

An aerial photograph of a school campus. In the foreground, there is a large green sports field with a red running track. To the left, a blue lake is visible, surrounded by a dense forest. In the background, a residential town is nestled among more trees. The sky is clear and blue. The text is overlaid in the center of the image.

**BIEN BOUGER BIEN VIVRE**

**EN CITE SCOLAIRE**

**EUGENE THOMAS**

**DU QUESNOY**



# PRESENTATION DU PROJET

DOMAINE CONCERNE:

## LA SANTE

de nos élèves ( environ 1700)



Objectif académique :

**LUTTER CONTRE LA SEDENTARITE**  
fixé par :Mr Le Recteur et Les IPR EPS

(Juin 2006 et Rentrée 2006)



# LES GRANDS AXES DU PROJET

- 1<sup>ère</sup> phase : **ATHLETEST** ( positionnement)  
(12 et 13 avril 2007)

## Public visé:

- élèves,
- parents d'élèves,
- professeurs,
- personnels administratifs,
- agents d'entretien...

## Au niveau:

- Collège
- SEGPA,
- Lycée
- Lycée Professionnel
- Classes post-bac

# DES ELEVES ACTEURS DE LEUR PROJET

## Les options EPS

Juges ateliers  
Respect du protocole  
2 jours complets

## 1ères BEP secrétariat

Saisie informatique  
2 jours complets

ATHLETEST

## Tous les élèves

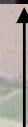
Tous testés  
Temps scolaire,  
interprétation immédiate du diagramme

## Les délégués de classe

Communication  
Eviter la fuite  
en expliquant à tous



**50 Elèves de  
l'option EPS**



**15 élèves de  
terminales  
BEP  
secrétariat**

Tests pour  
tous

avec

interprétation  
individualisée

immédiate

par les profs  
d'EPS

MINISTÈRE JEUNESSE EDUCATION RECHERCHE



LYCEE - COLLEGE E. THOMAS  
Avenue Léo Lagrange  
59530 LE QUESNOY

*Au coeur de la cité scolaire E. Thomas*  
*Lycée + LP : jeudi 12 avril 2007*  
*Collège + SEGPA : vendredi 13 avril 2007*

**TESTEZ VOTRE FORME**

avec

**athle<sup>test</sup>**  
testez votre forme

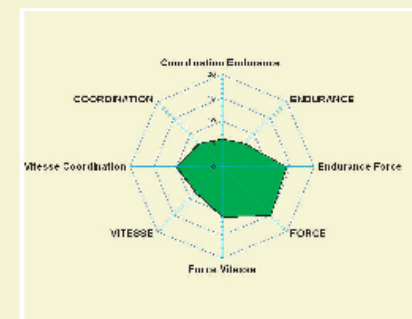
Endurance

Force

Vitesse

Coordination

Souplesse



[www.athletest.com](http://www.athletest.com)



2è phase:

## **La Formation Initiative Locale (F.I.L) SANTE (2.5 jours)**

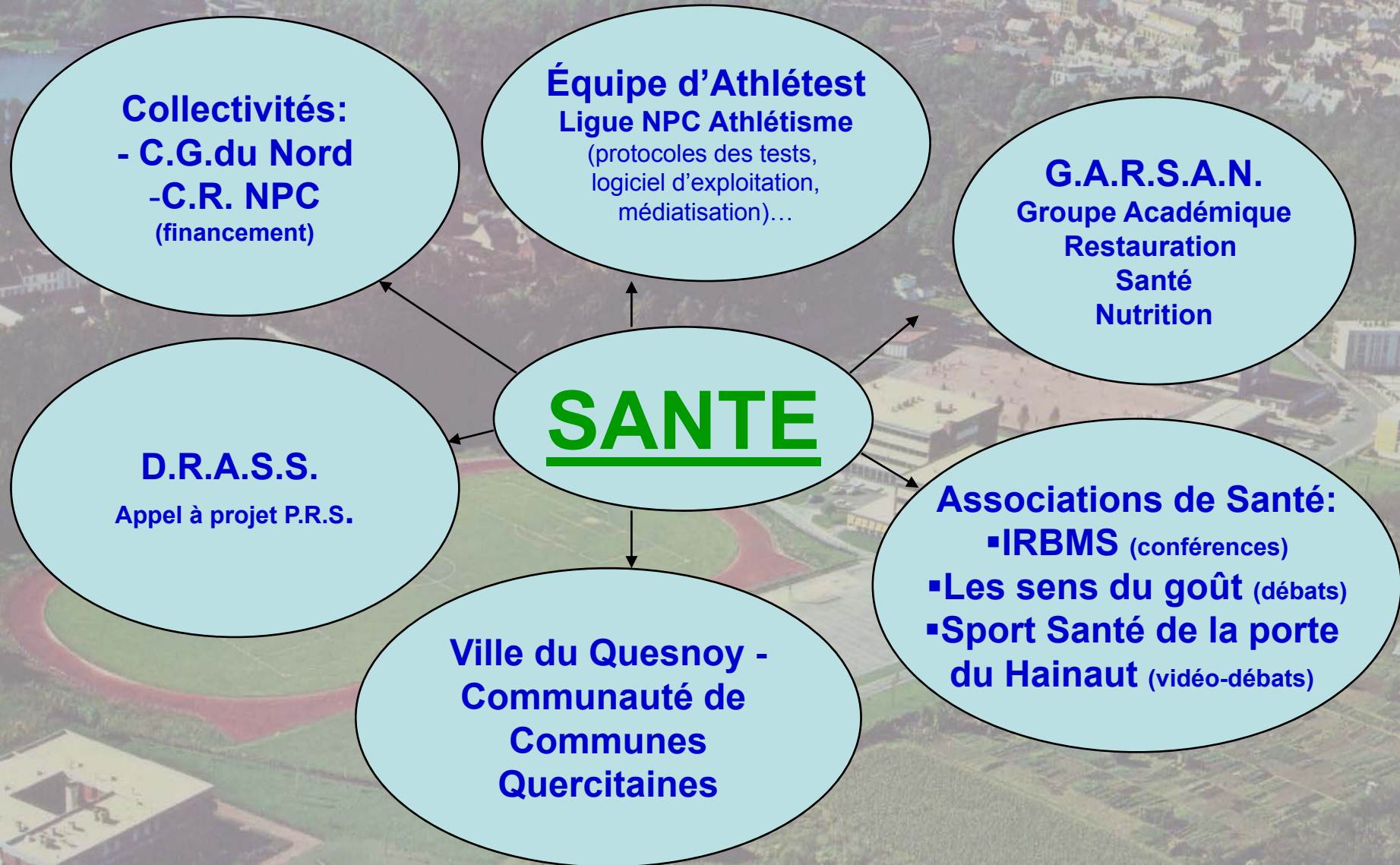
- ▶ **Exploiter les résultats des tests**
- ▶ **Définir les actions**



