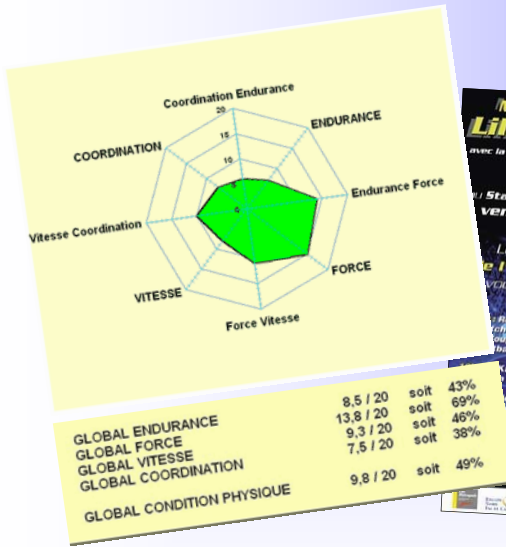


# Collège "Jean-Jacques ROUSSEAU" d'AVION

# BIEN BOUGER. BIEN VIVRE !



*Signature*  
11/25  
Jean Rousseau  
Monsieur Rousseau

# BIEN BOUGER, BIEN VIVRE !

## SOMMAIRE

3 questions à Patrice MASCARTE, Principal du collège « Jean Jacques ROUSSEAU » d'AVION.....	page 1
3 questions à Philippe LAMBLIN, Président de la ligue d'athlétisme du nord - Pas de Calais.....	page 2
Diagnostic général.....	page 3
Les objectifs du projet.....	page 4
Les actions.....	pages 5 à 10
Les indicateurs.....	page 11
Marc RAQUIL—Digest.....	page 12
L'athlétisme, c'est quoi ?.....	page 13
Les contacts.....	page 14



# BIEN BOUGER, BIEN VIVRE !

## Trois questions à Patrice MASCARTE, Principal du Collège « Jean Jacques Rousseau » d'AVION

Votre établissement mène pour ses élèves une politique volontariste de développement de la pratique physique en terme sportif et aussi en terme de santé. Pourquoi un si gros investissement alors que ce n'est pas la mission première de l'école ?

*La dernière enquête sur l'obésité parue en septembre 2006 montre que la situation est dramatique. Plus de 18% des habitants de la région sont obèses (12% en France). Si nous ne faisons rien, les perspectives avenir sont plus qu'alarmantes.*

*Je pense qu'il est du ressort de tous et particulièrement des établissements scolaires de mettre en œuvre des projets qui visent à changer les habitudes de sédentarité. Nos jeunes font parti de la génération « Play-station et T.V. ». Nous devons leur redonner le goût de l'activité physique mais aussi faire évoluer leurs pratiques alimentaires.*

Ce projet d'envergure débute le 17 novembre prochain par un test de positionnement qui s'adresse à tous... élèves mais aussi personnels, parents... Pourquoi ?

*Dans un premier temps, je pense que l'Athlétest sera un outil de*

*positionnement que pourront utiliser les professeurs d'Education Physique et Sportive mais aussi les acteurs de santé (infirmière, médecin scolaire,...) pour mettre en œuvre un programme d'actions adaptées aux élèves repérés ?*

*Dans un second temps, associer les personnels et les parents d'élèves à cette opération, c'est donner la possibilité à tous de se positionner et d'entrevoir peut-être une reprise de la pratique sportive mais aussi permettre à tous de prendre conscience que la sédentarité et par conséquent l'obésité ou les maladies liées à ce phénomène sont l'affaire de tous....*

Pourquoi avoir choisi **Marc RAQUIL** comme parrain de cette opération ?

