

PROJET DE CLASSE SPORT SANTÉ LUTTER CONTRE L'OBÉSITÉ 2011-2014

Responsable: Sandrine Auffay (enseignante EPS)

Partenariat: REPPOM Martinique

Intervenants:

- Docteur Loetitia (Nutritionniste)
- Mme Mondésir Infirmière scolaire
- Enseignants volontaires

Participants: Les élèves de la classe sport-santé depuis le niveau 5°, ils sont inscrits au dispositif pendant 3 ans

Accompagnateurs: les parents

PROMOUVOIR L'ACTIVITE PHYSIQUE



Randonnée sportive avec découverte du milieu



Les déplacements se font à pieds,



Se lancer des défis sportifs

Apprendre les recommandations du PNSS par le jeu collectif



S'APPROPRIER LES RECOMMANDATIONS DU PNSS AVEC LES PARENTS POUR RÉDUIRE L'IMC

Les parents se rencontrent avec les élèves une fois par mois au collège ou au REPPOM : Permettre à chacun de suivre les recommandations du PNSS.



Les élèves sont suivis tous les trimestres par leur infirmière qui prend leurs mensurations et les écoute..



LES ÉLÈVES ACTEURS DE CAMPAGNES DE SENSIBILISATION

Les élèves tuteurs des CP dans une campagne de lutte contre la sédentarité: le message: « Je pratique 1 heure d'activité par jour, je mange équilibré, alors je suis en bonne santé »



Campagne de promotion de l'eau dans l'école primaire.

TRAVAILLER SUR L'ESTIME DE SOI POUR RÉDUIRE L'ABSENTÉISME ET AMÉLIORER LES RÉSULTATS SCOLAIRES



Les élèves sont invités à participer au cross académique

Les élèves sont récompensés pour leur implication dans le projet par leur principal



CONSTATS À L'ORIGINE DU PROJET

- ✘ 23% des élèves du collège EUZHAN PALCY sont en surpoids ou obèses (15% au niveau national) selon l'enquête «Les écoles Carambole » (04/09/2007)
- ✘ En général, les élèves obèses ne sont pas dispensés d'EPS mais ils ne pratiquent pas pendant les cours.
- ✘ Ils souffrent d'une faible estime de soi et des moqueries qui les poussent à l'absentéisme scolaire.
- ✘ Les résultats scolaires sont parmi les plus faibles du collège.

ARTICULATION DU PROJET AVEC LES TEXTES DE REFERENCE

PLANS GOUVERNEMENTAUX

Plan obésité

PNNS

PROJET ACADÉMIQUE: CELLULE CARDIE À L'INITIATIVE DES PROJETS INNOVANTS

Renforcer la politique de santé

Inclusion des élèves en situation de handicap

PROJET D'ÉTABLISSEMENT

Renforcer l'éducation à la santé et à la citoyenneté,
Réduire l'obésité de 10%

-Améliorer les résultats scolaires
- Améliorer les relations parents/enfants

OBJECTIFS GÉNÉRAUX DE LA CLASSE SPORT-SANTÉ PENDANT 3 ANNÉES

- ✘ Augmenter le temps de pratique des élèves à une moyenne de 1 Heure par jour (recommandations du PNNS)
- ✘ Réduire ou stabiliser l'IMC des élèves grâce à la participation des parents aux ateliers nutritionnels du Médecin nutritionniste et grâce à la prise en charge des élèves dans une structure médicalisée partenaire du projet.
- ✘ Amélioration de l'estime de soi. Les élèves sont acteurs de campagnes de lutte contre la sédentarité dans les écoles primaires du réseau, dans le collège et dans les médias régionaux.
- ✘ Amélioration des résultats scolaires: le travail sur l'estime de soi contribue à réduire l'absentéisme des élèves et à améliorer les résultats scolaires.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES DE LA CLASSE SPORT-SANTÉ SUR LES 3 ANNÉES

1. Etre capable de mobiliser et de développer ses ressources physiques par la pratique régulière d'activités physiques (au moins une heure par jour : recommandation du PNSS) pour réduire l'obésité. Compétences 3 et 5 du socle commun.
2. Etre capable de connaître et d'appliquer les bases d'une alimentation variée et équilibrée pour stabiliser ou réduire son IMC et son rapport tour de taille/ taille en bonne santé. Compétence 3 du socle commun.
3. Etre capable de concevoir et de mener des projets jusqu'à leur terme, de travailler en équipe, de respecter des échéances (compétence 7 du socle commun) : travail sur l'estime de soi dans la réalisation de campagnes de lutte contre l'obésité et de promotion de l'activité physique avec couverture médiatique. Mieux s'intégrer dans le collège.