### **3 axes de travail:**

- 1) Surpoids, obésité, diététique, éducation pour une alimentation équilibrée**
- 2) Pratique physique adaptée et régulière répondant à des besoins**
- 3) Estime de soi, connaissance de soi, image de soi**

# LES PARTENAIRES EXTERIEURS

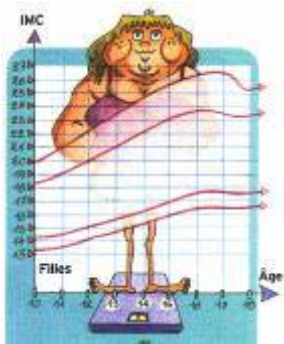




# 3 directions pour l'association « LES SENS DU GOUT »







# NOS MOTIVATIONS?



- Constat d'évolution de notre société:  
+ de 18% d'obèses dans notre région  
(12% France)
- Bousculer les habitudes de sédentarité
  - Fragilité socio culturelle  
de certaines formations  
et plus particulièrement les SMS et BEP,  
malgré une image sportive de l'établissement



# CONSTATS des PARTENAIRES INTERNES

Infirmiers  
Médecin scolaire

Assistante sociale

Profs.  
de S.V.T.

C.E.S.C.

Profs.  
d'EPS

Profs.  
d'Arts Plastiques

Responsable  
de la restauration



# CONSTATS du SERVICE SOCIAL


## Le « mal-être »

un des problèmes majeurs de nos élèves

- Sur **418** élèves qui sont passés au service social en 2005/2006
  - 20.56% d'entre eux sont concernés par le mal être au collège
  - 31.45% d'entre eux sont concernés par le mal être au lycée
  - 30.14% d'entre eux sont concernés par le mal être au lycée prof.

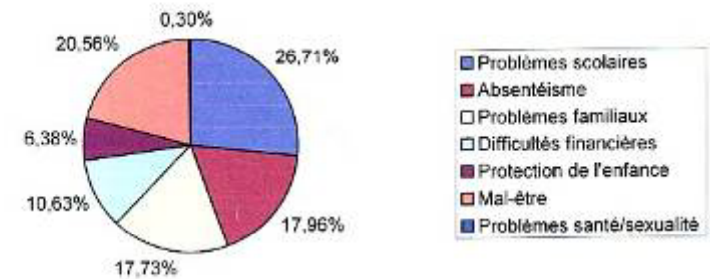
**Les origines de ce mal être sont diverses:  
scolaires, familiales, sentimentales...**



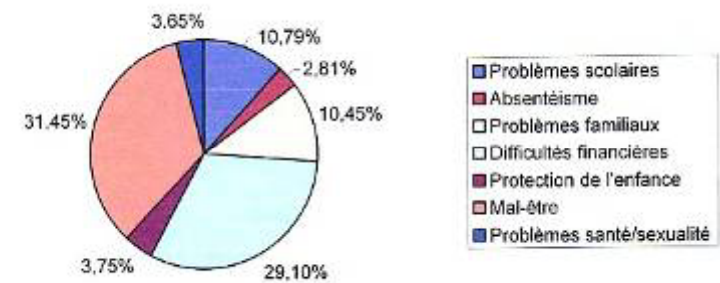


# Les différents problèmes rencontrés par nos élèves

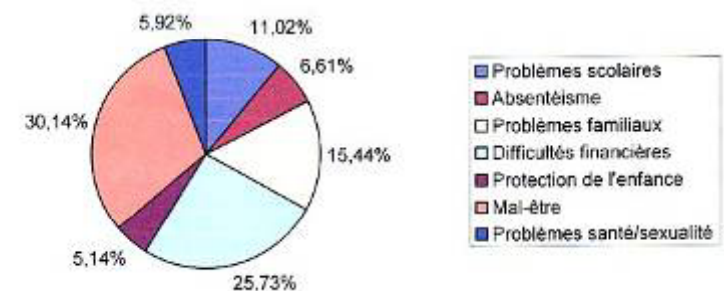
Problèmes rencontrés au collège



Problèmes rencontrés au lycée



Problèmes rencontrés au L.P.



