



# BOUGE AVEC TON ECOLE

*Favoriser la pratique des activités physiques et sportives, accompagnée d'une réflexion sur la santé.*





# « Bouge avec ton école »



## Constat :

Le diagnostic de forme, auprès des jeunes gersois, conduit par la DDCSPP depuis 2007 met en évidence une baisse de l'activité physique et des capacités physique ainsi qu'une augmentation du taux de surcharge pondérale (obésité de type 1 et 2).

Le projet ICAPS (*Intervention Centrée sur l'Activité Physique et Sportive*) s'inscrit dans un Plan Départemental Nutrition Sport et Santé, intégrant le milieu scolaire pour faciliter un accès à tous les jeunes, dans une perspective de réduction d'inégalités sociales de santé et dans le projet national USEP « Aidons nos enfant à ben grandir dans le cadre de « L'USEP bouge ton attitude santé ».

## Objectifs :

### ⇒ Pour les enseignants :

- S'impliquer dans un projet visant des modifications des comportements des enfants en matière d'éducation à la santé par l'activité physique.
- Intégrer le projet national USEP « Bouge ton attitude santé » : *Aidons nos enfants à bien grandir*
  - Favoriser la pratique des activités physiques et sportives, accompagnée d'une réflexion sur la santé.
  - Permettre aux enfants de cycle 3 de réaliser à partir de leurs représentations, de leurs réflexions, de leurs pratiques sportives, une production (graphique ou clip vidéo ou texte...) illustrant le message « Bien grandir ».
  - Valoriser et communiquer les productions des enfants.
  - Faire connaître les pratiques bénéfiques en matière d'éducation à la santé par les activités physiques et sportives.
  - Contribuer à la dotation pédagogique des associations USEP, d'outils d'éducation à la santé par les activités physiques, sportives et associatives créés par l'USEP nationale.

### ⇒ Pour les élèves de cycle 3 et collège :

- Connaître ses capacités physiques
- Prendre conscience des bienfaits de la pratique régulière d'une activité physique et d'une alimentation équilibrée sur la santé.
- Découvrir, vivre et prendre plaisir avec des activités physiques praticables en dehors d'un encadrement (en famille, avec les copains...), et des activités physiques de pleine nature.
- Prendre conscience de son impact sur l'environnement (activités de pleine nature, gestion des déchets, nuitées en camping, repas bio, pique nique ...)

## Evaluation de l'élève : Evaluation diagnostique / Evaluation finale

- Evaluer la quantité d'activité physique hebdomadaire au début et à la fin du projet (livret / semainier pendant une semaine d'école et une semaine de vacances/ questionnaire à la 1<sup>ère</sup> séance et lors du Raid Santé Nature).
- Evaluer les capacités physiques (tests à la 2<sup>ème</sup> séance et retour à la 3<sup>ème</sup> séance).
- Comportement lors du Raid Santé Nature (pique nique / gestion des activités)
- Bilan du projet avec les enseignants

**Partenaires :**

DDCSPP / USEP / CDOS / DSDEN / Parents / Associations sportives locales / CLAE / Collectivités / Ville d'Auch.

**Contenu et déroulement du projet :**

QUOI ?	COMMENT ?	Classes	Référent / Dates
<ul style="list-style-type: none"><li>Animation pédagogique</li></ul>	Intervention à l'USEP pour parler du projet et de la conception de la santé		
<ul style="list-style-type: none"><li>Information aux enseignants</li></ul>	Organisé par le référent selon les besoins		
<b>1<sup>ère</sup> séance (1h30)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Présentation du projet et de « Bouge ton attitude santé usep »</li><li>Représentation des élèves sur la santé</li><li>Définition de la santé</li><li>Présentation des tests</li><li>Présentation du livret d'activités</li></ul>	Photolangage Diaporama (tests / livret d'activités / semainier / fil de forme)		
<ul style="list-style-type: none"><li>Réunion avec les parents</li></ul>	A définir		
Renseignement pendant une semaine d'école ou une semaine de vacances du livret d'activités			
<b>2<sup>ème</sup> séance (1h30)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Passage des tests</li><li>Prise de conscience de la notion d'effort</li></ul>	Valise tests Indicateurs d'efforts (cahier témoin usep) Infirmière scolaire pour la pesée éventuellement Encadrants pour les tests (parents, enseignants, intervenants)		
Renseignement pendant une semaine d'école ou une semaine de vacances du livret d'activités			
Saisie des tests en ligne (BII) ou rendre les résultats à la DDCSPP, place de l'ancien Foirail - Auch pour effectuer le bilan des tests			

