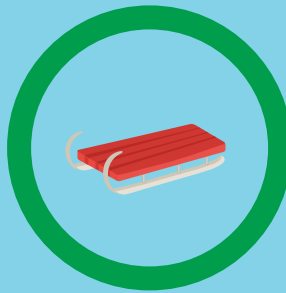
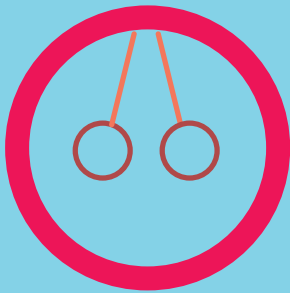
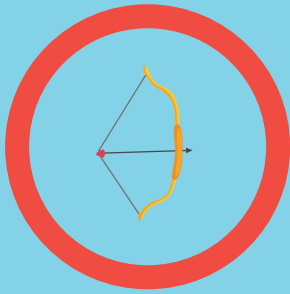


# OPÉRATION PIÈCES JAUNES 2024

## KIT PÉDAGOGIQUE



## Les bienfaits de l'activité physique sur la santé





# ÉDITO

Créée en 1989, et présidée depuis juin 2019 par Madame Brigitte Macron, la Fondation des Hôpitaux a pour vocation de **faire de l'hôpital, lieu de soins, un véritable lieu de vie pour les personnes fragiles.**

Grâce à l'**opération Pièces Jaunes** organisée chaque année au mois de janvier, la Fondation peut répondre aux nombreuses initiatives des équipes médicales et soignantes, notamment pour rapprocher les enfants hospitalisés de leur famille (maisons des parents, chambres mère-enfant), pour mieux accueillir et distraire les jeunes patients (décoration des lieux de vie, salles de jeux, équipements de centres scolaires hospitaliers, médiathèques), ou encore pour mieux prendre en charge les adolescents en souffrance (maisons et espaces adolescents).

**Dans le cadre de l'année Olympique 2024, et en partenariat avec le Crips Ile-de-France, la Fondation des Hôpitaux a souhaité cette année mettre en avant de façon pédagogique la thématique du sport-santé pour inciter les plus jeunes à faire davantage d'activité physique et sportive.**

**La Fondation soutient des projets autour du sport dans les établissements hospitaliers français, dans le cadre de son opération Pièces Jaunes.**

## Sommaire

- Lutte contre la sédentarité  
> [page 4](#)
- Gestion des émotions  
> [page 6](#)
- Handicap et activité physique  
> [page 8](#)
- Acceptation de soi et des capacités de chacun et chacune  
> [page 10](#)
- Lutte contre les discriminations  
> [page 12](#)
- Travail sur les jeux de coopération – mieux vivre ensemble  
> [page 14](#)
- Fiche de mobilisation  
> [page 16](#)

## THÉMATIQUE

**Pratiquer une activité physique quotidienne contribue au bien-être et à la santé**, conditions fondamentales pour bien apprendre. Celle-ci est complémentaire des trois heures d'éducation physique et sportive (EPS), discipline d'enseignement obligatoire. Inscrite dans la stratégie nationale sport-santé, cette mesure réaffirme le rôle de l'École dans la promotion de la santé par l'activité physique. Retrouvez plus d'informations [sur la page](#) du Ministère de l'Education Nationale et de la Jeunesse.

**Ce dossier pédagogique, composé de 6 fiches, a vocation à mettre en avant les bienfaits de l'activité physique sur la santé tant physique que mentale.** Les enseignants pourront s'appuyer sur ces outils pour lutter contre la sédentarité des plus jeunes, à l'école mais aussi à la maison. Les classes qui le souhaitent peuvent également engager des actions collectives – sportives ou non ! - afin de contribuer à l'opération Pièces Jaunes.





# A QUOI SERVENT LES PIÈCES JAUNES ?



**1 071 réalisations**  
pour rapprocher les jeunes  
malades et leurs parents (dont  
les maisons des familles)



**144 réalisations**  
de prise en charge des  
adolescents (dont MDA)



**4 778 réalisations**  
dans le cadre du développement  
d'activités



**33 réalisations**  
Programme « jeunes  
adultes » (PJA)



**3 674 réalisations**  
pour améliorer la prise en charge,  
l'accueil et le confort<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Comprend les projets  
antérieurement dits « prise en  
charge de la douleur dont ACP ».