# CONSTATS du SERVICE INFIRMIER

Suite aux visites médicales des 6<sup>è</sup> et au travail d'écoute et conseils se dégagent des priorités:

- Au collège: 15% des élèves de 6<sup>è</sup> en surpoids
- Au lycée: - la relation au corps  
- l'estime de soi chez les adolescents
- Le petit déjeuner est très souvent délaissé





# CONSTATS DU PROF DE S.V.T.

## Réalisation d'un test d'évaluation des connaissances en diététique chez les élèves de 3<sup>è</sup>

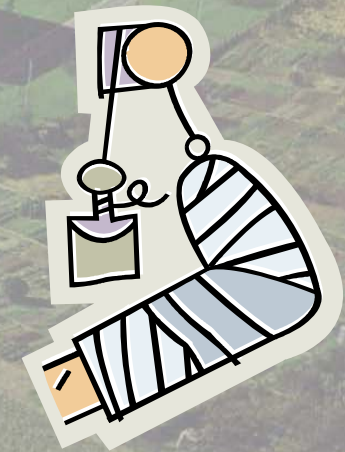
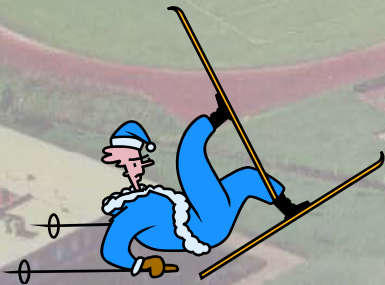
- + : perception de l'intérêt des légumes,  
du calcium et des vitamines,  
notion de quantité... / besoin d'énergie
- : aucune connaissance des lipides,  
« la boisson n'est pas un aliment »,  
tendance avérée au grignotage





# CONSTATS DES PROFS D'EPS

- Trop de dispenses
- Absentéisme (LP)
- Fragilité physique
- Essoufflement précoce
- Agilité et coordination en baisse
- Performances en baisse





# LES OBJECTIFS VISES

## AVOIR UNE ALIMENTATION EQUILIBREE ET UNE PRATIQUE PHYSIQUE ADAPTEE REGULIERE

- réduire les états anxieux,
- améliorer l'humeur, les émotions, l'estime de soi, son image corporelle,
- accroître la tolérance au stress et la concentration,
- favoriser la qualité du sommeil, la mémoire et donc la prise de décisions





# POUR QUELS RESULTATS ? LES INDICATEURS

Un mieux être général,  
une santé mentale  
ressentie dans TOUS LES DOMAINES

## Voir diminuer:

- taux de dispense en EPS
- taux d'absentéisme
- % d'élèves dont l'IMC est supérieur à 25

## Voir évoluer:

- motifs de fréquentation infirmerie et assistante sociale
- taux de participation ateliers et clubs sportifs, récréatifs, culturels...



# PROJET D' ACTIONS DE LA F.I.L.

## 3 axes de travail:

- Education pour une alimentation équilibrée
  - Activité physique adaptée et régulière
  - Estime de soi
- ▶ Athléttest est un outil déclencheur  
et non une finalité en soi



# Education pour une alimentation équilibrée

## ✓ Commission « menus »

(bien cuisiner, bien présenter → élèves internes, demi-pensionnaires, parents, gestionnaire, CPE...)

## ✓ Code de couleur à la restauration scolaire

Mise en œuvre de l'Intervention du groupe GARSAN de 2005

## ✓ Plateaux repas

Commande de plateaux à l'UGPA compartimentés avec le code de couleur et des sigles (financement pour moitié par le CR)

## ✓ Fresque murale et affichage pour la restauration

Intervention du professeur d'arts plastiques et de ses élèves (juin 2007): identification des catégories d'aliment dans le couloir d'attente du self

## ✓ 2 menus

## ( tonique et équilibre) et carte à points

Aider les élève à choisir en fonction des catégories d'aliments mais aussi les aider à quantifier par rapport aux besoins ( élèves avec option sportive ou sédentaires) → travail avec qq élèves pilotes.