*C'est un athlète de haut niveau proche des jeunes. Il aime les rencontrer notamment dans les écoles. Il rencontrera les élèves du Collège « J.J. Rousseau d'Avion le 17 novembre prochain lors de l'Athlétest*

*Il représente aussi l'effort physique dans toute sa splendeur et symbolise le dépassement de soi. Il suffit de revoir les images de son 400 mètres aux mondiaux de 2003 à Paris ou plus près de nous sa victoire au 400 mètres des championnats d'Europe à Göteborg cet été*

*pour en être persuadé.*

*Chacun à son niveau, c'est notamment avec ces valeurs que nous devons mener notre pratique physique et plus généralement la vie.*



# BIEN BOUGER, BIEN VIVRE !

**Trois questions à Philippe LAMBLIN,**  
Président de la Ligue d'athlétisme du Nord - Pas de Calais,  
Directeur du Meeting d'Athlétisme « Lille Métropole en Région Nord - Pas de Calais » de Villeneuve d'Ascq.

Le 17 novembre prochain, les 540 élèves du Collège « Jean-Jacques Rousseau » d'Avion vont être positionnés physiquement avec « Athlétest ». Vous soutenez ce projet ?

*« Je soutiens et encourage vivement tous les élèves mais aussi les personnels et les parents d'élèves à réaliser « Athlétest ». Magnifique outil ludique, en le réalisant, ils auront une carte d'identité de leurs capacités physiques : suis-je endurant ? Rapide ? Ai-je de la détente ? De la force ? ... Conscient de cela, il sera plus facile de pratiquer une discipline qui mettra en valeur leurs capacités physiques.*

*De plus, réaliser « Athlétest » à l'échelle de l'établissement, c'est se donner les moyens d'établir une cartographie globale du niveau physique de l'ensemble des élèves avant d'engager d'éventuelles remédiations mais aussi de détecter tous les talents cachés qui, sans doute, y sommeillent ! »*

Marc Raquil est le parrain des opérations « Bien Bouger, Bien Vivre » au Collège « J.J. Rousseau » d'Avion . Parlez-nous de lui ?

*« Marc Raquil est l'un des plus grand athlète Français de notre époque. Après avoir été Champion du Monde du relais 4\*400 mètres en 2003 à*

*Paris, il est devenu double Champion d'Europe cet été à Göteborg (400m. et 4\*400m.).*

*Au delà de ses performances sportives exceptionnelles, Marc Raquil est porteur de valeurs : de travail, de respect,... c'est un athlète qui a une éthique. Il aime les jeunes. Il aime les rencontrer et leur porter ces messages. Je pense qu'il correspond tout à fait aux objectifs du projet développé dans le Collège « Jean-Jacques Rousseau » d'Avion. »*

Vous êtes le Directeur du Meeting « Lille Métropole en Nord-Pas de Calais » et Président de la ligue régionale d'Athlétisme. Pourquoi vous investissez-vous dans une opération comme celle-là ?

*« L'opération « Bien Bouger, Bien Vivre » doit permettre à des élèves repérés de reprendre une activité physique, de changer leur pratique alimentaire. C'est un travail long et fastidieux mais qu'il faut absolument engager afin d'enrayer le phénomène d'obésité et des maladies liées. C'est l'affaire de tous. J'espère que cette opération se développera dans l'ensemble des établissements scolaires de la région.*

*De plus, donner la possibilité aux jeunes de venir participer à l'un des plus grand événement athlétique français, c'est aussi contribuer à leur redonner cette envie de reprendre une activité physique. En cela, le meeting que je dirige, qui se déroulera en juin 2007, deviendra une grande fête du sport ou des milliers de jeunes pourront voir évoluer les plus grands athlètes de la planète. »*



2

## Diagnostic Général:

Face à l'augmentation préoccupante des élèves obèses ou en sur poids, il est urgent d'aider les pré adolescents à pratiquer une activité physique régulière et à avoir une bonne hygiène de vie notamment alimentaire.