Déroulement du projet

Axe 1: Education physique

Evaluations diagnostiques:

1. Test des aptitudes physiques
2. questionnaire du médecin nutritionniste sur le ressenti dans l'activité sportive

Objectif des ateliers sportifs du Jeudi:

- augmentation des capacités physiques
- donner les goût de l'effort
- Rendre l'élève autonome dans sa pratique sportive
- éprouver le bien-être dans l'activité sportive

Actions ponctuelles

- sorties sportives tous les trimestres pour vivre le sport plaisir et renforcer la motivation et la cohésion du groupe: Kayak; randonnée; Paddle-board, natation.

Participation à des actions de promotion de l'activité physique auprès des collégiens et des école du réseau.

Evaluations
tous les 3 mois à l'aide des outils de l'évaluation diagnostique pour aider l'élève à mesurer sa progression afin de se rendre acteur de son propre projet et renforcer l'estime de soi

Axe 2: Education nutritionnelle(avec les parents)

Evaluations diagnostiques

1. Prise de mensurations par l'infirmière, IMC
2. Evaluation avec l'élève des grilles alimentaires

Objectifs des ateliers nutritionnels du vendredi: (en présence des parents)

- apprendre les recommandations du PNNS
- faire les courses avec de petits budgets
- Réaliser des menus équilibrés et économiques
- discussions pour échanger des astuces pour manger équilibré.

Actions ponctuelles:

Intervention du médecin nutritionniste du REPPOM .

Participation à des actions de prévention de l'obésité auprès des collégiens et des écoles du réseau

Evaluations

1. tous les 3 mois des grilles alimentaires.
2. Tous les trois mois: IMC

ARTICLE 34 SUR L'INNOVATION DE LA LOI D'ORIENTATION D'AVRIL 2005: LA CLASSE SPORT-SANTÉ BALAYE LES 5 CHAMPS

× Les programmes disciplinaires:

Programmes EPS: Education à la santé et à la gestion de la vie physique et sociale.

Programme de la classe sport-santé: Augmentation de l'activité physique et éducation nutritionnelle. Travail sur l'estime de soi. Mieux vivre avec les autres au collège.

× Organisations particulières:

Les élèves sont inscrits de la 5^e à la 3^e, leurs emplois du temps sont alignés chaque année.

Les parents sont reçus tous les mois

Suivi de l'IMC par l'infirmière.

le médecin nutritionniste évalue le dispositif

× Interdisciplinarité:

EPS: Pratiquer une activité physique adaptée à l'obésité

SVT: Le fonctionnement du corps et la nutrition

Mathématiques: Poids/taille, IMC, tour de taille. Comprendre la signification des données utilisées, lire une courbe.

Histoire géographie: organisations géographiques et alimentation

× Le réseau partenarial:

Le REPPOM: Réseau médical

L'UNSS: actions sportives adaptées

Les écoles du réseau Eclair pour les campagnes de prévention

Des partenaires qui soutiennent les élèves et leurs parents.

