



## **SECTION SPORT-SANTE**

**Faire de la santé du lycéen, futur adulte,  
une préoccupation majeure de l'école**

**LYCEE DES METIERS JULES VERNE**



## CONTEXTE DU LYCEE DES METIERS JULES VERNE- SAVERNE (67)

### LYCEE PROFESSIONNEL INDUSTRIEL ET TERTIAIRE

400 élèves en Lycée professionnel ( et 400 au CFA)

Garçons: 200      Filles: 200

Filières: Commerce, Gestion

Industrielles ( électricité, usinage..)

CAP Bois, ATMFC

Principalement recrutement rural

Absentéisme: 7,39% (9% en 2013)

Taux de réussite BAC /CAP: 80-82%

# POURQUOI UN TEL PROJET AU LYCEE DES METIERS JULES VERNE ?

## UN CONSTAT ALARMANT SUR L'HYGIENE DE VIE DE NOS ELEVES

- Alimentation Junk Food (pauvreté?)
- Sédentarité importante chez les filles
- Stress
- Des connaissances limitées sur l'impact de l'hygiène de vie sur la santé-bien-être
- Des élèves décrocheurs (retrouver le plaisir de venir en cours)
- Des élèves non préparés à cet aspect de leur vie future d'adulte travailleur et responsable de leur santé



## CONSEQUENCES:

Manque d'efficacité et de motivation au travail – Prise de poids – STRESS- FATIGUE



MAL-ETRE



# Journée sport scolaire

## Une journée en relation avec le projet « MANGER BOUGER » du LP Jules Verne

### Constat alarmant concernant nos élèves de lycée professionnel :

- Alimentation orientée « junk food »
- Sédentarité importante
- Manque de sommeil

### Projet d'établissement

- Favoriser les pratiques pédagogiques innovantes
- Ouverture aux pratiques culturelles et sportives

#### Action pluridisciplinaire

- CDI: expositions  
ex : Sommeil=santé, Les dangers de l'alimentation industrielle
- Maths : blog internet avec récupération des données du livret santé
- Livre de recettes avec label manger bouger pour les plats diététiques-
- Ateliers AP : remise en forme- restauration rapide équilibrée...

#### Mon livret santé

- Je contrôle ma condition physique (tests)
- J'améliore mon hygiène de vie en me fixant des objectifs  
(ex : je me déplace à pieds tous les jours)

### Volonté institutionnelle (Projet IAIPR-EPS 2013)

impulsant un programme de prévention et de santé  
faisant le lien entre EPS, PSE et infirmier scolaire.

Mise en œuvre : CP5 – Programmation d'activité d'entretien de soi  
(Fitness, musculation).

#### ELEVE

Outils pour devenir acteur de sa santé  
« Je prends en main ma santé »

#### EPS

- Initiation aux pratiques d'entretien  
(cycles muscu, step, fitness obligatoires sur les 3 ans)
- Sorties pédagogiques, randonnées, sorties roller
- Evaluation régulière de la condition physique (livret)
- Valorisation de l'aspect santé par une remarque dans le bulletin

### Journée du sport scolaire

- Inciter l'élève à une pratique sportive régulière
- Tournoi sportif
- Zumba géante- musculation fitness
- Informations santé

#### AS

- Organisation de journées sportives interclasses et Prof/élèves
- Développement des cours de Fitness
- Conseil d'entraînement à la maison
- Création d'équipes féminines (Foot, badminton...)

# UN OUTIL DE SUIVI, D'ÉVALUATION DU NIVEAU DE SANTÉ ET DES HABITUDES DE VIE

- UN LIVRET SUR LES HABITUDES DE VIE (EVOLUTION)
- DES TEST PHYSIQUES (évaluer son niveau de sante physique)
- Des moments d'échanges et de témoignages

## Test de la marche

Le test de la marche:

Debout, un pied sur une marche, montez d'un pied et descendez de l'autre au rythme de une montée et une descente toute les trois secondes, pendant trois minutes.