# 2 MENUS

## • menu équilibre

<u>Code couleur</u>	<u>portions</u>
<b>Vert</b>	<b>illimité</b>
<b>Bleu</b>	<b>illimité</b>
<b>Blanc</b>	<b>1</b>
<b>Rose</b>	<b>0</b>
<b>Rouge</b>	<b>1</b>
<b>Orange</b>	<b>1</b>
<b>Jaune</b>	<b>0.5</b>
<b>Total</b>	<b>3.5</b>

## menu tonique

<u>Code couleur</u>	<u>portions</u>
<b>Vert</b>	<b>illimité</b>
<b>Bleu</b>	<b>illimité</b>
<b>Blanc</b>	<b>2</b>
<b>Rose</b>	<b>0 ou 1</b>
<b>Rouge</b>	<b>1</b>
<b>Orange</b>	<b>2</b>
<b>Jaune</b>	<b>0.5 ou 1</b>
<b>Total</b>	<b>7.5</b>





# Activité physique adaptée et régulière

✓ Faire du 12h/14h un temps privilégié pour « bien manger, bien bouger » et donc **PAS DE COURS**

✓ mise en place des ateliers et clubs divers

AFPS, diététique, chorale, théâtre, danse, marche ds les remparts, tournois sportifs, musculation, fitness, humour, bricolage, aquarelles, échecs... prêt de ballons et corde à sauter

✓ **Créer une licence globale UNSS/FSE pour tous**

s'il faut payer 15€ de licence, l'élève concerné ne viendra pas → 5€ pour tous en début d'année et activités du projet santé de l'établissement ouvert à tous

✓ mise en place des groupes de besoins en EPS + choix pour l'élève d'être performant ou organisationnel en EPS

Ne pas stigmatiser mais il s'agit d'un problème vital → expliquer la démarche aux élèves et parents, les contenus, les objectifs... éducation posturale, travail de perception du corps, utilisation de la vidéo, de Cardio Fréquence Mètre, de podomètres...



# Estime de soi

- ✓ mise en place d'entretien avec l'infirmier, le médecin scolaire, l'assistante sociale pour les élèves dont l'IMC est  $>$  à 25,
- ✓ rencontre avec les familles...
- ✓ diffusion des enquêtes et interprétation, analyse statistique des questionnaires des paramètres mentaux d'athlétisme
- ✓ mise en place des Clubs de relaxation, de marche (podomètres, CFM), de détente
- ✓ Utilisation de la vidéo



# COMMUNICATION / VALORISATION

Les moyens qui vont permettre de valoriser le projet lors des différentes étapes:

- Cartons d'invitation pour la journée d'athlétisme
- Affiches publicitaires
- Tracts
- sites internet de l'établissement, de l'Académie, d'Athlétisme, de [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr),...
- Articles de presse
- vidéo

## Comment y participer?

Vous pouvez encourager les élèves  
durant la journée  
de 8h30 à 12h et de 13h30 à 16h30

Et si cela vous tente

Venez tester votre forme  
entre 16h30 et 18h  
(prévoir une tenue de sport)

Où?

A la Salle de sport  
Bérégovoy de Le Quesnoy



Cité Scolaire Eugène Thomas

Judi 12 avril 2007  
et vendredi 13 avril 2007  
Les élèves du lycée et du collège  
testent leur forme avec  
**ATHLÉTEST**

**athléttest**  
testez votre forme

Cité scolaire Eugène Thomas  
Avenue Léo Lagrange - 59530 Le Quesnoy  
Tél: 03.27.20.54.80 - fax: 03.27.20.54.99

# Tract de présentation

Athléttest<sup>®</sup> est composé d'une série de 9 tests physiques, basés sur les 5 grandes qualités physiques suivantes:

l'endurance, la force, la coordination, la vitesse et la souplesse.

### Les différents tests

#### 1) Endurance:

Réaliser le plus de 20m possibles (en navette) pendant 3 minutes.

#### 2) Coordination - Endurance:

Test de la croix: passer à 2 pieds sur chaque branche d'une croix dans l'ordre des numéros en passant à chaque fois par le point central.

#### 3) Coordination:

Aller le plus loin possible sur 5 foulées bondissantes.

#### 4) Force - Vitesse:

Réaliser un saut en longueur sans élan.

#### 5) Endurance - Force:

Aller le plus loin possible sur 5 sauts enchaînés à 2 pieds joints.

#### 6) Vitesse - Coordination:

Test navette: aller le plus vite possible sur 4X10m aller-retour enchaînés.

#### 7) Vitesse:

Aller le plus vite possible sur une distance de 30m.

#### 8) Force:

Haut du corps: réaliser le plus de pompes possibles, genoux au sol sans arrêt.

#### 9) Souplesse:

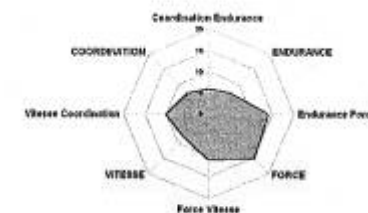
L'objectif est de mesurer la flexibilité tronc - jambes.

Chaque série sera réalisée sans ordre établi.  
1 test = 1 performance = un nombre de points (sur 20).

### L'interprétation

Elle se fait de manière instantanée sous forme de graphique

Le graphique permet de visualiser immédiatement le profil de condition physique de la personne. Plus la surface est importante dans une qualité physique donnée, meilleur est le résultat.