<p><b>3<sup>ème</sup> séance (1h00)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retour des tests</li> <li>• Séance de sensibilisation sur les bienfaits de la pratique physique et d'une alimentation équilibrée.</li> <li>• Distribution de l'annuaire des clubs sportifs</li> <li>• Affichage collectif du résultat des livrets d'activités des 2 semaines (banderole)</li> </ul>	<p>Diaporama par école</p> <p><u>Intervention infirmière</u></p> <p>Banderole</p>		<p>Pour les écoles auscitaines qui viennent sur la manifestation Sport Santé de la Ville d'Auch, le retour sera effectué à ce moment pour les CM2 ou les CM1 si les CM2 ne peuvent pas y participer</p>
<p>Préparation des activités pour le RAID</p> <p>Passage du test nautique</p> <p>Préparation des affiches, clips ou autre pour le Raid Santé Nature</p>			
<p>Manifestation Sport - Santé de la Ville d'Auch, seulement pour les écoles auscitaines pour les CM2 ou CM1 si les CM2 ne peuvent pas y participer</p>			
<p>RAID SANTE NATURE à Samatan</p> <p>Rencontre sportive « L'USEP bouge ton attitude santé » + Présentation des productions culturelles.</p>			
<p><b>BILAN AVEC LES ENSEIGNANTS</b></p>			



# BOUGE AVEC TON ECOLE

## 1<sup>ère</sup> Séance

*Présentation du projet aux élèves et échanges sur les représentations des élèves sur la santé*

Durée : 1h30

**Documents nécessaires** : Photolangage / Diaporama tests / Livrets élèves / fiches de recueil de tests / Questionnaires élèves / courrier aux parents/ Fiche « Bien grandir »

- Présentation (5 min) :
  - Qui on est et pourquoi on est là...
  - Présentation de la finalité : le raid santé nature
  
- Photolangage (25 min) : En silence, regarder toutes les photos et choisir celle qui représente le mieux ce qu'est la santé pour soi. On peut en choisir 2.  
A tour de rôle, prendre la parole pour expliquer son choix, en montrant sa photo au groupe. Celui qui vient de parler donne la parole à un autre (on peut utiliser un bâton de parole).  
Synthèse de ce qui a été dit pour donner une définition commune à tous.
  
- Diaporama pour présenter (30 min) :
  - Les tests, en images
  - Le fil de forme
  - Le semainier et la banderole
  
- Distribution (15 min) :
  - Des livrets
  - De la fiche de test : Faire surligner des mesures à prendre
  - Du questionnaire : faire remplir et récupérer
  - De la lettre aux parents (à l'enseignant)

DSDEN 32  
DDCSPP 32  
USEP 32  
CDOS 32  
Ville d'Auch

Aux parents d'élèves de l'école de .....

Objet : information sur un projet en éducation nutritionnelle adressé à votre enfant

Madame, Monsieur,

La classe de votre enfant s'est engagée dans un projet d'éducation à la nutrition pour la santé intitulé « Bouge avec ton école » en accord avec les priorités du Plan National Nutrition Santé (PNNS) du Ministère de la Santé et avec les programmes de l'Education Nationale.

Plusieurs projets d'éducation nutritionnelle adressés à toutes catégories d'âges (du primaire au lycée) sont mis en place sur le département Gersois par l'initiative de plusieurs partenaires (Direction Services Départementaux Education Nationale - DSDEN, Union Sportive Enseignement 1<sup>er</sup> Degré - USEP, Direction Départementale de la Cohésion Sociale de la Protection des Populations - DDCSPP, Comité Départemental Olympique et Sportif - CDOS, les collectivités, les professionnels de santé).

Ces projets gersois suivent les recommandations du PNNS dans le but d'améliorer la santé publique (constats actuels : augmentation de personnes en surcharge pondérale, diminution de la pratique de l'activité physique, modes de vie de plus en plus sédentaires, alimentation de plus en plus déséquilibrée...). Ces recommandations de prévention santé sont de promouvoir l'activité physique et sportive régulière (1 heure par jour pour les jeunes et 30 minutes pour les adultes) et une alimentation équilibrée. Il a été prouvé scientifiquement que ces deux thématiques apportent des bienfaits sur la santé (bien-être physique, social, mental).

« Bouge avec ton école » se caractérise par des interventions sur le temps scolaire (séances de sensibilisation sur l'éducation nutritionnelle, séance de passation de tests physiques, participation à un raid santé nature), mais également par un suivi et une sensibilisation à l'activité physique sur les autres temps (travail en partenariat avec les acteurs du temps périscolaire et extrascolaire).

