

DOSSIER ENSEIGNANT

CONCOURS DE CRÉATIONS ARTISTIQUES 2016/2017

ACTION D'ÉDUCATION POUR LA SANTÉ

DESTINATION SANTÉ :

ON S'BOUGE

**N'ATTENDS PAS DEMAIN,
PRENDS TA SANTÉ
EN MAIN !**

LA LIQUE
CONTRE LE CANCER

Dossier remis par le Comité Départemental :



L'ÉDUCATION POUR LA SANTÉ, UNE PRIORITÉ DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER ET DE L'ÉDUCATION NATIONALE

L'éducation pour la santé et la promotion de la santé en direction des jeunes revêtent une importance majeure pour la Ligue contre le cancer. Le concours de créations artistiques auquel nous vous proposons de participer a pour finalité d'inscrire les enfants dans une démarche d'acteurs de leur apprentissage, d'auteurs de leurs savoirs et vecteurs d'un message positif de prévention.

UN PROJET LUDIQUE, PARTICIPATIF ET ÉDUCATIF

L'objectif général du concours est de sensibiliser les élèves à l'adoption de comportements favorables à leur santé. La création artistique collective renforce leur motivation et constitue un excellent support pour la transmission et l'assimilation de savoirs, de savoir-faire et de savoir-être. Ce concours permet de mettre en œuvre un projet ludique, créatif, participatif et éducatif. Il est aussi l'occasion pour votre établissement scolaire de réfléchir collectivement à la mise en place d'un environnement favorable, en lien avec le thème proposé pour l'année scolaire.



SENSIBILISER LE JEUNE PUBLIC AUX FACTEURS DE RISQUE DU CANCER

Des thèmes en lien avec la prévention du cancer sont régulièrement proposés dans nos concours, à raison d'un sujet par année scolaire :

- équilibre alimentaire ;
- prévention du risque solaire ;
- prévention du tabagisme ;
- sensibilisation à la pratique de l'activité physique ;
- etc.

La Ligue contre le cancer est un partenaire privilégié de l'Éducation nationale dans le domaine de l'éducation à la santé. Elle bénéficie de l'agrément national d'association éducative complémentaire de l'enseignement public, délivré par le ministère de l'Éducation nationale et renouvelé pour 5 ans, pour la pratique de cette activité.

THÈME DU CONCOURS

Le thème pour l'année scolaire 2016/2017 est :

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'OMS définit l'activité physique comme tout mouvement corporel produit par les muscles et qui requiert une dépense d'énergie – Elle comprend tous les mouvements de la vie quotidienne, ceux effectués lors du temps de travail comme lors des loisirs. La marche est l'activité physique de base, praticable par un très grand nombre de personnes, à tout âge et partout. L'activité physique, c'est donc marcher, jardiner, danser, bricoler, jouer ... et bien sûr, faire du sport. Elle se caractérise par sa nature, sa durée, son intensité et sa fréquence.

Bouger, est-ce une évidence pour l'enfant ?

A voir les cours de récréation des écoles où les enfants jouent à courir, sauter, bondir et semblent perpétuellement en mouvement, nous pourrions répondre à cette question par l'affirmative. Pourtant, même dès le plus jeune âge, nous ne partageons pas tous la même attirance pour l'activité physique. Différents facteurs d'ordre physique (un handicap ou la corpulence, par exemple), organisationnel (le temps disponible, par exemple), motivationnel, mais aussi nos représentations de l'activité physique, font que nous ne sommes pas tous prêts à bouger de la même façon.

Aussi, en France et dans la majorité des pays industrialisés, les évolutions de notre mode de vie s'accompagnent d'une baisse générale du niveau d'activité physique. On considère même aujourd'hui que la sédentarité est le quatrième facteur de risque de mortalité au niveau mondial. Les enfants, au même titre que les adultes, sont touchés par cette problématique qui s'explique principalement par un changement des

conditions de vie (transports motorisés, ascenseurs...) et par l'augmentation de loisirs physiquement passifs (télévision, jeux vidéo, surf sur internet...). Pourtant, l'activité physique est essentielle pour l'équilibre énergétique, elle protège la santé et permet d'être en forme.

Pratiquée quotidiennement, elle procure de nombreux bienfaits :

► **Pour la santé** : elle diminue les risques de développement de nombreuses maladies (maladies cardiovasculaires, diabète, ostéoporose, obésité, hypercholestérolémie et certains cancers).

► **Pour la condition physique** : elle développe la force, le tonus musculaire et favorise la croissance. Elle facilite la souplesse, l'équilibre et la coordination des gestes. Elle améliore l'endurance, les fonctions cardiaques et les fonctions respiratoires.

► **Pour le bien-être mental** : l'activité physique permet d'améliorer la qualité du sommeil et la résistance à la fatigue; elle diminue l'anxiété, aide à se relaxer et être plus détendu.

► **Pour le bien-être social** : l'activité physique permet de faire de nouvelles rencontres, de travailler en équipe, de développer ses aptitudes communicationnelles et d'apprendre à gérer ses émotions.

Au-delà des avantages immédiats pour l'enfant, un des avantages de l'adoption d'une pratique d'activité physique dès le plus jeune âge est la probabilité accrue qu'elle se maintienne tout au long de la vie. C'est pourquoi, **la Ligue contre le cancer rappelle l'importance de promouvoir la pratique d'une activité physique quotidienne afin de permettre à chacun de trouver les occasions de bouger son corps, et les motivations pour le faire chaque jour.**

Il ne s'agit pas de devenir un athlète, mais bien d'encourager un ensemble de petits réflexes journaliers, car ce n'est pas tant l'intensité qui compte, mais plutôt la régularité.



La recommandation définie par le Programme National Nutrition Santé pour les enfants en matière d'activité physique est la suivante : **au moins l'équivalent d'une heure de marche rapide par jour**. En France, la moitié à peine des jeunes atteignent ce niveau d'activité défini par les objectifs du PNNS.

En ce sens, il est nécessaire de veiller dès le plus jeune âge à augmenter ce temps d'activité physique, mais aussi à réduire celui consacré aux activités sédentaires.

