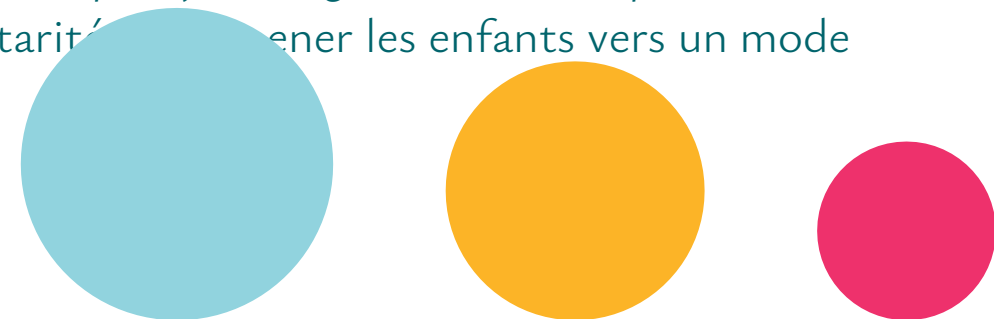
La pratique d'activité physique par le plus grand nombre est primordiale et les enjeux de santé publique attachés à l'activité physique sont nombreux, en particulier :

1. Promouvoir les recommandations générales d'activité physique en sensibilisant les populations,
2. Lutter contre la sédentarité,
3. Informer les professionnels des différents secteurs des liens entre l'activité physique, la santé et le bien-être

Ce projet s'inscrit complètement dans ces 3 enjeux :

- Sensibilisation des élèves et de leur environnement familial
- Mise en place d'actions et de réflexions sur les liens entre l'activité physique et la santé, entre les écrans et la sédentarité
- Travail partenarial pluridisciplinaire entre l'équipe enseignante, l'association sportive, des professionnels du numérique et de l'alimentation

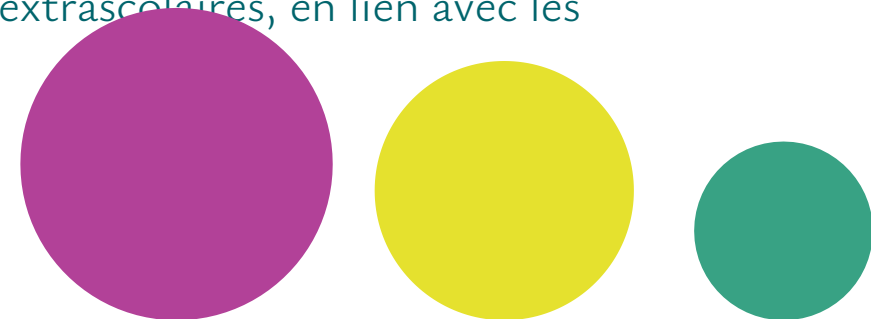
Nous souhaitons avec ce projet sensibiliser dès le plus jeune âge afin de faire prendre conscience très tôt des risques liés à la sédentarité et orienter les enfants vers un mode de vie actif.



OBJECTIFS



- Sensibilisation des élèves à la pratique quotidienne d'activités physiques et sportives (APS) : cours d'EPS pour toutes les classes, préparation à une course solidaire, séances d'APS sur le temps du midi pour les élémentaires.
- Travail sur l'alimentation avec une diététicienne, en lien avec les programmes, pour toutes les classes : séances en classe + petits déjeuners partagés.
- Réflexion sur les liens entre écrans et sédentarité : formation de l'équipe enseignante aux techniques d'animation de groupes, de mise en débat et mise en pratique dans les classes dans le but de faire réfléchir les élèves et les familles aux usages des écrans et aux alternatives possibles.
- Vérifier les connaissances des élèves en les amenant à s'exprimer à l'oral et à l'écrit, en leur permettant d'être créatifs et d'avoir un sens critique
- Assurer la continuité des travaux lors des temps extrascolaires, en lien avec les associations et centres de loisirs.
- Sensibilisation grand public



ORGANISATION



ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES À L'ÉCOLE

Temps scolaire (EPS)

Temps périscolaire (midi)