Indice de masse corporelle  
Indice de souplesse

Indice 22,5  
(sur 20) 12 60%

Global Endurance (sur 20) 18 90%  
Global Force (sur 20) 15 75%  
Global Vitesse (sur 20) 12 60%  
Global Coordination (sur 20) 10 50%

Global Condition Physique (sur 20) 13,3 66%

[www.athletest.com](http://www.athletest.com)



# Presse

Journées athletest

## La cité scolaire mise sur la forme pour la réussite

La lutte contre la sédentarité et l'obésité passe par la pratique d'activités physiques et sportives.

**B**ien bouger, bien vivre en cité scolaire, tel est le projet initié en juin 2006 par les professeurs d'EPS Nathalie Lecocq et Jean Deschamps, coordonnateurs au lycée et au collège, pour répondre au projet académique de lutte contre la sédentarité sous le contrôle de Bernard Blondeau, chef d'établissement, en partenariat avec la ligue régionale d'athlétisme et la Direction de la jeunesse et des sports.

La dernière enquête sur l'obésité parue en septembre 2006 montre que la situation est préoccupante. Plus de 18 % des habitants de la région Nord-Pas de Calais sont obèses (12 % en France). D'où la nécessité de changer les habitudes de sédentarité, surtout chez les jeunes, leur redonner le goût de l'activité physique, mais aussi faire évoluer leurs pratiques alimentaires.



Un seul mot d'ordre : sport

Certes la cité scolaire Eugène Thomas, avec ses nombreuses sections sportives, valorise déjà l'esprit sportif et la nécessité d'équilibrer son alimentation pour être performant. Toutefois il apparaît que parmi la majorité des autres élèves, des populations laissent apparaître un IMC (indice de masse corporelle) bien trop souvent supérieur à 25, qui présentent un taux d'absentéisme et de dispense en EPS bien trop élevé, ou bien encore, qui ne pratiquent aucune activité physique en dehors des heures EPS obligatoires. Plus encore les constats du pôle santé mettent en exergue que 15 % des élèves de 6e sont en surpoids, carence en calcium récurrente et le petit déjeuner est très souvent délaissé.

Par ailleurs, une méconnaissance en diététique (aucune connaissance des lipides, tendance au grignotage qui vient facilement combler un sentiment d'ennui, de solitude, d'anxiété) est constatée.

La prise en charge de la santé de l'élève nécessite un diagnostic initial pour prendre en compte ses capacités et promouvoir une pratique physique régulière et une alimentation équilibrée.

### Une "photographie" de la condition physique

Ce diagnostic, la ligue régionale de la Fédération française d'athlétisme peut en tracer la carte d'identité qui constituera un bilan physique de départ pour évaluer les axes de progrès et proposer des conseils. L'outil "Athlétest" développé par la ligue se présente sous la forme de neuf sé-

ries de tests physiques basés sur l'endurance, la force, la coordination, la vitesse et la souplesse. Cet outil établit une "photographie" de la condition physique instantanée de l'individu, indique Thibault Deschamps l'un des quatre pères fondateurs de l'Athlétest à la ligue régionale d'athlétisme. Les données ainsi enregistrées d'une année sur l'autre permettront à l'élève de faire le point sur l'évolution, mais également de faire ressortir des indices à l'échelle d'une génération.

Les 1666 lycéens et collégiens de la cité scolaire ont été conviés jeudi et vendredi derniers à participer à l'Athlétest à la salle des sports, mais aussi le corps enseignant, le personnel administratif ainsi que les adultes extérieurs à la cité. Thibault Deschamps et toute son équipe ont contribué au succès de ces deux journées qui n'étaient pas une compétition, mais une façon de se juger par rapport à soi-même. "Toutefois il a été déploré un absentéisme important à ces tests au lycée alors que ce sont justement des classes que nous voulions toucher", indique Nathalie Lecocq.

A l'issue des séries de tests enregistrés par la classe de 2e année de BEP Métiers du secrétariat, a été remis à chaque participant un récapitulatif de ses performances, commenté par un professeur d'EPS. En fonction des résultats et particulièrement pour les élèves dont l'IMC est supérieure à 25, un entretien sera mis en place avec l'infirmier, le médecin scolaire, l'assistante sociale et rencontrés avec les familles pour modifier les habitudes alimentaires, corporelles et de pratiques physiques.

A noter qu'un stand nutri-



Mathilde et Mélissa

tion tenu par l'association "Les sens du goût" qui doit s'installer prochainement au Quesnoy, a permis aux élèves de faire un travail personnalisé en ciblant les actions pour l'avenir.

### Résoudre les problèmes, former les élèves

Pour pérenniser l'action entreprise, un comité d'éducation santé citoyenneté a été installé au premier trimestre. En outre un partenariat a été conclu avec le groupe Garsan pour la mise en place d'une éducation à une alimentation équilibrée avec l'instauration d'un code de couleurs par catégorie d'aliment au restaurant scolaire de façon à ce que les enfants équilibrent eux-mêmes leur plateau repas sous le contrôle de la commission "menus". Deux menus proposés (tonique ou équilibré) sont assortis d'une carte à points pour aider l'élève à identifier et choisir en fonction de son activité. A la ren-

trée de septembre sera créée une "licence pour Tous" qui permettra de pratiquer une ou plusieurs activités physiques ou culturelles. L'esprit est de chercher à solutionner les problèmes rencontrés par les élèves (surpoids, hygiène de vie, estime de soi) pour tenter de former des élèves bien dans leur peau et donc bien dans leur tête.