OBJECTIFS SOUHAITÉS

Ce thème permettra de **sensibiliser le jeune public à l'importance de pratiquer une activité physique quotidienne pour protéger sa santé**, en lui apportant des connaissances et des réflexions sur :

- Le rôle de l'activité physique dans le développement de la vie (physiologie, anatomie du corps humain) ;
- La définition et les représentations de l'activité physique, dans son sens le plus large (le jeu, les sports, les déplacements, les tâches quotidiennes, les activités récréatives, etc.) ;
- L'intérêt et les bienfaits d'une vie active saine (comme vecteur de socialisation, de bien-être physique et de bien-être mental) ;
- Le rôle d'une pratique régulière dans l'adoption de comportements favorables à la santé (habitudes de vie saines et durables, lien avec l'alimentation, le sommeil) ;
- L'impact sur notre santé (maladies cardiovasculaires, ostéoporose, diabète, obésité, hypercholestérolémie, cancers) et le rôle de l'activité physique pour retarder et limiter leur apparition ;
- La modulation de l'activité physique en fonction de la croissance de l'enfant et de son état de santé ;
- Les leviers d'action pour limiter les activités sédentaires (télévisions, jeux vidéo, ordinateurs, etc.).

À QUI S'ADRESSE LE CONCOURS SCOLAIRE DE CRÉATIONS ARTISTIQUES ?

Le concours est ouvert à toutes les classes des écoles publiques et privées, réparties selon 3 cycles :

- Cycle 1 : maternelle ;
- Cycle 2 : CP, CE1 et CE2 ;
- Cycle 3 : CM1, CM2 et 6^{ème}.

COMMENT RÉALISER LE PROJET ?

Le concours se décompose en **deux étapes** :

1. apporter aux élèves des notions sur la santé (le Comité départemental de la Ligue vous propose les outils et/ou les références nécessaires) ;
2. amener les enfants à la conception et à la réalisation d'une œuvre artistique collective, illustrant le thème du concours.

Nous vous recommandons ainsi d'intégrer dans vos séquences de classe :

- ⇒ des activités permettant la découverte et la compréhension du thème de santé traité ;
- ⇒ des activités liées à la création artistique collective.

Toutes les formes de création sont acceptées : dessins, pièces de théâtre filmées, jeux, affiches, chansons, poèmes, tableaux, CD-ROM, DVD, etc.





CALENDRIER

De Septembre à janvier :

Réception par votre école du dossier de présentation du concours scolaire de créations artistiques.

Inscription de votre classe auprès de votre Comité départemental de la Ligue contre le cancer (voir encadré 1^{ère} page de couverture).



De novembre à avril - mai :

Réalisation du projet.

Avril - mai :

Remise de votre création artistique au Comité départemental de la Ligue dont vous dépendez en fonction des dates que celui-ci vous aura fixées.

Mai - juin :

Délibération par un jury qualifié composé de représentants de l'Éducation nationale, d'organismes de prévention et d'éducation pour la santé et de membres du Comité départemental de la Ligue contre le cancer.

Courant juin :

Remise des prix par le Comité départemental et, éventuellement, exposition des œuvres. La Ligue nationale contre le cancer offre un cadeau à chaque élève participant.

Ce concours est le vôtre.

Pour l'améliorer, nous vous invitons à remplir le questionnaire d'évaluation qui vous sera adressé par votre Comité Départemental.

SUPPORTS CONSEILLÉS

La Ligue contre le cancer a sélectionné une série de supports et de ressources, **disponibles gratuitement**, pour vous permettre de mener des activités avec vos élèves, dans le cadre du concours de création artistique. Cette liste n'est pas exhaustive.

IDÉES D'ACTIVITÉS QUI FONT BOUGER

■ WIXX, UNE CAMPAGNE DE « QUÉBEC EN FORME » QUI INVITE LES ENFANTS À BOUGER.

La campagne s'adresse spécifiquement aux jeunes de 9 à 13 ans afin de contrer la chute de l'activité physique et l'abandon du sport qui survient à l'adolescence. Elle propose notamment **deux répertoires de jeux et d'activités qui font bouger**.

La première version du répertoire regroupe **56 idées d'activités pour faire bouger les jeunes**.

Abondamment illustré, il regroupe 16 missions conçues pour les jeunes de 9 à 13 ans par l'équipe de la campagne WIXX, en collaboration avec des organisations sportives comme Triathlon Québec. Chacune des missions se décline en 4 étapes, correspondant à 56 jeux actifs qui peuvent être effectués à l'intérieur ou à l'extérieur.

Les missions visent le plaisir, bien sûr, mais favorisent aussi le développement des habiletés, la stratégie, la créativité et la sociabilité des jeunes.

La deuxième version de ce répertoire a été développée en partenariat avec l'Association des services de garde en milieu scolaire au Québec, et propose **25 jeux collectifs** auprès des jeunes de 9-13 ans.

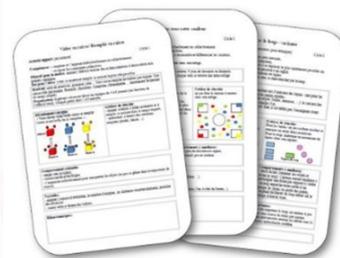


Pour télécharger ces ouvrages connectez-vous à l'adresse suivante :

<http://wixx.ca/intervenants/blogue/35-Activites-WIXX-Qui-Font-Bouger-80-Idees-De-Jeux-Actifs-A-Telecharger>

■ DESSINE-MOI UNE HISTOIRE - DES IDÉES DE JEUX SPORTIFS POUR TRAVAILLER LA MOTRICITÉ EN MATERNELLE.

Vous trouverez sur ce site internet (dessinemoiunehistoire.net), **68 propositions de jeux sportifs pour travailler la motricité à l'école maternelle** (petite section, moyenne section et grande section).



Les fiches de préparation des activités physiques sont classées selon les compétences suivantes :

- coopérer, s'opposer individuellement ou collectivement (jeux collectifs et jeux de poursuite),
- réaliser une action que l'on peut mesurer (courir, lancer, sauter).

Un même jeu peut être répété et proposé plusieurs fois afin que chaque enfant connaisse tous les rôles (poursuivant / poursuivi...). On peut faire varier les activités de motricité selon l'espace, le matériel, le nombre de joueurs, le statut et les droits du joueur.