## Quelques exemples de réalisations financées par les Pièces Jaunes

### Santé mentale

Ouverte en 2021, la Fondation a participé au financement de la **MDA de Poitiers**. Cet espace de 200m<sup>2</sup> est un véritable cocon aménagé pour les jeunes. Il est doté des dernières technologies, dispose d'un lieu d'exposition et propose également des animations et des cafés des parents.

### Maintien de l'éducation

Le projet de médiation scolaire de l'**Institut Mutualiste Montsouris**, soutenu par la Fondation, est un lieu dans lequel les adolescents accueillis pourront préparer sereinement leur retour à l'école. L'objectif est de permettre une transition douce vers un retour dans leur établissement scolaire.

### Enfants victimes de violences

La Fondation a soutenu la **création d'un salon d'accueil pour enfants et accompagnants à l'UAPED** (Unité d'Accueil Enfance en Danger) au **CHU de Besançon**. L'objectif de ce projet est de pouvoir offrir un espace rassurant et sécurisant, permettre l'accueil de la fratrie et faciliter la communication par le jeu (grâce à l'utilisation de jouets, livres, tableau de dessin).

### Développement des activités

Pour accompagner des enfants sur le champ du handicap moteur, la Fondation a permis au **Centre Hélio-Marin de Plérin** d'acquérir et d'installer une **surface artificielle d'escalade** où les enfants pris en charge peuvent profiter de cette activité ludique et de ses bienfaits physiques et psychologiques.

### Améliorer le confort à l'hôpital

Le **jardin des sens de Bron** est un espace ouvert, utilisable tous les jours grâce à un accès direct depuis la terrasse de l'unité de soins. L'accent est mis sur les supports végétaux, les matières et matériaux permettant de mener des activités sur les ressentis sensoriels (odeurs, sensations tactiles, sons, tableaux végétaux...).



# LUTTE CONTRE LA SÉDENTARITÉ

PAGE 4

FICHE #1

**Comment accompagner les équipes éducatives à mettre en place le programme "30 minutes d'activité physique quotidienne" ?**



La lutte contre la sédentarité à l'école élémentaire est importante pour **favoriser la santé et le bien-être des élèves**. Retrouvez ci-dessous quelques mesures que vous pouvez prendre pour **encourager l'activité physique et réduire la sédentarité à l'école**.

## • PROPOSITION 1 •

Vous pouvez **intégrer l'activité physique dans l'emploi du temps des élèves** en planifiant régulièrement des périodes dédiées. Cela peut inclure des cours d'éducation physique et sportive, des récréations actives, des pauses actives entre les enseignements...

## • PROPOSITION 2 •

**Proposez des activités physiques dans différentes matières**, comme des jeux de rôle actifs, des expériences scientifiques qui impliquent le mouvement, ou des activités artistiques qui sollicitent le corps. Retrouvez la fiche explicative "*En avant pour 30 minutes !*" [via ce lien](#).

## • PROPOSITION 3 •

**Encouragez les pauses actives** entre les enseignements pour permettre aux élèves de bouger et de se détendre. Ces pauses peuvent inclure des exercices d'étirement, des jeux de mouvement ou des activités de respiration et de relaxation. Cela permet également aux enfants de maximiser l'efficacité de l'apprentissage.

## • PROPOSITION 4 •

**Proposez d'organiser des événements sportifs** avec des clubs ou associations sportives en les mettant en place en inter-classes ou en inter-écoles. Pour plus d'inclusivité, des récompenses qui valorisent l'ensemble des valeurs du sport pourront être offertes : coupe de la meilleure équipe fair-play, du meilleur esprit d'équipe, du nom d'équipe le plus créatif...

**Faire du sport dès le plus jeune âge c'est également apprendre à se connaître.**

Par exemple, le judo, l'un des rares sport à pouvoir être pratiqué avant 5 ans, permet de travailler la maîtrise de soi, la concentration et la confiance en soi. Ces compétences peuvent également être travaillées lors d'activités d'équilibre sur une poutre. Ainsi, le vertige émotionnel dit psychosomatique peut être travaillé dès le plus jeune âge.

# LUTTE CONTRE LA SÉDENTARITÉ

PAGE 5

FICHE #1

## Comment accompagner les équipes éducatives à mettre en place le programme "30 minutes d'activité physique quotidienne" ?