× Des échanges internationaux:

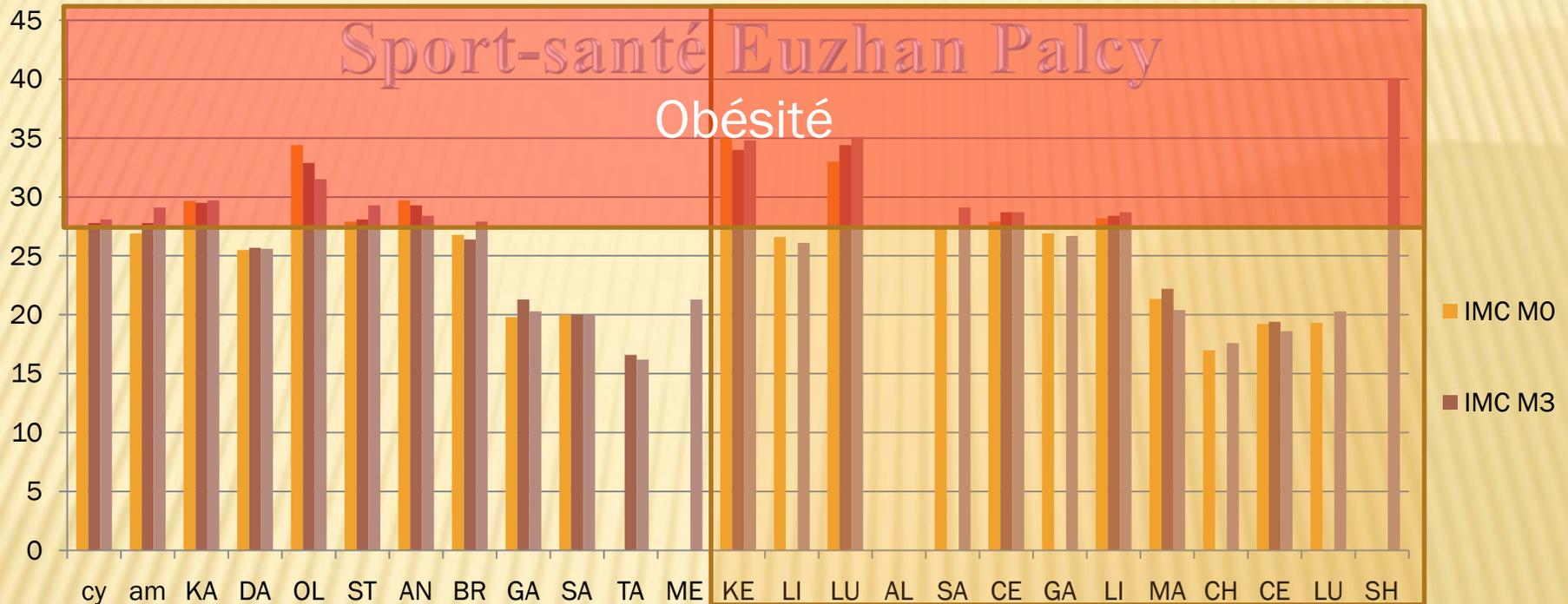
Echanges prévus en 2014 avec L'île Anglo-Saxonne de Sainte-Lucie sur le thème des cultures en matière d'activité physique et d'alimentation.

LES PREMIERS RÉSULTATS

EVOLUTION DE L'IMC SUR L'ANNEE 2011/2012

L'IMC M0 CORRESPOND À L'IMC AU MOIS DE SEPTEMBRE

L'IMC M3 CORRESPOND À L'IMC AU MOIS DE MARS 2012.



66% des élèves qui participent régulièrement à la classe sport-santé, ont diminué ou stabilisé leur IMC contre 38% pour le groups d'élèves ne participant pas à la classe.

33% des élèves qui participent activement à la classe sport-santé ont augmenté leur IMC contre 61 % pour les élèves qui ne participent pas (ou plus)depuis le 2° trimestre à la classe sport-santé, CF élèves dans l'encadré.