Télécharger toutes les fiches de jeux à cette adresse :

<http://dessinemoiunehistoire.net/jeux-sportifs-maternelle/>



■ DÉLÉGATION GÉNÉRALE AUX DROITS DE L'ENFANT DE BELGIQUE - 36 JEUX DE TOUJOURS POUR DES « RÉCRÉS » D'AUJOURD'HUI

Cette brochure fait suite au travail de fin d'études sur les jeux de récréation d'autrefois de deux étudiants en éducation physique à la Haute Ecole Paul-Henri Spaak (Ecole Normale de Nivelles) en Belgique.

Cet ouvrage propose **36 jeux de récréations indémodables** destinés aux enfants de l'école primaire.

Télécharger cette brochure à l'adresse suivante :

[http://www.dgde.cfwb.be/index.php?](http://www.dgde.cfwb.be/index.php?eID=tx_nawsecured1&u=0&g=0&hash=6457bd1d5c9464b7503cc561b3679655370633dc&file=fileadmin/sites/dgde/upload/dgde_super_editor/dgde_editor/documents/dgde_jeux_de_recre.pdf)

[eID=tx_nawsecured1&u=0&g=0&hash=6457bd1d5c9464b7503cc561b3679655370633dc&file=fileadmin/sites/dgde/upload/dgde_super_editor/dgde_editor/documents/dgde_jeux_de_recre.pdf](http://www.dgde.cfwb.be/index.php?eID=tx_nawsecured1&u=0&g=0&hash=6457bd1d5c9464b7503cc561b3679655370633dc&file=fileadmin/sites/dgde/upload/dgde_super_editor/dgde_editor/documents/dgde_jeux_de_recre.pdf)

■ MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION DU QUÉBEC - 130 BONNES IDÉES DE JEUX À PARTAGER.

Ce répertoire rassemble **130 idées de jeux proposées par des éducateurs et éducatrices physiques** du Québec, pour augmenter ou faciliter la participation des élèves à l'activité physique en milieu scolaire.

Les activités suggérées sont regroupées en trois sections : une pour les jeunes du primaire, une pour les jeunes du secondaire et la dernière pour les élèves de collèges. Dans chaque section, les idées sont présentées par catégorie (jeux, aménagements, journées ou sorties spéciales, etc.).



Télécharger cet ouvrage à cette adresse :

<http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/130Idees.pdf>

JEUX EN LIGNE



■ PROGRAMME D'ENSEIGNEMENT FINLANDAIS - MUUVIT

Muuvit est une **plateforme gratuite et pédagogique en ligne adaptée aux enfants de 6 à 12 ans, et destinée à favoriser l'activité physique.**

Dans le cadre de Muuvit, les élèves reçoivent un kilomètre de voyage virtuel pour chaque séquence d'exercice physique de 10 minutes. Chaque jour, ils inscrivent de façon autonome le nombre de kilomètres récoltés sur la carte d'aventure Muuvit. Grâce aux

points, la classe peut ensuite partir en voyage d'étude virtuel à la découverte des villes d'Europe. Les enseignants reçoivent des informations relatives aux diverses villes ainsi que des renseignements généraux sur les thèmes de la santé, de la culture et de l'environnement.

La classe peut, par exemple, choisir de partir à la découverte virtuelle de la ville de Rome. Selon l'âge des enfants, les diverses matières enseignées pourront être mises en rapport avec Rome et l'Italie : calcul des kilomètres à parcourir pour rejoindre la capitale italienne, premiers mots en italien ou rencontre avec la fontaine de Trévi et la cuisine traditionnelle d'Italie.

Pour découvrir la plateforme et participer au programme Muuvit, rendez-vous sur ce site : <http://www.muuvit.com/global>

■ ASSUREURS PRÉVENTION – LES INCOLLABLES : QUIZZ DE LA FORME « À VOS MARQUES : PRÊTS, BOUGEZ »

L'édition spéciale *les Incollables®* est un **quizz en ligne consacré au thème de l'activité physique dans la vie quotidienne.**

Conçus pour les enfants de 6 à 11 ans, cette outil pédagogique et ludique favorise le plaisir de la découverte et permet l'apprentissage par le jeu. Faciles, moyens ou experts, les différents niveaux de difficulté incitent les plus jeunes (et les moins jeunes) à en apprendre davantage sur les activités physiques ou sportives, et les bienfaits de leur pratique sur la santé.



Pour jouer à cette édition spéciale des Incollables®, rendez-vous sur cette adresse : <http://incoweb.playbac.fr/?livret=34>

DOSSIERS ET OUTILS PEDAGOGIQUES

■ ASSUREURS PRÉVENTION - KIT PÉDAGOGIQUE « BOUGE AVEC LES ZACTIFS ! »

Assureurs Prévention met à disposition des enseignants **du CP au CM2** des outils pédagogiques qui vont permettre de **faire découvrir aux élèves l'activité physique ou sportive** sous de multiples facettes. Le kit pédagogique "Bouge avec les Zactifs !" s'inspire directement des programmes scolaires. Il s'appuie sur des films d'animation, des exercices et des pistes de réflexions dans différentes disciplines : français, histoire-géographie, mathématiques, sciences, pratiques artistiques et même, histoire de l'art. Ce kit a été conçu avec l'aide d'enseignants et de conseillers pédagogiques.



Le Kit comprend :

- 5 films d'animation d'une minute pour aborder l'activité physique de manière ludique et pédagogique.
- 5 fiches-élèves proposant des exercices variés et pluridisciplinaires.
- Les corrigés de ces exercices.
- Un guide d'accompagnement pédagogique qui propose des pistes pour continuer à exploiter le sujet en classe.

Rendez-vous à cette adresse pour télécharger ce kit pédagogique :

www.bouge-avec-les-zactifs.fr



■ CENTRE D'INFORMATION DES VIANDES - BIEN DANS MON ASSIETTE, BIEN DANS MES BASKETS...

Ce dossier pédagogique permet aux enseignants d'aborder l'équilibre alimentaire avec les élèves de cycle 2 et de cycle 3. Il apporte, à travers diverses activités et supports, des informations **essentielles sur le rôle de l'alimentation et de l'activité physique dans le maintien d'un bon état de santé** : connaître son corps, se repérer dans les groupes d'aliments, déceler les ressources cachées, équilibrer son alimentation, savoir préparer et conserver les aliments, prendre plaisir à manger, découvrir les diversités culturelles et bouger au quotidien. Il aborde notamment des notions de physiologie sur la digestion, la croissance et les besoins du corps humain. Il propose aussi de découvrir les bienfaits de l'activité physique et les relations avec la dépense énergétique.