La promotion de la santé préconise **d'inclure tout l'environnement de l'enfant** : l'équipe éducative, les parents, la ville, les associations locales... Comment ?

1. **Sensibilisez l'équipe éducative et les élèves** aux bienfaits d'une vie active pour leur santé physique et mentale avec l'aide d'associations de prévention locales.
2. **Collaborez avec les parents** pour promouvoir l'importance de l'activité physique à la maison et à l'école. Informez-les sur les avantages d'une vie active et encouragez-les à soutenir leurs enfants dans la pratique régulière d'activités physiques.
3. **Favorisez les déplacements actifs des élèves** pour se rendre à l'école en mettant par exemple à disposition des parkings à vélo/trottinettes. En partenariat avec les mairies, des infrastructures sécurisées pour les piétons et les cyclistes pourront également être proposées aux abords des écoles.

**En adoptant une approche globale et en intégrant des mesures variées, vous contribuez à lutter contre la sédentarité à l'école et encouragez les élèves à adopter un mode de vie actif.**

### EN SAVOIR PLUS



Depuis 35 ans, l'opération Pièces Jaunes est le **grand rendez-vous de la générosité** de début d'année avec son emblématique tirelire. Grâce à Pièces Jaunes, la Fondation des Hôpitaux **soutient des milliers de projets** dans les établissements de santé pédiatriques publics et privés à but non lucratif.

**En 2024, l'opération Pièces Jaunes se déroulera du 10 janvier au 4 février**, chacun de vos dons permettra d'améliorer le quotidien des enfants et des adolescents hospitalisés.

#### Comment participer à l'opération Pièces Jaunes ?

- En se mobilisant à travers différentes actions. Retrouvez des idées de mobilisations [sur notre site](#).
- En faisant un don en ligne sur [piecesjaunes.fr](http://piecesjaunes.fr), par SMS, par chèque ou via l'arrondi en caisse.
- En créant votre cagnotte en ligne personnelle sur notre site



Le Crips Île-de-France prévention santé sida, association déclarée d'intérêt général et organisme associé de la Région Île-de-France, est un acteur reconnu en matière de prévention et de promotion de la santé auprès des jeunes, ainsi que dans la lutte contre le VIH/sida.

Nous nous engageons et agissons pour le bien-être physique, psychique et social des jeunes, des publics vulnérables et des populations exposées au VIH, en les rendant acteurs et actrices de leur santé. **Parce que prendre soin de soi, c'est aussi prendre soin des autres.**

Pour découvrir les programmes d'éducation pour la santé de l'association et faire le point sur vos connaissances, rendez-vous sur notre site internet [www.lecrips-idf.net](http://www.lecrips-idf.net) et sur les réseaux sociaux.

# GESTION DES ÉMOTIONS

PAGE 6

FICHE #2

## Comment l'activité physique aide à bien vivre avec ses émotions ?



A l'enfance, il n'est pas évident d'être en harmonie avec toutes les émotions qui nous traversent, qu'elles soient agréables ou désagréables. **Le cerveau atteint sa maturité vers 20 ans**, le processus de gestion des émotions n'étant pas encore fonctionnel, les enfants peuvent avoir des **difficultés à contrôler et maîtriser leurs réactions émotionnelles**.

**Apprendre à l'enfant à reconnaître ses émotions**, c'est lui permettre de surmonter le stress, gérer son agressivité, exprimer ses affects et ainsi avoir un impact sur son comportement social.

**Identifier dans le corps les sensations physiques**, permet d'exprimer plus rapidement l'émotion ressentie (exemple : le fait d'avoir mal au ventre peut être lié au stress). C'est une invitation à écouter et à comprendre les messages envoyés par notre corps. **L'activité physique est un très bon moyen pour y parvenir.**

### Quatre types d'activité physique peuvent être proposées aux enfants :

- **Des activités apaisantes** : pauses méditatives, yoga pour enfants, techniques de respiration. Ces activités peuvent être également utilisées en temps calme après une session d'activité physique.
- **Des activités captivantes** : marcher en pleine conscience, exemple : faire un parcours dans la cour de récréation en maintenant un livre sur la tête.
- **Des activités physiques** : tout type d'activité sportive.
- **Des temps calmes après le déjeuner** : pour une meilleure digestion et reprise d'activité.