Pour mener à bien ce projet, l'enseignant et les différents partenaires auront besoin de votre collaboration :

- pour appuyer les messages d'éducation à la nutrition transmis à votre enfant sur les différents temps scolaire (scolaire, périscolaire : CLAE, extrascolaire : association) ;
- pour prendre un peu de votre temps sur différentes interventions possibles adressées aux parents (conférence, aide organisationnelle sur un projet...).

En vous remerciant par avance de votre aide et restant à l'écoute de vos questions et suggestions, nous vous prions de recevoir, Madame, Monsieur, l'expression de nos sentiments les meilleurs.

**QUESTIONNAIRE « ACTIVITES PHYSIQUES AU QUOTIDIEN »**

SEXE : ..... DATE DE NAISSANCE : .....  
 NOM : ..... Prénom : .....  
 ECOLE : ..... CLASSE : .....

**Pratiques-tu des activités physiques et sportives ?**

<b>ENCADREES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dans un CLUB ?                     <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> NON (passe à la question suivante)</li> <li><input type="checkbox"/> OUI (remplis le tableau ci-dessous) :</li> </ul> </li> </ul>			
	Quelle(s) activité(s) ?		Combien d'entraînements par semaine – de fois par semaine ?	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Au CLAE, Centre de loisirs, école des sports.... ?                     <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> NON jamais (passe à la question suivante)</li> <li><input type="checkbox"/> OUI (remplis le tableau ci-dessous) :</li> </ul> </li> </ul>			
		Souvent	De temps en temps	Rarement
Le midi				
Le soir après l'école				
Le mercredi				
<b>EN AUTONOMIE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En dehors de l'école, d'un CLAE, d'un centre de loisirs, d'un club....                     <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> NON jamais (passe à la question suivante)</li> <li><input type="checkbox"/> OUI</li> <li><input type="checkbox"/> Quelles activités ? : .....                             <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Activités récréatives</li> <li><input type="checkbox"/> Activités domestiques</li> <li><input type="checkbox"/> Activités de déplacements</li> <li><input type="checkbox"/> Activités physiques entre amis, avec la famille...</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> Combien de fois :                             <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Tous les jours</li> <li><input type="checkbox"/> Plusieurs fois dans la semaine</li> <li><input type="checkbox"/> 1 fois dans la semaine</li> <li><input type="checkbox"/> Plusieurs fois dans le mois</li> <li><input type="checkbox"/> 1 fois dans le mois</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>			
	<b>VACANCES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendant les vacances (en club, famille, colonie, centre de loisir....)                     <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> NON jamais</li> <li><input type="checkbox"/> OUI                             <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Tous les jours</li> <li><input type="checkbox"/> De temps en temps</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>		



NOM : .....

PRENOM : .....OU N° DE L'ÉLÈVE : .....

FILLE

GARÇON

ÉCOLE : .....

CLASSE DE :

DATE DE NAISSANCE : /.../.../ .../.../.../

**DATES DE PASSATION**

Séance du : /.../.../ /.../.../ /.../.../

jour mois ans

**MESURES BIOMETRIQUES**

PAR L'INFIRMIERE SCOILAIRE OU ENCADRANT

TAILLE : /.../ m /...../ cm

POIDS : /.../.../ kg /.../

**ÉPREUVES PHYSIQUES**

**Atelier 1**

**1) SOUPLESSE**

Flexion avant du tronc  
Départ debout  
2 essais  
|\_|\_| cm |\_|

**2) ÉQUILIBRE**

2 essais  
Marche à reculons  
|\_|\_| s |\_| 1/10

**Atelier 2**

**VITESSE**

3) **Vitesse** coordination membres supérieurs

4) **Vitesse** coordination membres inférieurs

Test 3 : Frappe de plaques 25 AR en sec. (Eurofit) 2 essais  _ _  s  _ _  1/100	Test 4 : Course navette 10 x 5 m (Eurofit) 2 essais  _ _  s  _ _  1/100
---	---

**Atelier 3**

**PUISSANCE DES MEMBRES INFÉRIEURS**

5) **Détente horizontale**

Test 5 : Saut en longueur pieds joints (Eurofit)  
3 essais  
|\_|\_|\_| cm

6) **Détente verticale**

Test 6 : Hauteur saut |\_|\_|\_| cm  
3 essais  
Hauteur bras levé |\_|\_|\_| cm

**7) Adresse**

Lancer 10 balles sur cible  
|\_|\_| nombre/10

8) **TEST DE 6' MARCHÉ**

*Distance réalisée* : /...../ m

**PLOT DE DÉPART :**

Nombre de tours :