Vous pouvez télécharger ce coffret à l'adresse suivante :

<http://www.la-viande.fr/brochures/kits-pedagogiques>

■ L'UNION SPORTIVE DE L'ENSEIGNEMENT DU PREMIER DEGRÉ (USEP) - L'ATTITUDE SANTÉ



L'USEP a créé des outils à destination des **classes de maternelle, de cycle 2 et de cycle 3** qui accompagnent les enfants dans une première **sensibilisation à l'éducation à la santé au travers de thématiques sur les rythmes de vie, les Activités Physiques et Sportives, le corps, l'alimentation, l'hygiène, ...**

Différents supports sont contenus dans un CD ROM en ligne. Avec l'aide de 2 petits ambassadeurs (Pio et Pia), les enfants apprennent progressivement à dépasser certaines émotions, à en gérer d'autres, à aborder une relation au corps qui va au-delà d'un corps « outil », mais bien vers une approche sensible de la personne pour viser le bien-être tant physique, mental que social.

L'adulte peut personnaliser son projet pédagogique, ses actions, au moyen de nombreuses fiches pédagogiques, des 180 visuels imprimables qui abordent les comportements, les actions et les objets de thème divers, des outils d'ordre méthodologique et d'un recensement de partenaire potentiel de l'école.

On y trouve :

- Des bandes dessinées (créées par des enfants) racontant les aventures de Pio et Pia autour de thématiques comme, par exemple « bouger ... pour quoi faire ?... ». Ce sont, pour les enfants, des supports de lecture, de réflexions, de débats à propos de la santé en général, et de leur santé en particulier.
- Des lettres, écrites spécialement pour les enfants par des professionnels de la santé, leur donnant des repères médicaux et des connaissances pour leur permettre de mieux se connaître et de se projeter dans la construction de leur « attitude santé ».
- Des propositions d'activités et de rencontres sportives ayant pour objectif la mise en place, par les adultes, de projets conduisant, dans le cadre des activités physiques et sportives, à l'augmentation de la quantité de pratique.
- Une démarche méthodologique facilitant l'élaboration et la mise en œuvre de ces projets.

Rendez-vous à cette adresse pour télécharger ce kit pédagogique :

<http://www.usep-sport-sante.org/lattitude-sante/>

■ IREPS AQUITAINE - LE PETIT CABAS (CONSEILS - ALIMENTATION - BIEN-ÊTRE - ACTIVITÉ PHYSIQUE - SANTÉ)



Cette mallette s'adresse à toute personne qui souhaite mettre en place un programme autour de l'alimentation et de l'activité physique dans une démarche de promotion de la santé auprès d'enfants de 6 à 11 ans.

Il s'agit de fournir aux éducateurs les moyens de réaliser des actions pédagogiques afin de promouvoir des comportements favorables à la santé.

L'outil se compose : d'un guide pédagogique, de fiches descriptives des ateliers, de « carnets-plaisir » à destination des enfants, de supports d'intervention (affiches, plateaux, photos) et d'outils d'évaluation.

Beaucoup de thèmes abordent la nutrition à travers le prisme de l'alimentation. **Un atelier concerne particulièrement l'activité physique et l'intérêt d la pratiquer régulièrement.** Il propose 4 idées d'activités à mettre en place pour aborder l'activité physique en complément d'une approche basée sur l'alimentation.

Les modalités d'utilisation de la mallette permettent à l'enseignant de construire son propre projet et de choisir les activités qui correspondent le mieux à ses objectifs éducatifs comme au temps dont il dispose, aux préoccupations des enfants et au contexte de mise en place de l'action.

Cette mallette pédagogique est labellisée par le programme National Nutrition Santé (PNNS)



Vous pouvez télécharger ce coffret à l'adresse suivante :

<http://www.educationsante-aquitaine.fr/index.php?act=1,20,6>

SANTÉ CANADA : MANGEZ BIEN ET SOYEZ ACTIF CHAQUE JOUR

Cette trousse éducative du Programme Canadien vise à **faciliter l'enseignement de la saine alimentation et de l'activité physique à des groupes d'enfants** (et d'adultes) dans le but d'encourager chaque personne à prendre les moyens nécessaires pour conserver et améliorer sa santé.

Pour chaque type de public visé (enfant, adolescent, adulte), la trousse comprend : une affiche, des plans d'activités conçus pour faciliter l'utilisation de l'affiche en tant qu'outil pédagogique, ainsi que des activités spécifiques permettant d'atteindre les objectifs visés.

Les plans d'activités abordent notamment les avantages de bien manger et d'être physiquement actif chaque jour, présentent les recommandations de types, de quantités, d'intensité et de fréquences d'activité physique nécessaires pour promouvoir une bonne santé. Ils incitent aussi les participants à réfléchir à la façon d'être actif dans leur environnement (par exemple, en se tournant vers le transport actif ou en s'adonnant au jeu ou à des loisirs au quotidien).



Pour télécharger cette trousse éducative, connectez-vous à cette adresse :

<http://www.mieux-etrenb.ca/ressources/trousse-educative-mangez-bien-et-soyez-actif/>

INPES (INSTITUT NATIONAL DE PRÉVENTION ET D'ÉDUCATION POUR LA SANTÉ) - FOURCHETTES & BASKETS : OUTIL D'INTERVENTION EN ÉDUCATION POUR LA SANTÉ

Élaboré par l'INPES en collaboration avec l'Éducation nationale et la Direction générale de la santé, **cet outil construit autour d'un Cédérom permet de mener un travail éducatif avec les enfants et les adolescents de 11 à 15 ans sur l'alimentation et l'activité physique, en adoptant une approche globale et positive de la santé des jeunes.**

Ce coffret s'inscrit plus largement dans une démarche d'éducation pour la santé avec trois grandes finalités éducatives :

- développer le respect de soi-même et l'autonomie ;
- promouvoir le respect d'autrui et la solidarité ;
- sensibiliser au respect et à la protection de l'environnement.



Conçu par et pour des professionnels travaillant avec **les collégiens**, cet outil est aussi pertinent pour les enseignants qui veulent mettre en œuvre des actions d'éducation pour la santé sur les thèmes de l'alimentation et de l'activité physique avec des enfants de cycle 2.