Le but est de **revenir après chaque séance sur les émotions ressenties** avant et après et interroger les possibles changements d'émotion. Exemple : demander aux enfants si les émotions ressenties au départ ont évolué, sont toujours présentes, ont la même intensité...

# GESTION DES ÉMOTIONS

PAGE 7

FICHE #2

## Comment l'activité physique aide à bien vivre avec ses émotions ?

### Projet de développement du bien-être des enfants

Depuis 2019, le Crips IDF met en place le **projet Feel Good** qui propose de **développer un socle des compétences psychosociales** fondamentales pour la réussite éducative et le bien-être global des enfants. Trois des dix séances du projet se concentrent sur la gestion des émotions en travaillant sur le vocabulaire, les sensations physiques et les besoins associés aux émotions.

**Exemple d'activité proposée en lien avec l'activité physique** : explorer comment les émotions agréables peuvent être favorisées en invitant les enfants à chanter et danser sur l'une de leur chanson préférée du moment. Booster les émotions agréables est une technique de gestion des émotions qui permet de chasser les émotions désagréables.

Retrouvez plus d'information sur le développement des compétences psychosociales des enfants [via ce lien](#).

### EN SAVOIR PLUS



Depuis 35 ans, l'opération Pièces Jaunes est le **grand rendez-vous de la générosité** de début d'année avec son emblématique tirelire. Grâce à Pièces Jaunes, la Fondation des Hôpitaux **soutient des milliers de projets** dans les établissements de santé pédiatriques publics et privés à but non lucratif.

**En 2024, l'opération Pièces Jaunes se déroulera du 10 janvier au 4 février**, chacun de vos dons permettra d'améliorer le quotidien des enfants et des adolescents hospitalisés.

#### Comment participer à l'opération Pièces Jaunes ?

- En se mobilisant à travers différentes actions. Retrouvez des idées de mobilisations [sur notre site](#).
- En faisant un don en ligne sur [piecesjaunes.fr](http://piecesjaunes.fr), par SMS, par chèque ou via l'arrondi en caisse.
- En créant votre cagnotte en ligne personnelle sur notre site



Le Crips Île-de-France prévention santé sida, association déclarée d'intérêt général et organisme associé de la Région Île-de-France, est un acteur reconnu en matière de prévention et de promotion de la santé auprès des jeunes, ainsi que dans la lutte contre le VIH/sida.

Nous nous engageons et agissons pour le bien-être physique, psychique et social des jeunes, des publics vulnérables et des populations exposées au VIH, en les rendant acteurs et actrices de leur santé. **Parce que prendre soin de soi, c'est aussi prendre soin des autres.**

Pour découvrir les programmes d'éducation pour la santé de l'association et faire le point sur vos connaissances, rendez-vous sur notre site internet [www.lecrips-idf.net](http://www.lecrips-idf.net) et sur les réseaux sociaux.

# HANDICAP ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

PAGE 8

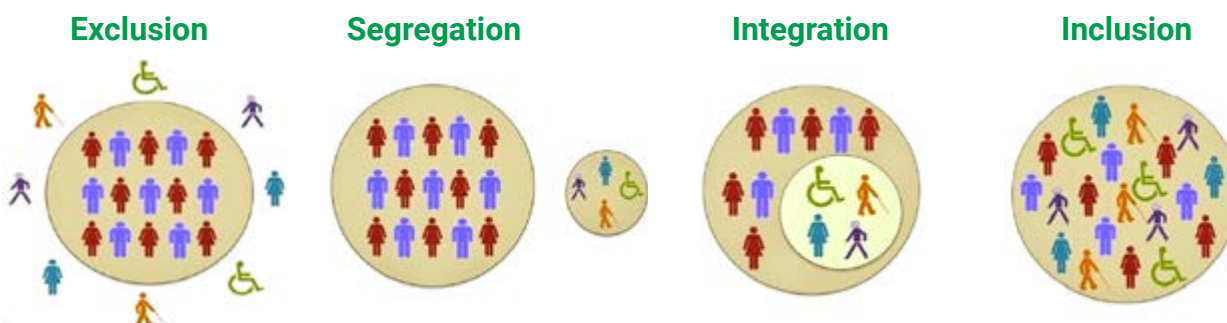
FICHE #3

## Comment inclure tous les enfants aux séances d'activité physique et sportive ?



L'une des grandes valeurs prônées par le milieu sportif est l'**inclusivité** : **le sport pour tous et toutes**. Dans ce sens, les activités physiques ou sportives organisées en milieu scolaire **doivent se montrer accessibles**. Pour la santé mentale des enfants et notamment des enfants en situation de handicap, il est important qu'ils puissent se sentir intégrés dans toutes les activités proposées à l'école.