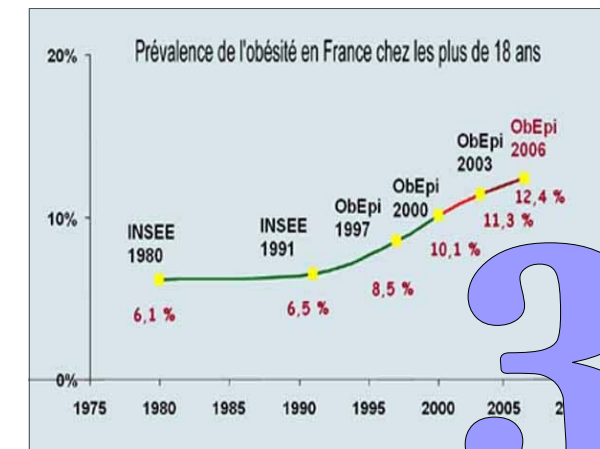
Les équipes pédagogiques, notamment d'Education Physique et Sportive et les personnels de santé ont toujours été préoccupés par la santé des jeunes. Cette préoccupation est inscrite, de façon plus ou moins explicite selon les époques, dans les objectifs et les finalités de la discipline ou de l'emploi. Actuellement, cette préoccupation est grandissante car les problèmes de santé de la jeunesse française, plus particulièrement de la jeunesse du Nord – Pas de Calais et notamment des élèves du Collège « Jean-Jacques Rousseau » d'Avion se pose avec encore plus d'acuité.

D'après la dernière enquête menée par ObEpi – Roche, l'augmentation de la prévalence de l'obésité se confirme. En 2006, l'obésité concerne 12.4% de la population française contre 11.3% en 2003 et 8.7% en 1997.

La région « Nord – Pas de Calais » reste la région à la plus forte prévalence d'obésité en 2006 (18.1%) et dans le collège « Jean Jacques Rousseau » l'obésité des élèves de 6ème atteint plus de 16%.

Une observation du Docteur M.A. Charles soulève l'inquiétude concernant les jeunes adolescents : « *la courbe d'évolution de la prévalence de l'obésité se décale avec l'âge vers le haut pour chaque génération successive..... Si les jeunes générations arrivent avec un IMC supérieur à celui de leurs aînés au même âge, puis suivent la même évolution pondérale que leurs aînés, quelle sera la prévalence de l'obésité chez ces personnes quand ils seront seniors ?* »

Il s'agit dans ce programme d'actions de lutter contre la sédentarité et la mauvaise hygiène alimentaire en développant l'activité physique et sportive dans et hors l'établissement en sensibilisant les élèves aux dérives provoquées par des pratiques alimentaires inappropriées.



3

# BIEN BOUGER, BIEN VIVRE !

## Objectifs :

En terme **EDUCATIF**, l'objectif global de l'institution est de tendre vers l'autonomie du jeune lui permettant de construire son projet personnel. Les actions « sport – santé » remplissent dans ce cadre pleinement leur rôle éducatif.

En terme de **SANTÉ**, l'objectif est de développer un habitus de santé positif en transmettant des compétences et les connaissances nécessaires aux élèves qui leur permettront de gérer activement et de manière responsable leur vie physique tout au long de leur existence.

En terme de **PRATIQUE PHYSIQUE ET SPORTIVE**, l'objectif est de favoriser et créer les conditions institutionnelles, matérielles, humaines dans et hors l'établissement scolaire de l'exercice d'une pratique physique régulière et d'une bonne hygiène de vie notamment alimentaire.



# BIEN BOUGER, BIEN VIVRE !

## Actions :

Le collège prévoit un programme d'actions aussi bien en terme EDUCATIF, de SANTE et de PRATIQUE PHYSIQUE et SPORTIVE. Ces programmes sont étroitement liés dans la mesure où une articulation, un suivi individuel et collectif permettra d'effectuer des bilans intermédiaires de l'action mais aussi des effets sur les élèves. Ils sont l'occasion de mettre en œuvre un ensemble de connaissances et de compétences du socle commun attendu pour chaque élève.

## *PRATIQUE PHYSIQUE ET SPORTIVE :*

Le travail en terme de « pratique physique et sportive » s'effectuera à deux niveaux : externe à l'établissement et interne à l'établissement.