« Fourchettes & Baskets » peut être utilisé de manière très libre, selon les disponibilités et le contexte de l'intervention. Les utilisateurs de cet outil sont amenés à choisir les activités qu'ils souhaitent mettre en place, en construisant leur propre parcours d'activités en fonction de leurs besoins et de leurs publics.

L'outil, conforme au Programme national nutrition-santé comprend dans un classeur :

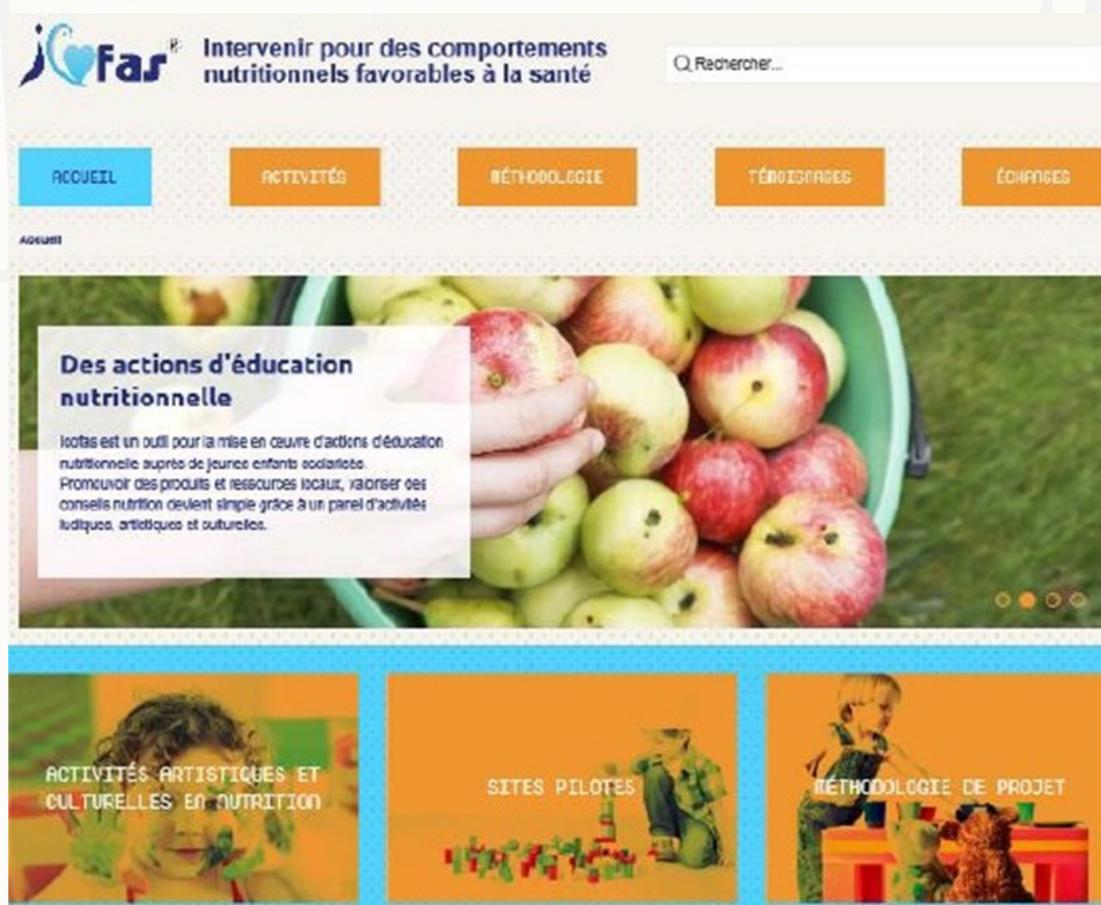
- 1 cédérom
- 4 cartes « Personnages » (collégien, parents, copains, infirmière scolaire)
- 16 cartes « Situations »
- 6 cartes « Journées alimentaires »
- 1 guide d'utilisation
- 10 planches (prédécoupées) de dessins d'aliments
- 12 transparents



Vous pouvez commander ce coffret directement sur le site de l'INPES :

<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/detaildoc.asp?numfiche=966>

■ **ICOFAS – INTERVENIR POUR DES COMPORTEMENTS FAVORABLES À LA SANTÉ**



ICOFAS est un site interactif qui propose des activités artistiques et culturelles sur le thème de la nutrition (alimentation et activité physique) afin de donner les éléments clés à la mise en œuvre pratique d'actions d'éducation nutritionnelle destinées aux enfants de la maternelle à la fin de l'école élémentaire.

Il offre plus d'une soixantaines d'activités artistiques et culturelles en alimentation et activités physique téléchargeables avec de multiples ressources (vidéos, photos, fiches connaissances...). Une rubrique méthodologie de projet est également disponible pour vous aider à la mise en œuvre des activités.

Retrouvez toutes les activités à télécharger à l'adresse suivante :

<http://icofas.fr/>

BROCHURES ET MAGAZINES

LIGUE CONTRE LE CANCER - CLAP'SANTÉ AVEC FOCUS SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



La Ligue contre le cancer édite un magazine trimestriel à destination des jeunes de 9 à 13 ans intitulé « Clap'santé ». Celui-ci propose différents articles sur des sujets de santé, ainsi que des jeux, bandes dessinées, et fiches bonus détachables.

Le numéro 3 de D'clac (précédant nom de Clap'santé) : « Les vacances, c'est la santé ! », présente une rubrique dédiée à l'activité physique et une interview de Guy Amalfitano, athlète handisport.

Le numéro 4 de Clap'santé : « Atout sport », aborde le sport et l'activité physique.



Le futur numéro 14 de Clap'santé (à paraître en décembre 2016) traitera de la thématique générale de l'Activité physique.

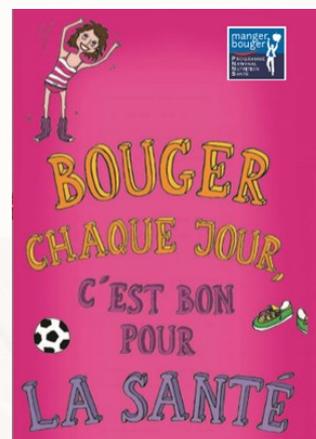
Vous pouvez consulter l'ensemble des numéros de Clap'Santé à l'adresse suivante :
https://www.ligue-cancer.net/article/10292_clap-sante-magazine-de-prevention-sante-pour-les-jeunes-9-13-ans-#consultation

INPES - BOUGER CHAQUE JOUR, C'EST BON POUR LA SANTÉ

Ce dépliant porte sur l'une des 9 recommandations du PNNS : « Au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour ! ».