Il est tentant d'imaginer qu'intégrer les enfants en situation de handicap reviendrait à adapter la séance de sport à eux. Or, l'inclusion est plutôt de partir de leur handicap et de construire la séance de sport en fonction d'eux.



### Quelques exemples à mettre en place :

- Vous pouvez proposer des activités **permettant une meilleure compréhension des différents handicaps** (exemple : langue des signes) mais aussi des activités pour tous les enfants qui incluent des handicaps moteurs ou sensoriels (parcours non voyants, basket-fauteuil, cécifoot, sarbacane en situation de malvoyance).
- Il est possible **d'organiser une journée spéciale "Sport pour tous et toutes"** dédiée à la promotion de l'inclusion et de l'accessibilité dans le sport. Vous pouvez proposer une variété d'activités physiques adaptées à tous les élèves, en mettant l'accent sur l'inclusion et en offrant pour tous les enfants des alternatives pour différents niveaux d'aptitude. Afin d'organiser ces événements, rapprochez-vous des **Unions Sportives de l'Enseignement du Premier degré (USEP)** de votre territoire. Ils pourront vous mettre en lien avec des associations locales dédiées à l'inclusivité dans le sport.



# HANDICAP ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

PAGE 9

FICHE #3

## Comment inclure tous les enfants aux séances d'activité physique et sportive ?

- Vous pouvez **organiser des ateliers où des professionnels ou des intervenants spécialisés interviennent** pour sensibiliser les élèves aux différents types de handicaps.
- Pour faire le lien avec les activités physiques et artistiques, il est possible de **mettre en place une séance sur le handicap** en valorisant des initiatives de personnes en situation de handicap dans le monde du sport.
- **Des partenariats avec les instituts médico-éducatifs (IME)** qui accueillent des enfants en situation de handicap **peuvent être organisés** afin de déstigmatiser le handicap. Par exemple, mettre en place des projets en commun, des rencontres, des activités collectives.

**En effet, valoriser l'inclusivité peut aider les élèves à mieux comprendre les défis auxquels sont confrontées certaines personnes et à développer un sens de l'empathie et de l'inclusion.**

### EN SAVOIR PLUS



Depuis 35 ans, l'opération Pièces Jaunes est le **grand rendez-vous de la générosité** de début d'année avec son emblématique tirelire. Grâce à Pièces Jaunes, la Fondation des Hôpitaux **soutient des milliers de projets** dans les établissements de santé pédiatriques publics et privés à but non lucratif.

**En 2024, l'opération Pièces Jaunes se déroulera du 10 janvier au 4 février**, chacun de vos dons permettra d'améliorer le quotidien des enfants et des adolescents hospitalisés.

#### Comment participer à l'opération Pièces Jaunes ?

- En se mobilisant à travers différentes actions. Retrouvez des idées de mobilisations [sur notre site](#).
- En faisant un don en ligne sur [piecesjaunes.fr](http://piecesjaunes.fr), par SMS, par chèque ou via l'arrondi en caisse.
- En créant votre cagnotte en ligne personnelle sur notre site



Le Crips Île-de-France prévention santé sida, association déclarée d'intérêt général et organisme associé de la Région Île-de-France, est un acteur reconnu en matière de prévention et de promotion de la santé auprès des jeunes, ainsi que dans la lutte contre le VIH/sida.

Nous nous engageons et agissons pour le bien-être physique, psychique et social des jeunes, des publics vulnérables et des populations exposées au VIH, en les rendant acteurs et actrices de leur santé. **Parce que prendre soin de soi, c'est aussi prendre soin des autres.**

Pour découvrir les programmes d'éducation pour la santé de l'association et faire le point sur vos connaissances, rendez-vous sur notre site internet [www.lecrips-idf.net](http://www.lecrips-idf.net) et sur les réseaux sociaux.