A l'issue de ce laps de temps, prenez votre pouls sur 10 secondes.

très faible	+ de 130 pouls/mn
faible	130 à 115
moyen	114 à 85
bon	84 à 75
excellent	- de 75 pouls/ mn



Date  
Date

pouls  
pouls

## JE TESTE LA FORCE ET RESISTANCE DE MA SANGLE ABDOMINALE

Réaliser en 1minute le plus de redressement assis

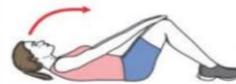


Tableau des résultats

Âge (années)	15-19	15-19	20-29	20-29	30-39	30-39	40-49	40-49	50-59	50-59	60-69	60-69
Sexe	Homme	Femme										
Excellent	>48	>42	>43	>36	>36	>29	>31	>25	>26	>19	>23	>16
Bon	42-47	36-41	37-42	31-35	31-35	24-28	26-30	20-24	22-25	12-18	17-22	12-15
Moyen	38-41	32-35	33-36	25-30	27-30	20-23	22-25	15-19	18-21	5-11	12-16	4-11
Faible	33-37	27-31	29-32	21-24	22-26	15-19	17-21	7-14	13-17	3-4	7-11	2-3
Très faible	<32	<26	<28	<20	<21	<14	<16	<6	<12	<2	<6	<1

## FICHE SUIVI PROJET SPORT-SANTE



NOM



PRENOM



ANNEE SCOLAIRE :

# COMMENT IMPACTER ET FIDELISER L'ÉLÈVE POUR QU'IL MODIFIE SON HYGIÈNE DE VIE DURABLEMENT?

- **Créer un espace consacré à cette éducation à la santé:**
  - En cours : Dans toutes les matières pour la redondance de l'information
  - Dans le cadre de l'AP (3 ateliers proposés)
  - Dans le cadre d'une section « sport-santé » avec un groupe restreint d'élève
- **Répondre aux besoins des élèves (3 besoins principaux)**
  - Demande d'élèves qui veulent « perdre du poids »- (Non exprimé ainsi)
  - Demande d'élèves qui ont des attentes sportives –esthétiques (Musculation et préparation physique)
  - Demande pour « se faire plaisir » et « faire des sorties » Accès au loisir
  - Un espace de détente sans obligation de réussite (lutte décrochage scolaire)
- **Proposer des activités « moins scolaires » et « en phase avec leur époque »**
- **Donner davantage la parole et l'initiative à l'élève**
- **Partir de ses représentations et de son questionnement**

# DES RELAIS DYNAMISANTS DANS LE LYCEE

- **Une participation Interdisciplinaire:**
- **UNE AS qui propose des cours de fitness- musculation (4 fois/semaine)**
- valoriser notre salle de fitness (achat de matériel et rénovation prévues...)
- des professeurs et autres personnels du lycée qui participent au cours de fitness (14 adultes)
- gratuité de l'AS pour les filles et élèves de la sections
- organiser des journées sportives avec des professeurs (inter-génération)
- **CDI: exposition sur sport-santé**
  - des revues disponibles spéciales santé/ fitness

**Math-chimie** : calcul de calories/sucre dans les aliments

**PSE**: les équivalences alimentaires

**Français**: la nutrition dans le monde et son impact sur la santé...

**Livre de recette équilibré édité en section ATMFC...**

**Cantine repas bio- légumes-fruits**



# DECOUVRIR

## d'autres pratiques corporelles santé-bien-être

### LA GESTION DU STRESS

### MAITRISER LES BASES DE LA RELAXATION



### DECOUVRIR L'HYDROTHERAPIE EN CENTRE SPA

Pour la récupération et le bien-être

Bain chaud – jacuzzi relaxant

Douche alternée froid-chaud (effet circulatoire)

SAUNA- HAMMAM : **élimination - détente**



Bain froid 18°C après un sauna- Thermes de Baden

# COMPETENCES VISEES

## SUR LE PLAN DE L'ENTRAINEMENT

L'élève devient capable de mettre en place un entraînement (ou des mini séquences d'exercices) à visé santé – esthétique.