Dans un style positif et ludique, il délivre les conseils essentiels pour comprendre et appliquer ce conseil : **Pourquoi bouger plus ? L'âge est-il un obstacle ? Astuces pour ne pas se lasser ou encore motiver les enfants.**

Il renvoie au site www.mangerbouger.fr



Télécharger gratuitement ce dépliant conseil à cette adresse :
<http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/detaildoc.asp?numfiche=1177>

FACULTÉ DE MÉDECINE DE GENÈVE - MANGER, BOUGER, UNE QUESTION D'ÉNERGIE !



« Mon corps sous la loupe » est une brochure élaborée par la faculté de médecine de Genève et destinée aux enfants. Elle est présentée de manière ludique **pour faire comprendre le fonctionnement de notre corps, le rôle des aliments et l'importance de bien manger.**

Des jeux et des expériences sont aussi proposés pour rendre la matière scientifique digeste.

Pour télécharger cette brochure, rendez-vous sur ce site :

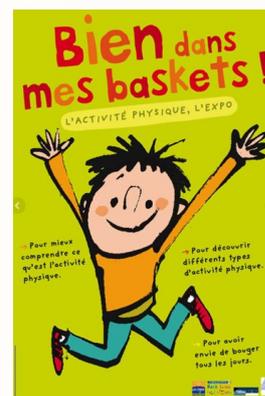
<https://www.rts.ch/decouverte/dossiers/2012/manger-bouger/4413118.html/BINARY/alimentation%20BAT%20241012.pdf>

EXPOSITIONS

LA LIGUE CONTRE LE CANCER - « BIEN DANS MES BASKETS »

Intitulée « Bien dans mes baskets » et composée de **12 panneaux**, cette exposition, qui bénéficie du label PNNS, a été créée par le Comité de Paris de la Ligue contre le cancer.

Elle a pour objectif de définir ce qu'est l'activité physique, d'expliquer en quoi l'activité physique est bonne pour la santé et pour le développement (physique, mental, social), de la personne d'encourager la pratique d'une heure d'activité physique par jour pour les enfants (recommandations du PNNS) et d'amener les enfants à s'interroger sur leur pratique et sur le plaisir que peut apporter l'activité physique.



L'exposition comprend 12 panneaux :

1. Présentation de l'exposition
2. Bouger pour ma santé
3. Bouger au quotidien, c'est facile
4. M'amuser en bougeant; bouger en m'amusant
5. Bien manger et bouger pour mon équilibre et ma santé
6. 3 secrets pour être en forme
7. Le cœur et les poumons, comment ça marche ?
8. Les muscles et les os, comment ça marche ?
9. Différents types d'exercices
10. Bouger à Paris
11. Petites histoires de sport
12. Les valeurs du sport



Un guide pédagogique pour l'utilisation de l'agenda scolaire dans le cadre de l'éducation à la santé en CM2, créé à l'initiative des Comités départementaux de la région Ile-de-France, propose également un

atelier à réaliser autour de cette exposition.

3 autres ateliers sur le thème de l'activité physique sont aussi présentés : « Bien dans mon corps, bien dans mes baskets », « bouger au quotidien, c'est facile », « podomètres ».

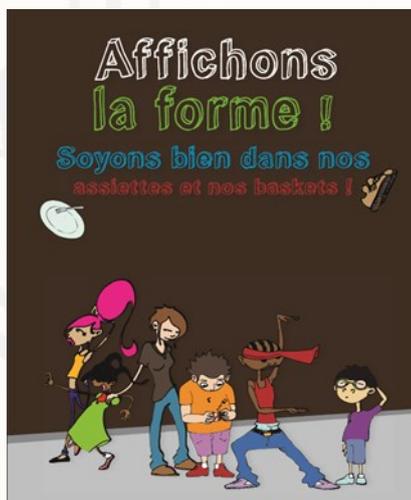
Pour télécharger cette exposition, rendez-vous sur ce site :

<http://www.plaisiretvitamines.org/téléchargements/>

Retrouvez le descriptif de ces activités de la page 11 à 16 de ce guide, en le téléchargeant à l'adresse suivante :

https://www.ligue-cancer.net/sites/default/files/livret_pedago-agenda-scolaire.pdf

■ **ACADÉMIE DE STRASBOURG - AFFICHONS LA FORME ! SOYONS BIEN DANS NOS ASSIETTES ET NOS BASKETS !**



Cette exposition interactive favorise les échanges avec les enfants et leur permet de prendre conscience des **différentes dimensions de l'alimentation** : pourquoi l'on mange, de quelle manière, ce que l'on boit, les goûts et dégoûts, ce qui influence les achats, l'impact de la publicité, les idées reçues, l'importance de la culture, **l'activité physique et les comportements sédentaires**. Cette exposition a pour objectif de promouvoir une alimentation équilibrée et une activité physique régulière, de diminuer la prévalence du surpoids et de l'obésité, et de prévenir les maladies cardiovasculaires et du diabète.

Elle peut être présentée dans son intégralité, ou utilisée à partir d'une sélection d'affiches en fonction du public et des thèmes choisis. Les affiches peuvent être utilisées indépendamment les unes des autres.

L'exposition comprend un guide d'accompagnement de 27 pages et 9 affiches format A3 :

1. pourquoi est-ce que je mange ? ;
2. j'aime, j'aime pas... ;
3. soif ou pas soif ? ;
4. je mange... où, quand, comment, avec qui ? ;
5. la publicité, parlons-en ! ;
6. ma culture, ma famille et moi ;
7. aujourd'hui, je fais les courses ! ;
8. comment je bouge ? ;
9. idées reçues.

Pour télécharger cette exposition, rendez-vous sur ce site :

https://www.ac-strasbourg.fr/fileadmin/pedagogie/nutrition/Ressources/Guide_Soyons_bien_dans_nos_assiettes_et_nos_baskets.pdf

AUTRES RESSOURCES PEDAGOGIQUES

■ **TRALALÈRE - DESSIN ANIMÉ VINZ ET LOU « ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS TOUT ÇA ? »**

Tralalère, créateur de contenus numériques éducatifs, propose une série de **courts dessins animés (2 minutes)**, répartis dans différents programmes thématiques. Ceux-ci visent à sensibiliser les enfants de 7 à 12 ans sur des sujets comme l'alimentation, la citoyenneté, l'environnement, l'hygiène ou encore **l'activité physique** à partir de situations concrètes auxquelles ils sont confrontés.