### Interne à l'établissement :

1. Mise en place d'un test physique (Atlétest) à l'adresse de l'ensemble des **ELEVES** de l'établissement afin de recenser les élèves ayant un IMC supérieur à 25 et à 30, de positionner les élèves au niveau de l'endurance, de la force, de la coordination et de la vitesse (action parrainée par Marc Raquil – Athlète de haut niveau). A partir de l'année scolaire 2007/2008, les élèves scolarisés en CM2 des écoles primaires du secteur seront associés à ce projet.



Ce test sera aussi proposé aux **PERSONNELS** du collège (professeurs, A.T.O.S.S., administratifs) ainsi qu'aux **PARENTS D'ELEVES** afin que les adultes prennent aussi conscience de leur niveau physique.



# BIEN BOUGER, BIEN VIVRE !

## Actions : (suite)

2. sensibilisation à la pratique sportive par des entretiens individuels à l'adresse des élèves repérés ayant un I.M.C supérieur à 25. Ces entretiens individuels seront réalisés par l'infirmière de l'établissement en partenariat avec les professeurs d'Education Physique et Sportive.
3. Mise en œuvre d'un programme spécifique à l'adresse des élèves repérés lors du positionnement dans le cadre des enseignements obligatoires (adaptation des enseignements) mais aussi de l'Association Sportive, de l'UNSS le mercredi après-midi durant toute l'année scolaire en intégrant ces élèves aux différents groupes constitués afin d'éviter la stigmatisation. Des activités physiques seront mises en place dans le cadre des clubs qui fonctionnent le midi et le soir dans l'établissement  
mise en place d'un programme annuel d'activités (voir annexe pédagogique) :
  - « marche »,
  - « natation » et
  - « V.T.T. » animés par des professeurs d'E.P.S. et des parents d'élèves.
4. Des actions pluri-disciplinaires seront développées sous l'égide d'autres clubs ou dans le cadre des enseignements obligatoires :
  - travail artistique autour du slogan « Bien bouger, Bien vivre ! »
  - déplacements culturels à pieds (Notre Dame de Lorette à Vimy), etc...



# BIEN BOUGER, BIEN VIVRE !

## Actions : (suite)

D'autres actions seront mises en place afin de donner l'envie d'engager une pratique physique et sportive en participant ou découvrant des évènements:

5. Mise en place d'actions partenariale avec les associations sportives locales. (forum de présentation des associations sportives, démonstrations,...)
6. Participation des élèves, des personnels et des parents d'élèves à la « Route du Louvre » organisée en mai 2007.
7. Participation au Meeting « Lille Métropole en Nord –Pas de Calais » à Villeneuve d'Ascq en juin 2007.



## A MOYEN TERME

Lorsque l'habitus de santé positif sera intégré par les élèves, création d'une salle d'activités physiques intégrée au collège afin que les élèves, lors de leurs temps de libertés, puissent pratiquer une activité physique encadrée.



7

# BIEN BOUGER, BIEN VIVRE !

## Actions : (suite)

externe à l'établissement :

6. En accord avec le corps des Inspecteurs, invitation de l'ensemble des Professeurs d'Education Physique du Bassin « Lens – Liévin – Hénin – Carvin » à observer le déroulement de l'Athlétest au Collège afin de les sensibiliser à l'action.
7. Mise en place d'une formation d'initiative locale (F.I.L.) à l'adresse des Professeurs d'Education Physique ayant pour objectif « l'exploitation des données de l'athlétest »



# BIEN BOUGER, BIEN VIVRE !

## Actions : (suite)

### *Santé :*

Un programme d'actions « santé » est prévu pour chaque niveau de formation :

#### En 6<sup>ème</sup> :

Bilan de santé avec l'infirmière (T.A., Pulsations, dentition, IMC, vision des couleurs, audition, questionnaire sur l'hygiène corporelle, l'hygiène alimentaire, la pratique sportive en club, à l'école, .....