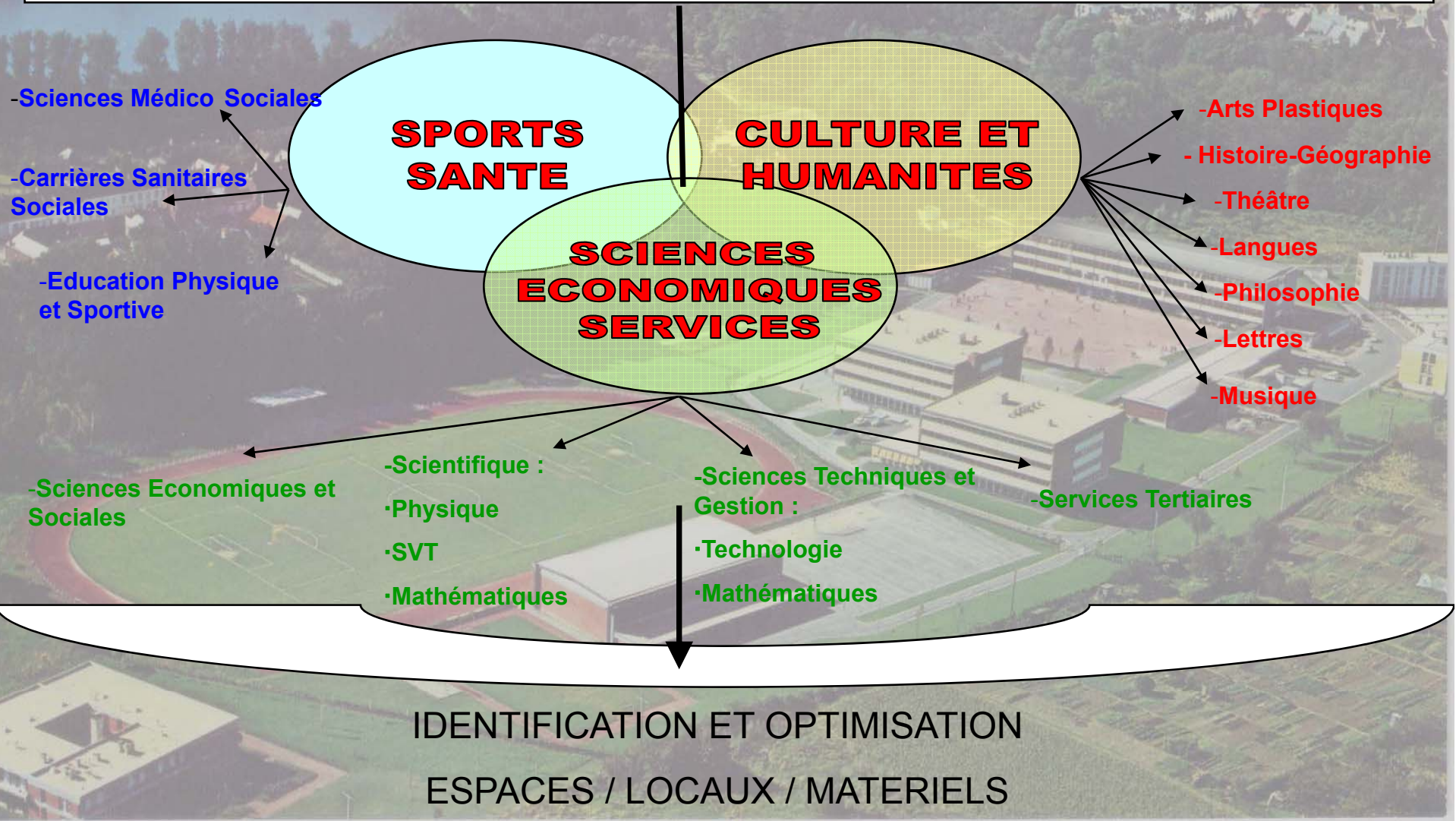
### Paroles d'élèves à la sortie des tests

■ Mathilde (5e A) : "c'est mauvais sauf que je suis bonne en coordination vitesse. Il faut que j'essaie de faire un peu plus pour venir à l'école".  
Mélissa (5e A) : "Je suis dans les normes alimentaires. Je suis bonne en tout sauf en force. On me conseille de faire des pompes pour me muscler un peu plus".  
Pour les deux élèves, "c'est bien car ça permet de se juger et de voir en quoi on peut s'améliorer".