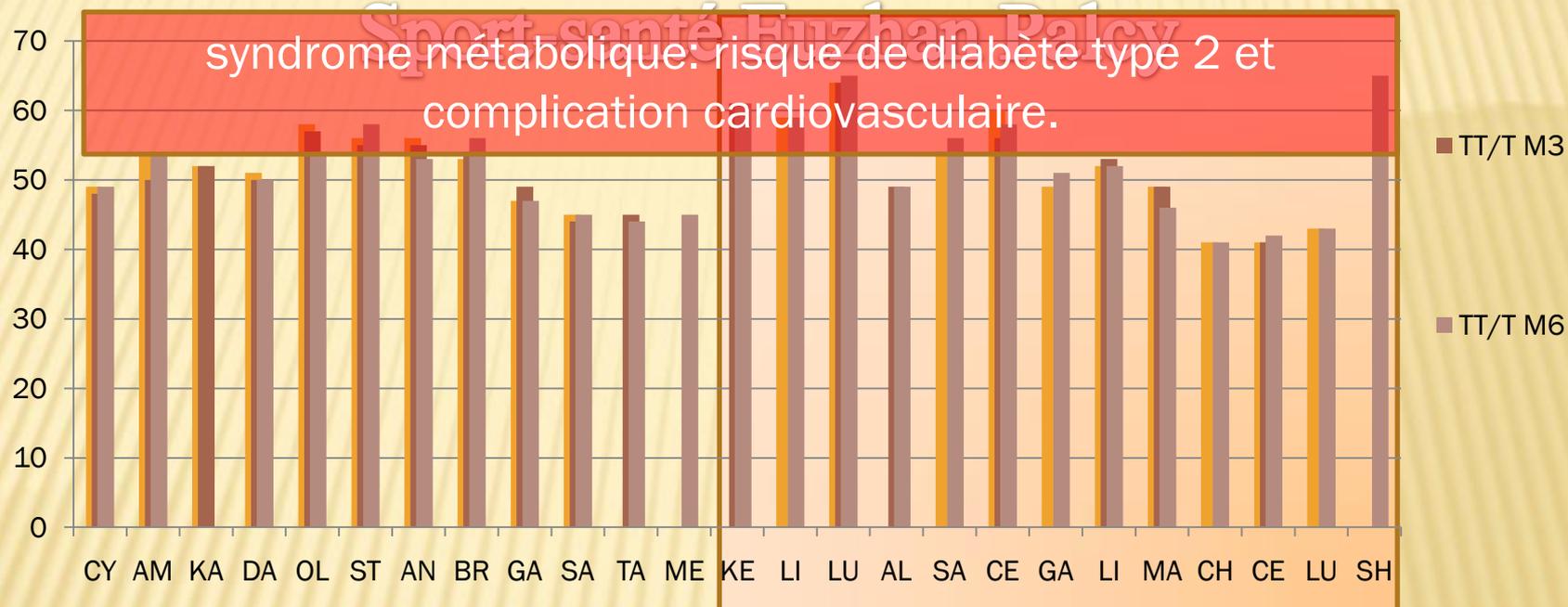
Conclusion: Il apparait que les élèves qui ont participé à la classe sport-santé ont davantage diminué ou stabilisé leur IMC que les élèves qui n'ont pas participé à la classe sport-santé.