# ACCEPTATION DE SOI ET DES CAPACITÉS DE CHACUN ET CHACUNE

PAGE 10

FICHE #4

**Comment utiliser l'activité physique ou sportive pour améliorer la confiance en soi et les compétences de chaque élève ?**



A l'école il est essentiel de **sortir de la vision du sport comme une réussite individuelle** qui peut être source de performance et d'esprit de compétition. **Pour développer la confiance en soi, l'estime de soi mais aussi la motivation scolaire** de chaque élève, vous pouvez vous appuyer sur **des activités mobilisant les compétences et forces de caractère de chaque enfant**. Notamment le leadership, la gestion des émotions, l'intelligence sociale, le courage, la persévérance, l'humilité, l'empathie, la communication ...

## Définition

Une **force de caractère** est une **composante de la personnalité de l'individu et un mode de fonctionnement « naturel »** (déployé sans effort) au cours duquel une personne est énergique et performante (atteinte des objectifs fixés). **Ces forces sont universelles** et chaque individu en dispose. La connaissance de soi des élèves va être renforcée à travers la découverte de leurs propres "forces de caractères". Les études scientifiques ont démontré que **développer ses forces de caractère améliore la santé mentale et le bien-être**. **Toutes les personnes ont des forces, des qualités et des valeurs**. L'objectif est d'en prendre conscience afin de se respecter soi et les autres.

Retrouvez plus d'information sur le développement des compétences psychosociales des enfants [via ce lien](#).

- **Encouragez l'exploration** en proposant **une variété d'activités physiques et sportives** afin de permettre aux élèves de découvrir différents types d'activités et de repérer celles qui leur conviennent le mieux. Cela permettra à chaque enfant de trouver une activité dans laquelle il se sent à l'aise et où il peut s'épanouir.
- **Valorisez les progrès individuels plutôt que la comparaison avec les autres**. Encouragez les élèves à se concentrer sur leurs propres réalisations et à fixer des objectifs personnels. Soulignez l'importance de l'effort, de la persévérance et de la progression personnelle plutôt que de la performance absolue.
- **Créez un environnement où la compétition n'est pas la seule priorité**. Encouragez la coopération, l'esprit d'équipe et la participation active. **Mettez l'accent sur l'apprentissage, le plaisir de l'activité physique et le développement de compétences** plutôt que sur les résultats compétitifs. (cf. fiche 6 pour des exemples de jeux coopératifs).

# ACCEPTATION DE SOI ET DES CAPACITÉS DE CHACUN ET CHACUNE

PAGE 11

FICHE #4

## Comment utiliser l'activité physique ou sportive pour améliorer la confiance en soi et les compétences de chaque élève ?

- **Adaptez les activités aux forces de caractère de vos élèves** : plutôt que de constituer les équipes par niveau de performance ou d'affinité personnelle, proposez de créer les équipes en fonction des forces de caractère des enfants. Par exemple, l'élève ayant la force de l'humour pourra se charger de trouver le nom d'équipe le plus drôle (cf. fiche n°2). [Retrouvez en annexe une fiche sur les différentes forces de caractère.](#)
- **Encouragez l'auto-expression** afin de donner aux élèves l'occasion de **s'exprimer et de développer leur créativité à travers l'activité physique**. Par exemple, encouragez-les à créer des chorégraphies, des séquences d'exercices ou des mouvements originaux. Cela permettra à chaque élève de mettre en valeur ses talents, ses forces et sa personnalité unique.
- **Célébrez les réussites individuelles des élèves** en les mettant en avant lors d'événements spéciaux comme des cérémonies de remise de prix ou des moments de reconnaissance. Cela peut renforcer leur confiance en soi et leur sentiment d'accomplissement.

**En intégrant ces approches dans les activités physiques à l'école, vous contribuez à créer un environnement où chaque élève se sent accepté, valorisé et encouragé à développer ses capacités individuelles.**

### EN SAVOIR PLUS



Depuis 35 ans, l'opération Pièces Jaunes est le **grand rendez-vous de la générosité** de début d'année avec son emblématique tirelire. Grâce à Pièces Jaunes, la Fondation des Hôpitaux **soutient des milliers de projets** dans les établissements de santé pédiatriques publics et privés à but non lucratif.

**En 2024, l'opération Pièces Jaunes se déroulera du 10 janvier au 4 février**, chacun de vos dons permettra d'améliorer le quotidien des enfants et des adolescents hospitalisés.