## SUR LE PLAN ALIMENTAIRE (Notions modernes)

**Intervention (vidéo et échanges) sur :**

- l'impact des sucres sur la santé – prise de poids
  - la notion d'index glycémique
  - les graisses toxiques (graisses dites TRANS)
  - l'importance des fibres-vitamines –minéraux
  - compléments alimentaires (protéines ...)
  - les excitants et leurs dangers : boissons énergisantes
- information risque de dopage



# REDECOUVRIR L'IMPORTANCE DU CONTACT AVEC LA NATURE

## FAIRE DU MILIEU NATUREL UN ESPACE DE BIEN ETRE

- sortie randonnée en forêt
- sortie sur plan d'eau (kayak, sport sur sable...)
- un séjour ski



# ORGANISATION: L' EPS discipline pivot du projet

**Formule 1:** Un groupe de 25 élèves volontaires (2 groupes de besoins)  
1H 30 de pratique hebdomadaire (dans le cadre de l'Aide Personnalisée)

**Formule 2 :** Un groupe d'élève (en rotation) à qui l'on propose (en fonction des besoins ) une sensibilisation de 12h/an dans le cadre de l'aide personnalisée et des sorties pédagogiques

## DES PRATIQUES INNOVANTES :

- Cours Fitness- Cross fit – Parcours de santé
- Travail sur vidéo internet (ECHANGES)
- Parcours en milieu aquatique/aquagym
- utilisation de programme d'entraînement téléchargeable
- Relaxation...
- Conférence intervenant extérieur (Diététique)
- Un évènement unss inter-lycée à organiser →



UNSS



## RENCONTRE AMICALE DE CROSSFIT

Mercredi 17/05/17 au LYCEE JULES VERNE DE  
SAVERNE  
De 13h30 à 16h

POUR TOUS NIVEAUX

### Programme :

- DEFINI FITNESS
- Découverte des mouvements de bases du Crossfit
- Parcours Crossfit (WOD) par équipe
- Musculation méthode Tabata



# PLUS VALUES OBSERVEES CHEZ LES ELEVES

- **Des changements d'habitude de vie**
- « j'ai supprimé les sodas ... » , « j'ai diminué ma consommation de sucre », « je fais tous les soirs 7 mn de fitness »... » « je fais le challenge 100 squats »
- **Ils deviennent capables de prise d'initiative**
- Exp: autonomie pour s'organiser un parcours de santé individualisé
- **Les rapports avec le professeurs sont plus faciles – Le prof est vue comme un coach/conseillé**
- L'élève demande plus de conseils et échange plus spontanément. Il évoque ses difficultés personnels )
- L'élève **conserve la curiosité** et l'envie de continuer à apprendre dans le domaine de la santé hors des cours (inscription dans un centre de fitness-inscription a l'AS ...lectures..internet)
- Une augmentation de 90% d'élève inscrit à l'AS en 3 ans (47 à 86)
- (dont 10 filles au lieu de 2 qui viennent plus régulièrement)

# **L'ÉCOLE DE DEMAIN** (vision liée à l'expérimentation)

- Elle devient un **lieu d'échange**, d'épanouissement et d'ouverture sur la vie future.
- les contenus seront construits à partir des représentations et besoins des élèves (ce qu'ils voient sur internet... ) et de leur questionnement pour **donner du sens à l'apprentissage.**
- Des contenus à la carte (cours adaptés / individualisés) en prise avec l'environnement de l'élève et qui s'organise autour de **projets interdisciplinaires**
- Le professeur EPS devient aussi un véritable coach de vie .
- **FORMATION- COMPETENCES?**
- L'école de demain donne une place fondamentale à la santé-bien-être de l'élève pour qu'il soit capable de réinvestir dans sa vie d'adulte