# LES LIENS AU PROJET D'ETABLISSEMENT

## L'EPANOUISSEMENT DE TOUS PAR UNE CULTURE PARTAGEE





# BUDGETISATION au 14 juin 2007

Dépenses en €		Recettes en €	
<u>Dépenses liées aux prestataires</u>		<u>Aides publiques:</u>	
Prestation de l'équipe Athlétest	1300.00	Conseil Général	300.00
		Conseil Régional	2000.00
<u>Autres intervenants:</u>		<u>Autres financements:</u>	
IRBMS, Association sport santé de la porte du Hainaut	250.00	Foyer socio éducatif	300.00
Restauration / déplacements	200.00	Appel à Projet PRS (DRASS)	2550.00
<u>Achats fournitures:</u>		La ville du Quesnoy	0.00
Abonnement Athlétest élèves + adultes	1800.00	Communauté de Communes	0.00
Panneaux d'affichage	0.00		
Location de serveur Athlétest	50.00		
Podomètres x 30	300.00		
Cardio fréquence mètre x 30	1200.00		
Fresque murale	100.00	Crédit d'enseignement Arts Plastiques	50.00
<b>Total des dépenses</b>	<b>5200.00</b>	<b>Total des recettes</b>	<b>5200.00</b>



# FIN DE PRESENTATION

**Merci à:**

## **Les acteurs du projet**

**Le chef d'établissement: Mr Blondeau**

**Les coordonnateurs du projet: Me Lecocq et Mr Deroissart (professeurs EPS)**

**Le pôle santé: Mr et Me Bobelna (infirmiers), Me Pérus (assistante sociale),  
Mme Boone (médecin scolaire)**

**Les professeurs d'EPS de la cité scolaire (13)**

**Le professeur d'Arts plastiques: Mr Kowalak**

**Le professeur de S.V.T.: Me Castelli**

**Un responsable de la restauration: Me Vist**

**Les élèves de l'option EPS, de 1ères BEP secrétariat, les délégués élèves**

**L'association de parents d'élèves: Me Zamboni présidente**

**Les collectivités et notamment CR pour la prise en charge financière  
d'athlétisme au niveau du lycée.**

**Les documentalistes du collège: Me Miniot et du lycée: Me Menet**



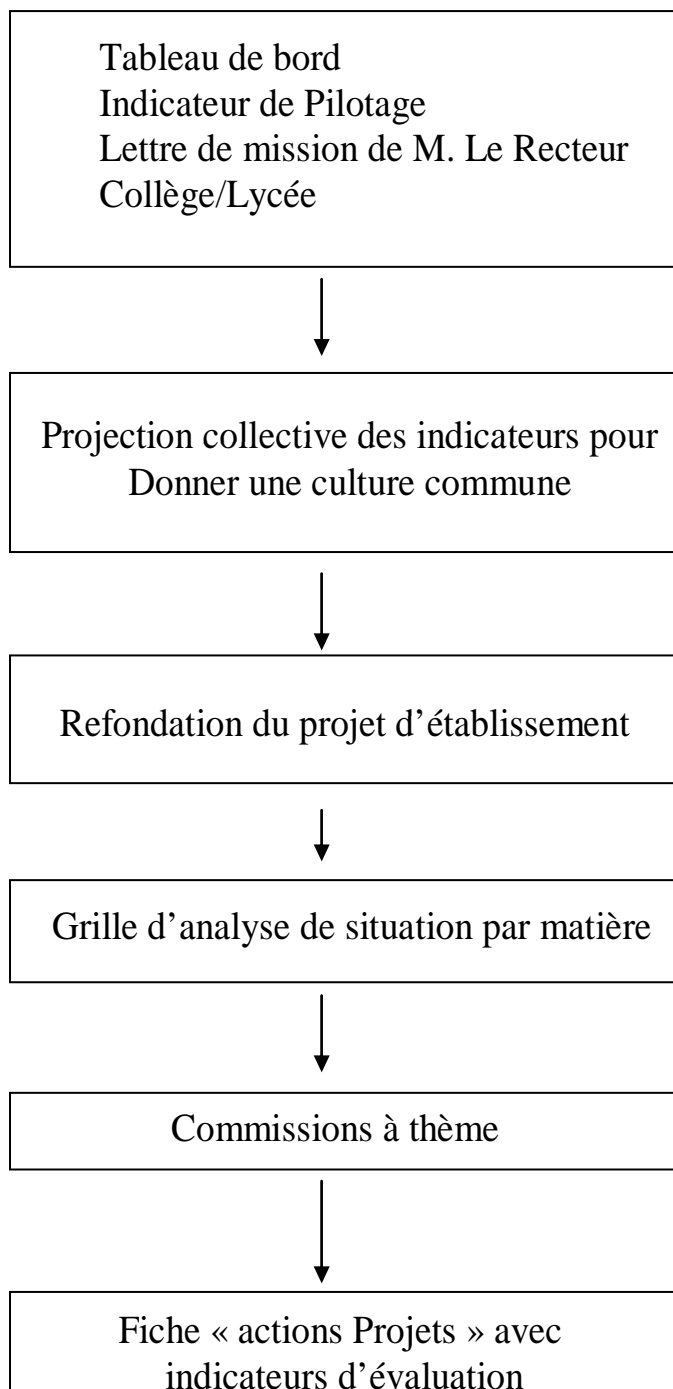
CITE SCOLAIRE  
EUGENE THOMAS  
LE QUESNOY