**PLOT D'ARRIVÉE :**





# BOUGE AVEC TON ECOLE

## 2ème Séance

### Passage des tests

Durée : 1h30

**Matériel nécessaire :** Mallette pour les tests amenée par les intervenants

**Moyens humains :** enseignants, infirmière scolaire, intervenants, ETAPS, parents éventuellement

			
Vitesse Coordination des membres supérieurs Frappe de plaques 25 AR	Vitesse membres inférieurs  10 x 5 mètres	Adresse  Lancer 10 balles	Équilibre  Marche à reculons Sur une ligne de 6 m
			
Souplesse	Détente Horizontale Saut en longueur pieds joints	Détente Verticale	capacité aérobie Marcher 6'



# BOUGE AVEC TON ECOLE

## 3ème Séance

Retour sur tests et sensibilisation sur les bienfaits de la pratique physique et d'une alimentation équilibrée

Durée : 1h00

Document nécessaire : livret avec le fil de forme / fiche test élève / semainier et banderole Intervention de l'infirmière éventuellement

MON FIL DE FORME (je colorie les cases jusqu'au niveau atteint lors des tests)

5								
4								
3								
2								
1								
Niveau	1	2	3	4 Coordination		5 Puissance		6
Qualité	Souplesse	Équilibre	Adresse	Navette	Frappe	Saut	Détente	Endurance



SEMAINE 1	TEMPS SCOLAIRE	Pratiques d'activités physiques et la durée	Encadrés			En autonomie		Estimation du temps de pratique sur une journée
			EPS	Club	Centre de loisirs, CLAE	Récré	Déplacements	
	Lundi							
	Mardi							
	Mercredi							
	Jeudi							
	Vendredi							
	Samedi							
	Dimanche							
TOTAL DU TEMPS DE PRATIQUE A LA SEMAINE =								



## BOUGE AVEC TON ECOLE

Projet seulement pour les écoles auscitaines  
MANIFESTATION SPORT SANTE – Ville d'AUCH

Rencontrer, partager, coopérer, vivre ensemble autour d'une journée d'activités physiques et de sensibilisation à l'alimentation

**Date :**

**Durée :** 1 journée

**Lieu :** Auch

**Activités physiques et sportives proposées :**

**Activités santé :**

**Partenaires :**

Ville d'Auch - DSDEN – DDCSPP – CDOS...



# BOUGE AVEC TON ECOLE

4ème Séance

RAID SANTE NATURE

Vivre des activités de pleine nature en prenant des risques mesurées  
Rencontrer, partager, coopérer, vivre ensemble  
Prendre conscience de son impact sur l'environnement

**Date :**

**Durée :**

**Lieu :**

**Activités physiques et sportives proposées :**

**Activités santé :**

**Prendre conscience de son impact sur l'environnement :**

Repas bio avec animation

Gestion et tri des déchets

**Encadrement :**

**Partenaires :**

DSDEN – DDCSPP - CDOS – USEP - Commune de Samatan – UFOLEP – Ville d'Auch

ECHEANCIER GENERAL DU PROJET

**SEMAINIER POUR QUANTIFIER LE TYPE ET LE TEMPS DE PRATIQUE D'ACTIVITES :**

Remplir 1 semaine d'activité sur le temps scolaire, 1 autre sur le temps des vacances et 1 au choix

ECOLE :

CLASSE :

NOM :

PRENOM :

SEMAINE 1	TEMPS SCOLAIRE	Pratiques d'activités physiques et la durée	Encadrées			En autonomie			Estimation du temps de pratique sur la journée
			EPS	Club	CLAE, Centre de loisirs	Récré	Déplacements	Copains, Famille, Maison	
		Lundi							
		Mardi							
		Mercredi							
		Jeudi							
		Vendredi							
		Samedi							
Dimanche									
		<b>TOTAL DU TEMPS DE PRATIQUE A LA SEMAINE =</b>							

SEMAINE 2	TEMPS VACANCES	Pratiques d'activités physiques et la durée	Encadrées		En autonomie			Estimation du temps de pratique sur la journée	
			Club	Centre de loisirs Stage Séjour sportif	Copains	Famille Maison	Déplacements		
		Lundi							
		Mardi							
		Mercredi							
		Jeudi							
		Vendredi							
		Samedi							
Dimanche									
		<b>TOTAL DU TEMPS DE PRATIQUE A LA SEMAINE =</b>							

SEMAINE 3	AU CHOIX	Pratiques d'activités physiques et la durée	Encadrées			En autonomie			Estimation du temps de pratique sur la journée
		Lundi							
		Mardi							
		Mercredi							
		Jeudi							
		Vendredi							
		Samedi							
Dimanche									
		<b>TOTAL DU TEMPS DE PRATIQUE A LA SEMAINE =</b>							