#### Comment participer à l'opération Pièces Jaunes ?

- En se mobilisant à travers différentes actions. Retrouvez des idées de mobilisations [sur notre site](#).
- En faisant un don en ligne sur [piecesjaunes.fr](http://piecesjaunes.fr), par SMS, par chèque ou via l'arrondi en caisse.
- En créant votre cagnotte en ligne personnelle sur notre site



Le Crips Île-de-France prévention santé sida, association déclarée d'intérêt général et organisme associé de la Région Île-de-France, est un acteur reconnu en matière de prévention et de promotion de la santé auprès des jeunes, ainsi que dans la lutte contre le VIH/sida.

Nous nous engageons et agissons pour le bien-être physique, psychique et social des jeunes, des publics vulnérables et des populations exposées au VIH, en les rendant acteurs et actrices de leur santé. **Parce que prendre soin de soi, c'est aussi prendre soin des autres.**

Pour découvrir les programmes d'éducation pour la santé de l'association et faire le point sur vos connaissances, rendez-vous sur notre site internet [www.lecrips-idf.net](http://www.lecrips-idf.net) et sur les réseaux sociaux.

# LUTTE CONTRE LES DISCRIMINATIONS

PAGE 12

FICHE #5

## Comment sensibiliser sur les discriminations en lien avec l'activité physique ?



Travailler sur la **lutte contre les discriminations au travers de l'activité physique** à l'école est une **approche pertinente pour sensibiliser les élèves** à l'importance de l'égalité, du respect et de la diversité, comme le prévoit le code de l'Éducation [Article L311-4](#) : « [...] L'école, notamment grâce à un enseignement moral et civique, fait acquérir aux élèves le respect de la personne, de ses origines et de ses différences, de l'égalité entre les femmes et les hommes ainsi que de la laïcité. ».

### Quelques exemples d'activités à mettre en place :

- **Encouragez la participation à des sports d'équipe mixtes** où les garçons et les filles jouent ensemble. Cela peut aider à briser les stéréotypes de genre et à promouvoir l'égalité. Par exemple, le football en équipes mixtes, le basket-ball en équipes mixtes, ou le handball en équipes mixtes.
- **Organisez une journée multiculturelle du sport** où les élèves peuvent découvrir et essayer des sports traditionnels ou populaires issus de différentes cultures et pays. Cela permettra aux élèves de mieux comprendre et d'apprécier la diversité culturelle. N'hésitez pas à inviter les enfants à partager des activités issues de leurs propres cultures.

### Sensibilisation à la prévention

**Organisez des séances d'information et des débats sur les différentes formes de discriminations**, telles que la discrimination raciale, de genre, de religion, de handicap, etc. **Expliquez pourquoi elles sont préjudiciables** et comment elles peuvent affecter les personnes concernées. **Enseignez aux élèves les valeurs d'inclusion et de respect** envers les autres, quelles que soient les singularités. Montrez-leur que chaque individu mérite d'être traité équitablement et qu'ils ont le droit de pratiquer une activité physique sans être victimes de discrimination.

# LUTTE CONTRE LES DISCRIMINATIONS

PAGE 13

FICHE #5

## Comment sensibiliser sur les discriminations en lien avec l'activité physique ?

• **Encouragez la présence de modèles positifs issus de divers milieux culturels ou ethniques**, par exemple, dans le domaine de l'activité physique. Cela peut aider les élèves à comprendre que la diversité est une richesse et que chacun a des compétences et des talents uniques à offrir. Par exemple, proposez aux enfants d'identifier et de ramener une photo d'un sportif ou d'une sportive faisant partie d'un des groupes pouvant être victime d'une des 25 discriminations punies par la loi en France. Plus d'informations sur la lutte contre les discriminations et promotion de l'égalité [sur cette page](#).

**Il est important de rappeler que l'approche pour aborder ce sujet peut varier en fonction de l'âge des élèves et des ressources disponibles. N'hésitez pas à adapter ces suggestions en fonction des besoins et des spécificités de votre école.**

### EN SAVOIR PLUS



Depuis 35 ans, l'opération Pièces Jaunes est le **grand rendez-vous de la générosité** de début d'année avec son emblématique tirelire. Grâce à Pièces Jaunes, la Fondation des Hôpitaux **soutient des milliers de projets** dans les établissements de santé pédiatriques publics et privés à but non lucratif.