Projet sur le thème de l'hygiène du petit déjeuner

Projet sur le thème de l'hygiène du sommeil

#### En 5<sup>ème</sup> :

Projet sur le thème du tabac

#### En 4<sup>ème</sup> :

Projet sur le thème de l'adolescence et la puberté

Projet sur le thème des conduites addictives



# BIEN BOUGER, BIEN VIVRE !

## Actions : (suite)

En 3<sup>ème</sup> :

Projet sur le thème de la vie affective en partenariat avec le planning familial

Mise en place de formations AFPS

Pour l'année scolaire 2006/2007, le collège engage la mise en œuvre d'un P.R.S. avec les 4 écoles élémentaires rattachées à son secteur. Celui-ci vise à travailler de manière transversale dans les différentes matières les habitudes alimentaires en écoles primaires. Au collège ce travail sera poursuivi (création d'une commission « menu de la restauration scolaire »,.....) création d'ateliers autour des thèmes du mal-être / surpoids, estime de soi,...

Ces différentes actions seront développées dans le cadre d'un club « santé » animé par l'infirmière mais aussi par des personnes extérieures à l'établissement (pharmacienne, groupe GARSAN,...). Les élèves ayant été repérés dans le cadre de l'Athlétest seront intégrés au fonctionnement du club santé.

De manière générale, un accompagnement spécifique des élèves ayant un IMC supérieur à 25 par l'infirmière sera fait en réalisant des entretiens individuels autour des thèmes de l'activité physique, de l'hygiène alimentaire et de l'estime de soi.



10

# BIEN BOUGER, BIEN VIVRE !

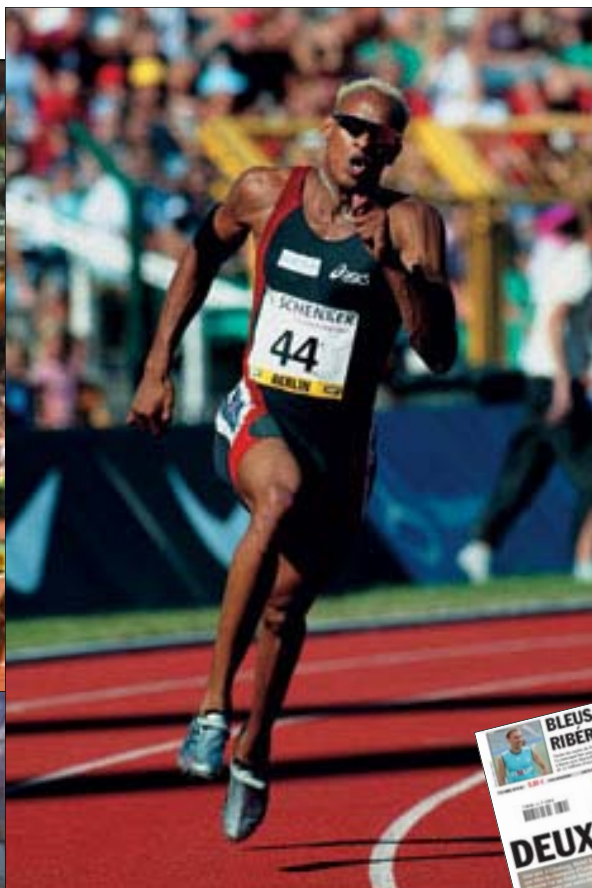
## INDICATEURS :

- Taux de dispense d'EPS.
- IMC des élèves repérés.
- Taux de fréquentation de l'infirmier.
- Participation des élèves aux ateliers et différentes actions.
- Participation aux activités de l'UNSS.
- Augmentation de la pratique physique





# MARC RAQUIL – DIGEST



En à peine quinze jours, le double champion d'europe d'athlétisme de cet été, en 400 m individuel et relais 4 x 400 m, est devenu une icône. Au moins pour les pubeux, les gens de télé et de radio. *«On m'a dit que mon image passait bien, que ma rage de gagner avait plu. Tant mieux.»*

Marc RAQUIL est le parrain des actions "sport-santé" du Collège "J.J. Rousseau" d'AVION.

Pour cela, il sera présent dans le collège lors du test de positionnement "Athlétest" le vendredi 17 novembre 2006 de 15 à 17 heures.