EVOLUTION DU RAPPORT TOUR DE TAILLE/TAILLE ANNEE 2011/2012

TT/T M0 CORRESPOND AU RAPPORT TOUR DE TAILLE SUR TAILLE AU MOIS DE

TT/T M3 CORRESPOND AU RAPPORT TOUR DE TAILLE SUR TAILLE AU MOIS DE DÉCEMBRE

TT/T M6 CORRESPOND AU RAPPORT TOUR DE TAILLE/ TAILLE AU MOIS DE MARS 2012

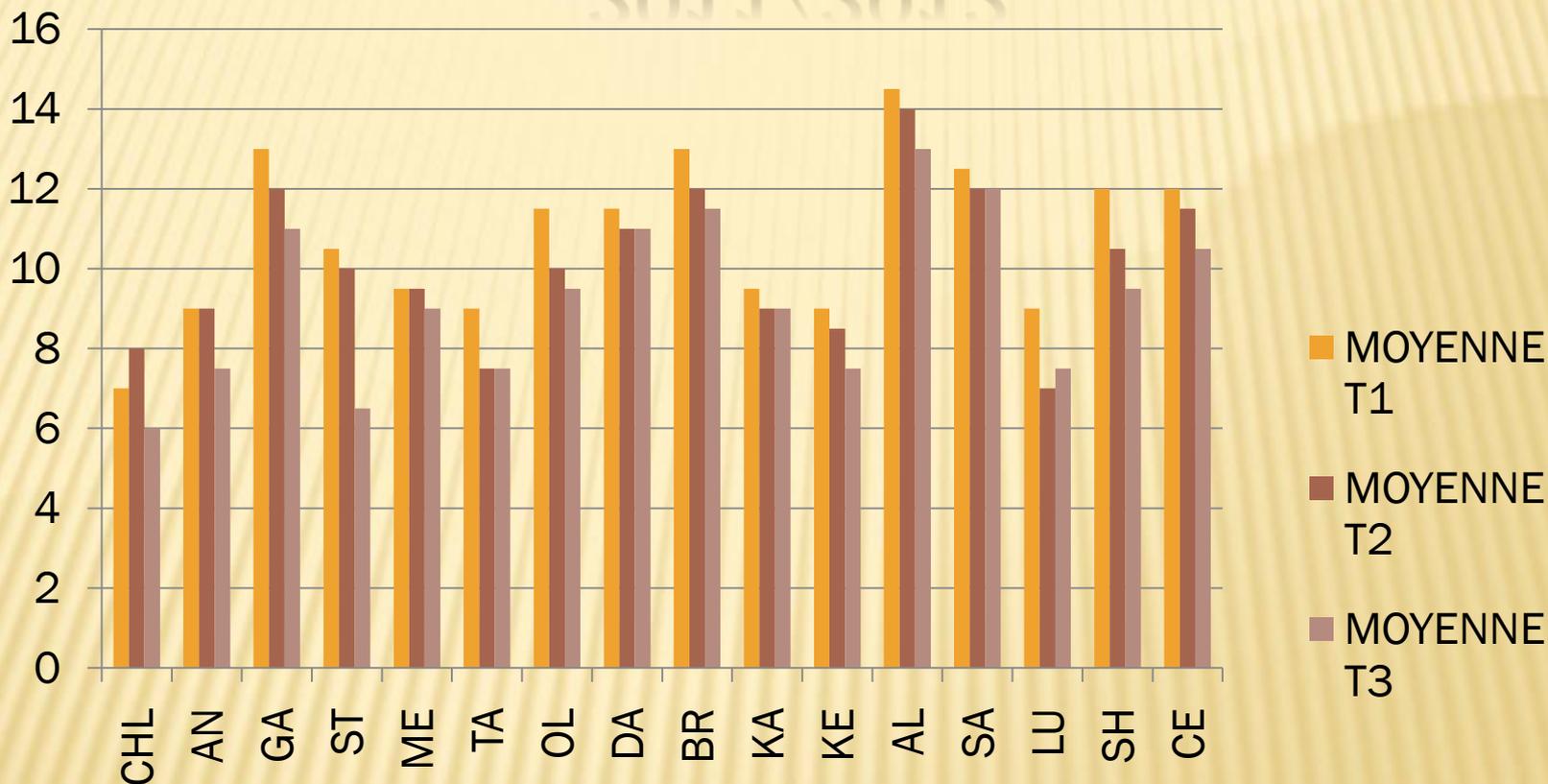


Interprétation des résultats:

Le rapport Tour de Taille/Taille a diminué ou stabilisé chez 83% des élèves qui participent à la classe sport-santé. Ce rapport n'est que de 61% dans le groupe d'élèves qui ne participent pas à la classe sport-santé.

Conclusion: Les élèves qui ont participé à la classe sport-santé ont davantage perdu de masse grasse abdominale (graisse viscérale) que les élèves qui n'ont pas participé (cf encadré rouge)

ÉVOLUTION DES RÉSULTATS SCOLAIRES SUR 2011/2012



L'évolution des résultats scolaires est très décevante. Les élèves de la classe sport-santé ont perdu en moyenne 1.6 point sur l'année scolaire. Le groupe de référence d'élèves qui ne participent pas au projet a perdu 1.5 point en moyenne. Les données sur l'absentéisme scolaire n'ont pas pu être étudiées.

L'objectif : amélioration des résultats scolaires n'est pas atteints.