Olympiades

ÉCRANS

Formation de l'équipe
pédagogique aux techniques
d'animation et de mise en
débat

Réflexions sur des
alternatives aux écrans

10 jours sans écran

ALIMENTATION

Liens avec les
programmes scolaires

Petits déjeuners partagés

SENSIBILISATION

IMAGE DU CORPS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

sensibilisation
lors de temps scolaires et
manifestations extrascolaires

Temps fort : restitution du
travail effectué par les élèves
et l'équipe enseignante

Intervention d'un expert

Verbalisation : ateliers
d'improvisation

Temps scolaire : EPS avec l'Ocas

- 6 séances au choix par classe
 - Sports collectifs : sports co traditionnels + dodge ball, kinball, ultimate
 - Sports de raquette : tennis, tennis de table, badminton
 - Sports d'opposition/de combat : escrime, lutte, gouden, boxe française
 - Sports de pleine nature : tir à l'arc, vélo, course d'orientation
 - Sports d'expression : gymnastique, danse, double dutch

Temps périscolaire : pause méridienne

- Apprentissage des règles des APS présentes dans les cours d'écoles pour savoir utiliser les modules disponibles
- Proposition d'APS et de jeux présportifs
- Travail sur les espaces partagés dans la cour d'école : appropriation/interdiction/aménagement
- Travail sur la déconstruction des stéréotypes genrés : déconstruction de l'appropriation des sports collectifs pour les garçons (football), organisation et réflexion avec les élèves sur des jeux sportifs partagés

ALIMENTATION : SÉANCES PRÉPARÉES ET ENCADRÉES PAR UNE DIÉTÉTICIENNE

Emilie GUIBERT

Je suis diététicienne depuis 12 ans et spécialisée en troubles du comportement alimentaire. Les actions sur l'image corporelle sont pour moi essentielles, en effet, en fin de primaire car 1 enfant sur 3 de 8 à 14 ans ayant un poids normal veut être plus mince, c'est la porte d'entrée des régimes yo-yo voir des troubles du comportement alimentaire.

Les actions peuvent être co-portées avec l'équipe ou uniquement menées seule.

Cela peut être modulé selon les besoins et on peut aussi prévoir un temps d'échange avec les parents.



Jours : mardi et jeudi



Ecoles : Ecole Sainte Anne – Bain-de-Bretagne



ÉMILIE GUIBERT

Diététicienne depuis 2014

Spécialisée dans la prise en charge
des troubles du comportement
alimentaire

EXEMPLES DE PROPOSITIONS PAR CYCLE :

Sensibilisations nutritionnelles

Cycle 1

Atelier des sens
Atelier cuisine
Art culinaire
Lecture de conte



Cycle 2

Equilibre alimentaire
Rôle du petit déjeuner
Atelier cuisine
Partage d'un petit déjeuner
Création d'un potager



Sensibilisations nutritionnelles

Cycle 3

Image corporelle
Digestion et sensations alimentaires
Atelier cuisine
Echanges et repas intergénérationnels
Création d'un potager



Sensibilisations nutritionnelles

Cycle 3

Image corporelle

Digestion et sensations alimentaires

Atelier cuisine

Echanges et repas intergénérationnels

Création d'un potager

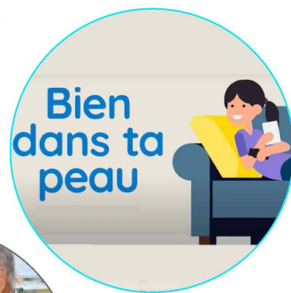


Image corporelle :

- Sensibilisation à l'utilisation de l'image du corps sur les réseaux sociaux : ateliers enfants/parents
- Déconstruction des idées reçues sur les régimes et les aliments « interdits »

USAGE RAISONNÉ DES ÉCRANS



Quelques règles

pour la gestion des écrans

Limiter autant que possible l'exposition des écrans aux enfants, quelque soit son âge.

Entraîner les enfants à cligner des yeux lorsqu'ils regardent la télévision et à dévier leur regard toutes les 5 minutes afin de limiter l'effet hypnotique.

Pour préserver les yeux des enfants, **installer un logiciel anti-lumière bleue** sur les écrans d'ordinateur.

A tout âge, **regardez la télévision avec vos enfants**. Vous pourrez alors faire des commentaires sur ce que vous visionnez ensemble afin d'empêcher l'enfant de tomber dans l'hypnose télévisuelle.

Lorsque l'enfant veut mettre la télévision, **mettez plutôt la radio ou de la musique** (pas de chaîne de musique) et proposer à votre enfant de danser ensemble.