M. Le Proviseur



## PROJET D'ETABLISSEMENT DE LA CITE SCOLAIRE



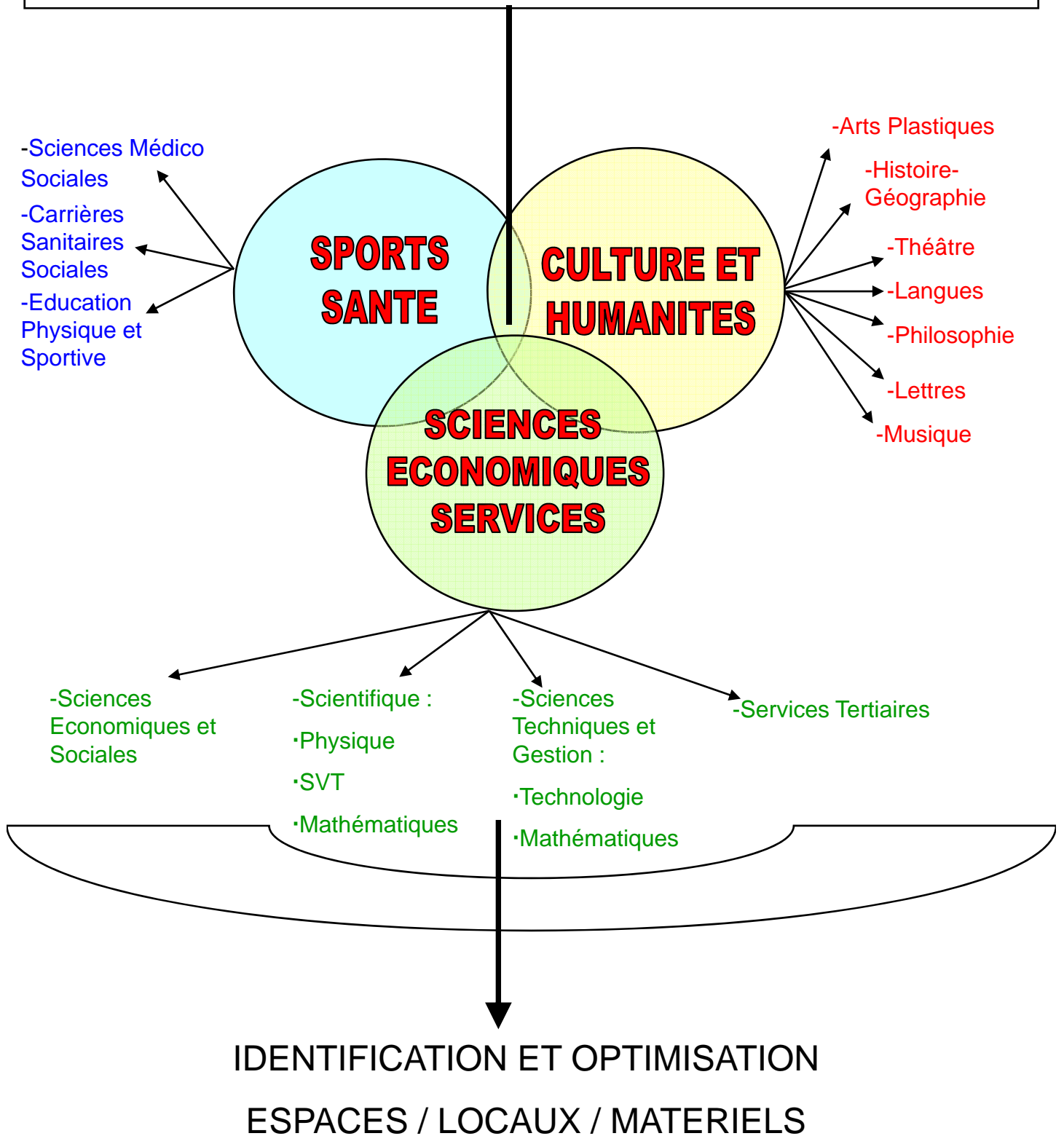


	<b>Cité scolaire E. Thomas</b>	<b>PROJET D'ETABLISSEMENT</b>	<b>2007 / 2008</b>
<b><i>L'EPANOUISSEMENT DE TOUS PAR UNE CULTURE PARTAGEE</i></b>			

## **3 OBJECTIFS OPERATIONNELS**

1. Elaborer des liaisons inter cycles et inter pôles
2. Construire des apprentissages par l'échange et l'ouverture culturelle
3. Faciliter un parcours de réussite dans le respect de chacun

# L'EPANOUISSEMENT DE TOUS PAR UNE CULTURE PARTAGEE





	<b>Cité scolaire E. Thomas</b>	<b>PROJET D'ETABLISSEMENT</b>	<b>2007 / 2008</b>
---	--	-----------------------------------	--------------------

***L'EPANOUISSEMENT DE TOUS  
PAR UNE CULTURE PARTAGEE***

<b>POLE SPORTS – SANTE</b>  <input type="checkbox"/>	<b>POLE CULTURE ET HUMANITE</b>  <input type="checkbox"/>	<b>POLE SCIENCES ECONOMIE ET SERVICES</b>  <input type="checkbox"/>
--	---	---

**OBJECTIFS :**

1. Elaborer des liaisons inter cycles et inter pôles
2. Construire des apprentissages par l'échange et l'ouverture culturelle
3. Faciliter un parcours de réussite dans le respect de chacun

<b>QUI ?</b>	
<b>OU ?</b>	

QUOI?	
QUAND?	
COMMENT?	
COMBIEN?	
Professeur Référent	