BILAN DE LA PREMIÈRE ANNÉE

1. **L'évolution des capacités physiques:** L'amélioration des capacités physiques est un objectif prioritaire de la classe sport-santé, l'augmentation du temps de pratique physique de 2 heures hebdomadaire donne des résultats positifs chez la majorité des élèves.
2. **L'évolution de l'IMC:** Une grande majorité des élèves de la classe sport -santé a diminué ou stabilisé son IMC et son taux de masse grasse abdominale sur l'année 2011/2012. L'implication des parents a été faible: 4 parents se sont rendus aux séances nutritionnelles qui leur étaient réservées en même temps que leurs enfants.
3. **L'évolution des résultats scolaires:** baisse générale pour l'ensemble des élèves de la classe sport-santé.
4. **L'estime de soi:** L'objectif de l'amélioration de l'estime de soi a été au centre des actions du dernier trimestre. Le questionnaire relatif au ressenti des élèves dans la classe sport santé montre que tous les élèves se sentent mieux dans leur corps, avec les autres et ont envie de pratiquer une activité extra scolaire.
5. **Les difficultés:** les sorties sportives et certaines actions prévues n'ont pas pu être finalisées. Le financement pose problème au collège qui supporte tout les coûts du dispositif (sauf en HSA et HSE financées par la cellule CARDIE)

PERSPECTIVES POUR L'ANNÉE 2012/2013

- 1. Les activités sportives hebdomadaires seront poursuivies.**
- 2. Les parents seront conviés à des séances d'éducation nutritionnelle avec le médecin nutritionniste sans leurs enfants.**
- 3. Afin de développer l'estime de soi, les élèves seront acteurs de campagnes de lutte contre l'obésité auprès des collégiens et des école avec une couverture médiatique.**
- 4. Cette couverture médiatique permet en outre d'apporter une solution au problème de financement des sorties: valorisés dans les médias, les prestataires proposent gratuitement leurs services.**
- 5. Une attention particulière sera portée sur les résultats scolaires en liaison avec la vie scolaire.**
- 6. Recherche de financement pour le voyage à Sainte-Lucie en Juin 2014.**

LES PREMIÈRES ACTIONS DE L'ANNÉE 2012/2013



Deux heures d'activités physiques supplémentaires chaque semaine



Découverte
d'une activité
nouvelle: le
paddle board



LA CLASSE SPORT-SANTÉ SUSCITE L'INTERET DES MÉDIAS

Des collégiens ont décidé de se réconcilier avec le sport

Pour la deuxième année consécutive, le collège Euzhan-Palcy a mis en place une classe sport-santé. Le jeudi après-midi, une quinzaine d'élèves volontaires se retrouvent pour deux heures d'activités physiques supplémentaires. L'objectif : bouger pour prévenir les risques liés au surpoids.

Ils ont entre 11 ans et 14 ans, un âge où la baisse d'activité physique est la plus marquée. Grignotages, excès de boissons sucrées, autant de mauvaises habitudes alimentaires qui contribuent également chez les jeunes à la survenue du surpoids.

Afin d'aider les élèves à adopter une bonne hygiène de vie, le collège Euzhan-Palcy mettra cette année en place de nombreuses actions par le biais de la classe sport-santé.

« Ce dispositif comprend deux axes, explique Sandrine Auffay, professeur d'EPS. Le premier étant la mise en activité physique des élèves à raison de deux heures supplémentaires par semaine. Le deuxième axe comprend l'apprentissage des recommandations du PNNS (programme national nutrition santé) ».

Le projet implique à la fois les parents, les élèves et les enseignants. Des rencontres animées par un médecin nutritionniste, permettent aux parents d'avoir un éclairage sur la prise en charge de leur enfant quant à l'alimentation et l'hygiène de vie en général.

UNE ACTIVITÉ LUDIQUE ET CONVIVIALE

L'inscription dans cette classe se fait sur la base du volontariat. Les élèves qui adhèrent au projet ont décidé de renouer avec le sport et de prendre leur santé en main.