Limiter votre utilisation des smartphones et des écrans en général en présence des enfants, pour leur montrer l'exemple bien sûr, mais aussi pour que l'enfant ne se sente pas délaissé et en compétition avec cette nouvelle technologie.

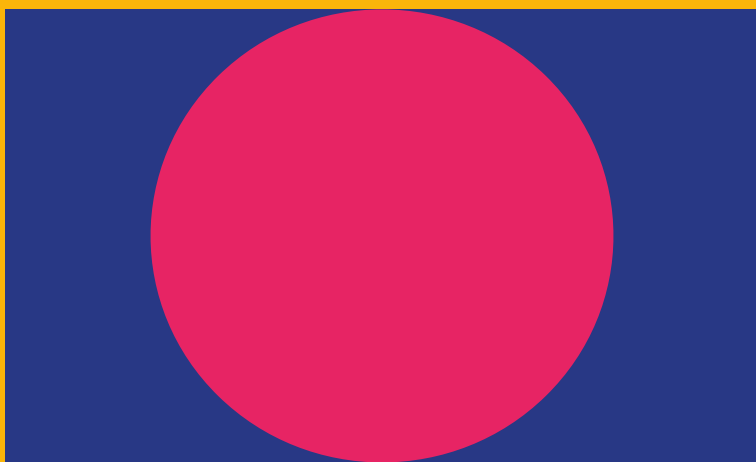
Pas d'écran le matin, durant les repas, ou avant de s'endormir.

Ne pas mettre d'écran dans les chambres.

Bien respecter la signalétique du CSA.

HOPTOYS.FR

10 JOURS
POUR LIMITER
LES ÉCRANS



ÉCOLE

- Fabrication d'un emploi du temps permettant d'identifier les activités lors des différents temps de la journée
- Organisation d'un temps d'échanges et restitution du travail réalisé par les élèves
- Fabrication de jeux de société en classe
- Organisation de temps de rencontre à l'école avec les parents autour des jeux de société.
- Création d'une grille de défis quotidiens

OCAS

- Création de fiches séances activités physiques à la maison
- Jeux : mots fléchés, croisés, anagrammes, quiz etc. en lien avec le sport
- 1 défi par semaine
- Vendredi semaine 1 : journée banalisée sensibilisation handicaps sur 1 site
- Vendredi semaine 2 : journée banalisée sensibilisation handicaps sur l'autre site
- Liens avec les animateurs numériques du département

EMILIE

- Idées recettes
- Image du corps sur les réseaux sociaux

OUTILS

10 jours sans écran



Outils école

Emploi du temps des écrans

MA CONSOMMATION D'ÉCRANS

Pour effectuer cette enquête, tu vas noter pendant huit jours les moments passés devant la télévision, la console de jeux ou l'ordinateur ou un écran « autre » genre téléphone, tablette...

Toutes les enquêtes doivent rester anonymes pour que tu ne te sentes pas gêné en y répondant.

Tu ne dois donc pas noter ton nom sur cette feuille. Tu peux demander à tes parents de t'aider.

	LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI			SAMEDI			DIMANCHE		
	TV	Console	Autres	TV	Console	Autres	TV	Console	Autres	TV	Console	Autres	TV	Console	Autres	TV	Console	Autres	TV	Console	Autres
AVANT L'ÉCOLE																					
LE MATIN																					
LE MIDI																					
L'APRÈS MIDI																					
AU RETOUR DE L'ÉCOLE																					
AVANT LE DINER																					
PENDANT LE DINER																					
APRÈS LE DINER																					
Total																					

TOTAUX

Temps passé devant la télévision :

Temps passé devant un écran « autre » :

Temps passé devant la console de jeux :

Total :

EXEMPLE

Si le lundi matin, tu regardes la télévision pendant 10 minutes, alors tu notes 10 au crayon de bois dans la case Tv du lundi. A la fin de la journée, tu peux calculer le temps passé devant un écran.