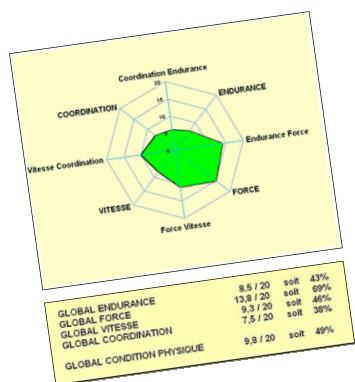
# 12

# Les 540 élèves du Collège "J.J. Rousseau" d'AVION sont positionnés



# physiquement avec ATHLETEST.

## L'ATHLETEST, C'est QUOI ?



Depuis la nuit des temps, l'homme utilise son corps pour se déplacer, Se nourrir et se défendre. La dépense énergétique liée à ces activités est très importante. Les réserves de nourriture furent souvent inconstantes, au cours des siècles passés. Le métabolisme de l'homme fonctionne donc par défaut sur le mode " stockage ", afin de se préparer à affronter les périodes de carence alimentaire. On peut dire que jusqu'au 20ème siècle la balance énergétique (différence entre les apports et les dépenses énergétiques) était parfois équilibrée (proche de 0), mais souvent déficitaire (inférieure à 0).

La révolution industrielle initiée à la fin du 19ème siècle, a considérablement changé notre société en général et nos modes de vie en particulier. L'homme est devenu de plus en plus sédentaire ; la machine l'ayant remplacé dans de nombreuses tâches (amélioration de la productivité). Malheureusement notre métabolisme qui fonctionne depuis des millions d'années sur le mode " stockage ", n'a pas pu s'adapter à ces changements importants en si peu de temps.

Aujourd'hui les sociétés industrialisées se caractérisent donc par un déséquilibre de la balance énergétique (supérieure à 0). Notre nourriture est abondante et riche, alors que les dépenses énergétiques sont faibles (trop d'apports par rapport aux dépenses = stockage). Cette évolution entraîne inévitablement le développement de l'obésité et des maladies liées à une trop grande sédentarité.

La sensibilisation à cette problématique commence à se développer en France. Il est temps car 1 jeune sur 6 est obèse dans notre pays en 2005. Ce chiffre devrait doubler dans les 10 ans à venir, comme le nombre de diabétiques.

Aujourd'hui, de nombreuses campagnes incitent la population à optimiser l'alimentation et à pratiquer une activité physique régulière. On peut constater que les conseils alimentaires sont relativement précis, alors que ceux concernant la pratique physique ne le sont pas.

Mais surtout connaît-on véritablement le niveau physique de la population ? Actuellement la réponse est négative. Il est pourtant essentiel, comme pour la nutrition de faire un bilan physique de départ, afin d'évaluer les axes de progrès et de proposer des conseils opérationnels.

En France, il n'y a plus de service militaire et l'école, lieu d'éducation par excellence, n'évalue pas le niveau physique des élèves. Il n'y a donc pas de structure dédiée actuellement à cela, et surtout pas d'outil accessible au plus grand nombre.



ATHLETEST a donc été développé dans le but de permettre une évaluation de masse, rapide , peu coûteuse en matériel et facilement interprétable. Cet outil établit une " photographie " de la condition physique instantanée d'un individu.

ATHLETEST n'est pas révolutionnaire par les tests qu'il propose, mais l'est à travers son accessibilité (peu de matériel nécessaire, temps limité, évaluation de masse possible) et son interprétation (claire et lisible).

# 13

# BIEN BOUGER, BIEN VIVRE !

## LES CONTACTS

Organisation Générale :

**Patrice MASCARTE**, Principal du Collège "J.J. Rousseau" AVION - 62210

03.21.28.96.01 ou 06.73.38.31.52

mail : pat.mascarte@caramail.com ou ce.0622422w@ac-lille.fr

Coord. E.P.S. :

**M. CARPENTIER**, Professeur d'Education Physique et Sportive



Dossier à consulter sur « [www.athletest.com](http://www.athletest.com) » - rubrique « ressources »