« On souhaite amener les élèves qui sont en difficultés habituellement en cours d'EPS, à découvrir une activité physique ludique et conviviale, non basée sur la performance, souligne Sandrine Auffay. En classe, ces élèves trouvent des situations d'évitement pour ne pas faire sport. Ils oublient leur tenue, ou sont mis à l'écart par les autres. Ici, ils sont vraiment volontaires et on voit qu'ils prennent du plaisir. Et de poursuivre; l'objectif c'est vraiment d'augmenter le temps d'activités physiques hebdomadaires. Cela permet aux élèves de tester leurs possibilités et d'améliorer leurs résultats. Dans un deuxième temps, on sou-



Par des exercices ludiques, Sandrine Auffay, professeur d'EPS, redonne aux élèves le goût du sport.

IL A DIT

Aller à notre rythme

Kateen, 14 ans

Mon objectif est de perdre du poids. Pour atteindre cet objectif il me faut manger équilibré mais aussi faire du sport. L'atelier sport-santé a un programme intéressant avec des sorties kayak, du paddle board. Ici on peut aller à notre rythme. En cours je dois souvent aller au delà de mes possibilités.



Commencer dès maintenant

Léa, 13 ans

Même si je ne suis pas en surpoids, j'aime que mon alimentation n'est pas toujours très équilibrée. J'ai donc pris l'initiative de commencer le sport dès maintenant et de consommer davantage de fruits et légumes. Si on ne commence au collège à faire du sport on aura plus de mal après sport s'y mettre.



M'occuper de ma santé

Michanol, 13 ans

J'ai choisi de m'inscrire à l'atelier pour me retrouver avec des amis et m'occuper de ma santé. Même s'il y a des règles à respecter, ici on peut aller à notre rythme. On sait que l'on ne sera pas noté, à la différence du cours d'EPS. L'atelier m'a motivé pour faire du sport en dehors du collège. Je viens de m'inscrire au foot et à la natation.



haite qu'ils aillent eux-mêmes vers les activités de loisirs, dans les clubs ».

Tout au long de l'année les élèves organiseront des journées omnisports au sein du collège.

Une randonnée est prévue avec les élèves et leurs parents, ainsi que la réalisation d'un clip de prévention de l'obésité.



V.M.P. L'objectif du dispositif est d'augmenter le temps d'activités physiques des élèves afin de prévenir l'obésité.

PROGRAMMATION ANNUELLE 2012 2013 : EVENEMENTS SPORTIFS

Jeudi 13 sept : Réunion parents élèves, membres du collège	Jeudi 20 dec activités physiques	jeudi 18 avr activités physiques
Jeudi 20 sept tests capacités physiques et mensurations	Vacances de Noël	jeudi 25 avr Randonnée kayak lycée Trinité
Jeudi 27 sept intervention du docteur Loetitia auprès des parents.	Jeudi 10 janvier activités physiques	jeudi 2 MAI activités physiques
Jeudi 4 oct activités Physiques	jeudi 17 Janvier randonnée sportive à la baie du trésors jeudi	jeudi 9 mai activités physiques
Jeudi 11 oct activités physiques	jeudi 24 janv. activités physiques	jeudi 16 mai Préparation ½ journée omnisports
Jeudi 18 oct activité Paddle board à Tartane. (plage de la Brèche)	jeudi 31 janvier activités physiques	Mercredi 15 mai ½ journée omnisports 4°/3°
jeudi 25 oct: activités physiques	jeudi 7 février Visite VALERIANE :APA et psychologue	Vacances abolition esclavage
Vacances toussaint	Vacances de Carnaval	jeudi 6 juin activités physiques
Jeudi 15nov activités physiques	jeudi 28 Fév activités physiques	jeudi 13 juin tests capacités physiques et mensurations
Jeudi 22 nov activités physiques	jeudi 7 mars activités physiques	jeudi 20 juin Visite REPPOM APA et psychologue
Jeudi 29 nov activités physiques	jeudi 14 mars tests capacités physiques et mensurations	jeudi 27 juin Bilan de l'année
Jeudi 6 dec préparation ½ journée omnisports	JEUDI 21 mars préparation ½ journée omnisports	
Mercredi 12 décembre ½ journée omnisports 6°	Mercredi 27 mars ½ journée omnisport 5°	
Jeudi 13 dec Tests capacités physiques et mensurations	Vacances de Pâques	