Outils école

Emploi du temps

MA GRILLEHorairePERSONNELLE

Prénom :
Classe :

	JOUR	MATIN	MIDI	AVANT DÎNER	DÎNER	APRÈS DÎNER
1	Lundi					
2	Mardi					
3	Mercredi					
4	Jeudi					
5	Vendredi					
6	Lundi					
7	Mardi					
8	Mercredi					
9	Jeudi					
10	Vendredi					
TOTAL						

Outils école

Questionnaire bilan

1	As-tu participé au DÉFI (encercler)		OUI		NON	
2a	Combien de jours dans écrans as-tu réussis ?		 jour(s)			
2b	Combien de points as-tu marqués sur 58 ?		 jour(s)			
3	Depuis la fin du DÉFI, ta consommation de télé et de jeux vidéo est-elle ? (encercler ta réponse)		Revenue à ce qu'elle était avant	Diminuée un peu	Assez diminuée	Beaucoup diminuée
4	Comment as-tu trouvé l'expérience ? (encercler)		Très utile	Assez utile	Peu utile	Inutile
DURANT CES 10 JOURS, AS-TU REMARQUÉ UNE DIFFÉRENCE... (ENCERCLER)						
5	Dans ton humeur	Bien pires	Pires	Pareil	Meilleures	Bien meilleures
6	Dans l'aide fournie à tes parents ?	Beaucoup moins	Moins	Pareil	Meilleure	Beaucoup plus
7	Dans l'aide à tes frères et soeurs ?	Bien moins	Moins	Pareil	Meilleure	Bien meilleure
8	Dans les relations avec tes frères et soeurs ?	Bien pires	Pires	Pareil	Meilleures	Bien meilleures
9	Dans tes habitudes alimentaires ?	Bien pires	Pires	Pareil	Meilleures	Bien meilleures
10	Devoirs et leçons	Bien pires	Pires	Pareil	Mieux	Beaucoup mieux
11	As-tu fait plus de sport et d'activité physique ?	Bien moins	Moins	Pareil	Plus	Beaucoup plus
12	As-tu plus souvent ?	Beaucoup moins	Moins	Comme d'habitude	Plus	Beaucoup plus
13	Es-tu allé te coucher... ?	Souvent plus tard	Plus tard	Comme d'habitude	Plus tôt	Souvent plus tôt
14	As-tu passé du temps avec tes parents ?	Beaucoup moins	Moins	Comme d'habitude	Plus	Beaucoup plus
15	Qu'avez-vous fait ensemble ?					
16	Durant ces 10 jours, qu'est-ce que tu as préféré ?					
17	Qu'est-ce que tu as le moins aimé ?					
18	As-tu reçu de l'aide ou de l'encouragement de tes parents ?		Beaucoup	Assez	Peu	Pas du tout
	De quelle manière ?					
19	Aimerais-tu que ton école organise le DÉFI ?		Non	Oui, chaque année	Oui, tous les 2 ans	Oui, aux 3 ans
20	Si on reprenait le défi, crois-tu que tes résultats seraient (encercler)	Bien pires	Pires	Pareils	Meilleurs	Bien meilleurs
D'APRÈS TOI, LE DÉFI A-T-IL FAIT DIMINUER... (ENCERCLER LA RÉPONSE)						
21	Les disputes entre élèves à l'école ?		Beaucoup diminué	Assez	Peu	Pas du tout
22	Les disputes à la maison ?		Beaucoup diminué	Assez	Peu	Pas du tout
23	Les paroles méchantes à l'école ?		Beaucoup diminué	Assez	Peu	Pas du tout
24	Les paroles méchantes à la maison ?		Beaucoup diminué	Assez	Peu	Pas du tout
25	Durant le défi, as-tu appris des choses nouvelles sur ta famille ou tes amis ? oui non Si oui, un exemple ?					
26	Place les 4 activités suivantes par ordre d'importance ? Écris-les dans la case de ton choix ? Télé et jeux vidéos (T) Activités physiques ou sportives (A) Devoirs et leçons (DL) Jeux en famille ou entre amis (J)		1 ^{er}	2 ^e	3 ^e	4 ^e

PERSPECTIVES

Développement de l'AP

○ Sur les temps scolaires

- Primaire : 30' APQ
- Secondaire : 2 heures de sport en + au collège

○ Sur les temps périscolaires

- Lors des temps de pause méridienne
- internat
- ALSH : Plan mercredi et garderie

○ Sur les temps extrascolaires

- Associations sportives
- Interventions offices des sports
- Animations vacances scolaires
- ALSH : interventions durant les vacances
- Séjours sportifs
- Animation jeunesse communautaire





LES PARTENAIRES



ICAPS