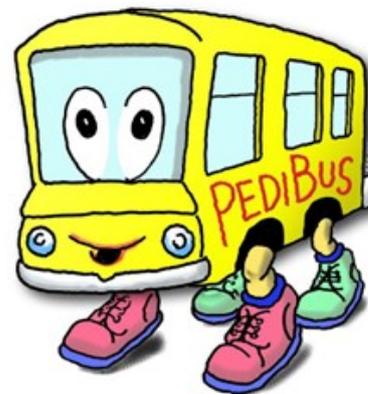
Un épisode traite avec humour de l'activité physique : « pas de sport sans effort », à visionner ici :

<http://www.vinzelou.net/vinz-et-lou-mettent-les-pieds-dans-le-plat/dessins-animes-et-lactivite-physique-dans-tout-ca>

■ RÉSEAU MILLE-PATTES - PROJET PÉDIBUS ET VÉLOBUS

Le fait d'avoir recours à la voiture en permanence, y compris pour les trajets courts, conditionne nos enfants à faire de même lorsqu'ils seront adultes. De nombreuses études démontrent aujourd'hui que l'utilisation abusive de l'automobile engendre pollution, embouteillages, stress, insécurité, sédentarité et même obésité.

Le pédibus est un mode de ramassage scolaire, alternatif à la voiture, qui s'effectue à pied, (un Pédibus), ou à vélo, (un Vélobus). Véritable système d'entraide, il est basé sur la participation volontaire de parents d'élèves ou d'accompagnateurs bénévoles. **Le Pédibus est une solution pour lutter contre la pollution, favoriser l'activité physique et rendre la vie quotidienne plus agréable.**

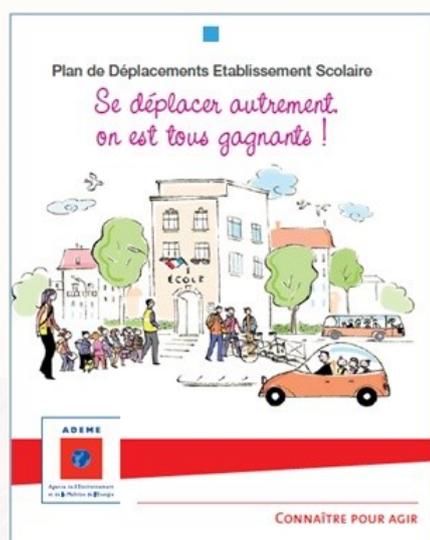


Sur son internet, le réseau Mille Pattes met à disposition un kit complet pour créer son propre projet Pédibus (description de toutes les étapes à suivre, outils de communication, matériel nécessaire pour se lancer, conseils pour l'encadrement juridique...)

Pour toutes les informations relatives au projet pédibus, rendez-vous à cette adresse :

<http://www.reseaumillepattes.org/pedibus/commentcreerpedibus/?PHPSESSID=898343cc3a89423cc932655fd9e888fc>

■ ADEME - AGENCE DE DÉVELOPPEMENT ET DE LA MAÎTRISE DE L'ÉNERGIE PLAN DE DÉPLACEMENTS ÉTABLISSEMENTS SCOLAIRES : SE DÉPLACER AUTREMENT, ON EST TOUS GAGNANTS !



Ce document de sensibilisation présente le Plan de déplacement établissements scolaires (PDES) avec **des exemples d'actions d'écomobilité à mettre en place** : pédibus, vélobus, covoiturage ...

Pour télécharger ce document, rendez-vous à cette adresse :

http://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/90895_7857-plaquette-pdes.pdf

POUR ALLER PLUS LOIN SUR LA THÉMATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

■ **PNNS - PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ**

➤ **Le site internet (<http://www.mangerbouger.fr/PNNS>)**

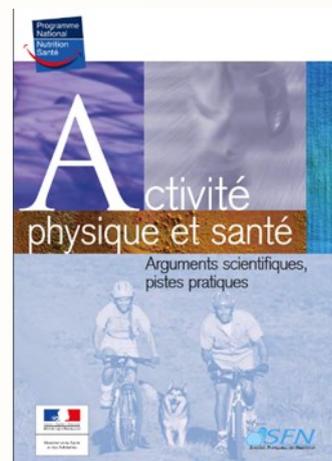


Lancé en 2001, le Programme national nutrition santé (PNNS) est un plan de santé publique visant à améliorer l'état de santé de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition. Pour le PNNS, la nutrition s'entend comme l'équilibre entre les apports liés à l'alimentation et les dépenses occasionnées par l'activité physique.

Le site internet du PNNS délivre des informations sur la nutrition, propose des **outils et des conseils pour manger mieux et bouger plus**, ainsi que de nombreuses recettes.

➤ **Une synthèse du PNNS - Activité physique et santé : arguments scientifiques et pistes pratiques**

Cette synthèse du PNNS propose des arguments scientifiques et des pistes pratiques pour inciter les personnes à intégrer davantage d'activité physique dans leur vie quotidienne.



Pour télécharger cet ouvrage, rendez-vous sur ce site :

<http://www.mangerbouger.fr/pro/IMG/pdf/SynthesePNNS-AP.pdf>



■ **CNED - ACADÉMIE EN LIGNE**

Académie en ligne (AEL) est un service du CNED proposant des cours gratuits à destination des familles et des élèves du CP à la terminale. Elle propose notamment une série de **fiches éducatives et des exercices sur le thème du « fonctionnement du corps humain et de l'éducation à la santé »**. Les sujets développés s'intéressent à l'activité physique et aux dépenses énergétiques ainsi qu'aux différentes familles et au rôle des aliments.

Pour télécharger ces différentes fiches pédagogiques, rendez-vous sur ce site :

<http://www.academie-en-ligne.fr/Ressources/5/ST03/AL5ST03TEPA0111-Sequence-06.pdf>

■ EDUSCOL - DOSSIER : AGIR, S'EXPRIMER, COMPRENDRE À TRAVERS L'ACTIVITÉ PHYSIQUE.



éduscol
Portail national des professionnels de l'éducation

Afin d'accompagner la mise en œuvre des nouveaux programmes de l'école et du collège, publiés en novembre 2015, le ministère met à disposition un ensemble de ressources. Sont proposés des pistes pour la mise en œuvre des enseignements, des outils pédagogiques, didactiques et scientifiques et

des supports pour organiser la progressivité des apprentissages. Ces ressources sont conçues et réalisées par des groupes d'experts, en partenariat avec l'inspection générale de l'éducation nationale.

On y trouve entre autres différentes thématiques liées à l'activité physique. Le domaine d'apprentissage s'articule autour de quatre objectifs :

1. Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets

Pour cet objectif, les ressources pédagogiques proposent des pistes pour la mise en œuvre du programme afin d'amener progressivement l'enfant, tout au long du cycle 1, à engager des efforts et y prendre plaisir, pour développer son pouvoir d'agir dans l'espace, dans le temps et sur les objets.

2. Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variées

Sont présentées des démarches visant à amener progressivement l'enfant à construire de nouvelles formes d'équilibre et de déplacements pour s'adapter à différents types d'environnements, tout en prenant des risques mesurés.

3. Communiquer avec les autres à travers des actions à visée expressive ou artistique

Pour cet objectif du programme, les ressources pédagogiques d'accompagnement permettent d'amener l'enfant, tout au long de la scolarité maternelle, à développer un imaginaire corporel, sensible et singulier, à communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique.

4. Collaborer, coopérer, s'opposer

Il s'agit d'amener progressivement l'enfant à collaborer, coopérer, s'opposer individuellement ou collectivement, dans le cadre d'une règle, pour participer à la recherche de différentes solutions ou stratégies.

Vous pouvez télécharger l'ensemble des dossiers à l'adresse suivante :

<http://eduscol.education.fr/cid91994/agir-s-exprimer-comprendre-a-travers-l-activite-physique.html>



■ DRDJS RHÔNE-ALPES ET CRAES-CRIPS - RÉ-ACTIVITÉ, SÉDENTARITÉ ET SURPOIDS : PROMOUVOIR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AUPRÈS DE TOUS LES JEUNES.

La DRDJS Rhône-Alpes et le CRAES-CRIPS avec le soutien de la DRASS Rhône-Alpes ont réalisé ce guide en référence aux recommandations du 2e plan national nutrition santé.

Ce guide comprend une méthodologie de projet et des **exemples d'actions pour la promotion de l'activité physique auprès des jeunes**. Il est destiné aux professionnels de l'animation éducative, des activités physiques et sportives, de l'éducation, et de la santé.

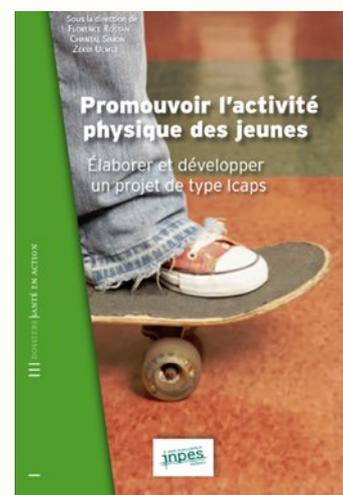
Télécharger cet ouvrage à l'adresse suivante :

<http://education-sante-ra.org/publications/2007/actob.pdf>

■ INPES - GUIDE D'AIDE À L'ACTION POUR PROMOUVOIR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DES JEUNES

Ce guide d'aide à l'action s'appuie sur le programme Icaps, « Intervention auprès des collégiens centrée sur l'activité physique et la sédentarité ». Reconnue comme efficace par l'OMS en 2009, cette intervention a démontré scientifiquement, au terme de quatre années d'expérimentation, que la promotion de l'activité physique régulière permet de prévenir la sédentarité et l'obésité chez les jeunes. Compte tenu de ces résultats positifs, l'Inpes a souhaité généraliser cette approche efficace et proposer cet ouvrage.

Fruit de la collaboration de l'équipe Icaps et de l'Inpes, ce guide a pour objectif principal d'aider les acteurs de terrain à construire et à mettre en œuvre une **stratégie de promotion de l'activité physique auprès d'enfants ou d'adolescents, et à permettre une augmentation de leur pratique**. Ayant pour cible finale l'enfant, l'adolescent et son environnement immédiat, il s'adresse donc aux équipes pédagogiques, administratives, médicales des établissements scolaires, aux animateurs de centres de loisirs, aux parents d'élèves, ainsi qu'à tous les autres acteurs souhaitant mettre en place ce type de stratégie.



Pour télécharger cet ouvrage, rendez-vous sur ce site :

<http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1347.pdf>



■ **INSERM (INSTITUT NATIONAL DE LA SANTÉ ET DE LA RECHERCHE MÉDICALE) - RAPPORT « ACTIVITÉ PHYSIQUE : CONTEXTE ET EFFET SUR LA SANTÉ »**

Ce document présente la synthèse et les recommandations du groupe d'experts réunis par l'Inserm dans le cadre d'une procédure d'expertise collective, pour répondre à la demande du ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative concernant l'activité physique, ses contextes et ses effets sur la santé.

Ce travail s'appuie sur des données scientifiques disponibles en date du second semestre 2007. Près de 2000 articles scientifiques ont constitué la base documentaire de cette expertise.

Pour télécharger ce rapport, rendez-vous sur ce site :

http://www.mangerbouger.fr/pro/IMG/pdf/activite_physique_syntheseINSERM-3.pdf



■ **SFSP (SOCIÉTÉ FRANÇAISE DE SANTÉ PUBLIQUE) - DOSSIER DOCUMENTAIRE « ACTIVITÉ PHYSIQUE » :**

Ce dossier comporte de nombreux éléments de réflexion et d'analyse permettant de mieux cerner les enjeux posés par l'actualité en santé publique concernant l'activité physique. Il contient des liens vers des textes de loi, chartes et déclarations concernant l'activité physique, des rapports et publications sur le sujet (OMS, PNNS, HAS, ...), ainsi qu'un ensemble de références bibliographiques.

Pour visualiser l'ensemble de ces ressources pédagogiques, rendez-vous à cette adresse :

<http://www.sfsp.fr/dossiers/dossiers.php?cdossier=71>