**En 2024, l'opération Pièces Jaunes se déroulera du 10 janvier au 4 février**, chacun de vos dons permettra d'améliorer le quotidien des enfants et des adolescents hospitalisés.

#### Comment participer à l'opération Pièces Jaunes ?

- En se mobilisant à travers différentes actions. Retrouvez des idées de mobilisations [sur notre site](#).
- En faisant un don en ligne sur [piecesjaunes.fr](http://piecesjaunes.fr), par SMS, par chèque ou via l'arrondi en caisse.
- En créant votre cagnotte en ligne personnelle sur notre site



Le Crips Île-de-France prévention santé sida, association déclarée d'intérêt général et organisme associé de la Région Île-de-France, est un acteur reconnu en matière de prévention et de promotion de la santé auprès des jeunes, ainsi que dans la lutte contre le VIH/sida.

Nous nous engageons et agissons pour le bien-être physique, psychique et social des jeunes, des publics vulnérables et des populations exposées au VIH, en les rendant acteurs et actrices de leur santé. **Parce que prendre soin de soi, c'est aussi prendre soin des autres.**

Pour découvrir les programmes d'éducation pour la santé de l'association et faire le point sur vos connaissances, rendez-vous sur notre site internet [www.lecrips-idf.net](http://www.lecrips-idf.net) et sur les réseaux sociaux.

# TRAVAIL SUR LES JEUX DE COOPÉRATION

## MIEUX VIVRE ENSEMBLE

PAGE 14

FICHE #6

### Comment développer la coopération entre élèves dans le cadre d'activités physiques et sportives ?



Travailler l'esprit d'équipe à travers l'activité physique à l'école est une excellente façon d'encourager la coopération, la communication et l'inclusivité entre les élèves plutôt que de se confronter sportivement les uns aux autres.

**Jeux coopératifs :** Mettre en place des jeux de coopération est un moyen d'atteindre un objectif commun via la collaboration de tous les élèves. Ainsi les enfants pourront se soutenir mutuellement, partager des responsabilités ou résoudre des problèmes ensemble.

Voici quelques exemples de jeux coopératifs :

- 1. La corde à sauter en groupe :** les élèves peuvent former un cercle et sauter à la corde tous ensemble, en essayant de maintenir un rythme synchronisé. Cela favorise la coordination et l'endurance.
- 2. Le jeu du parachute :** les élèves se tiennent en cercle autour d'un grand parachute et le secouent ensemble pour faire monter et descendre des balles ou des objets légers. Cela implique une communication et une coopération étroite pour coordonner les mouvements et maintenir les objets en l'air.
- 3. Le relais à trois jambes :** Les élèves sont répartis en équipes de deux, et chaque paire doit attacher une jambe ensemble. Ils doivent ensuite parcourir une distance donnée en coopérant pour avancer. Cela encourage la communication et la coordination.

Pour plus d'idées de jeux coopératifs : [Sélection de jeux - Les jeux coopératifs - Réseau Canopé](#)

**Activités en équipe :** Organisez des activités sportives ou des compétitions où les élèves sont répartis en équipes mixtes. **Encouragez-les à se mélanger et à interagir avec des camarades de classe qu'ils ne connaissent pas aussi bien.** Cela favorise l'ouverture d'esprit et le respect des autres. Il est possible, pour composer les équipes, de proposer un jeu coopératif : exemple la salade de fruits, les enfants ont un post-it sur le front et doivent deviner quels fruits ils sont. En fonction de la famille du fruit (*fruits rouges, fruits exotiques, fruits à coque...*) ils seront répartis en équipe.

# TRAVAIL SUR LES JEUX DE COOPÉRATION

## MIEUX VIVRE ENSEMBLE

PAGE 15

FICHE #6

### Comment développer la coopération entre élèves dans le cadre d'activités physiques et sportives ?

**Projets collaboratifs :** Impliquez les élèves dans des projets physiques qui nécessitent une coopération et une planification en groupe. Par exemple, organisez une journée sportive où les élèves travaillent ensemble pour créer des parcours d'obstacles, des jeux ou des chorégraphies. Cela les encourage à échanger des idées, à prendre des décisions collectives et à valoriser les contributions de chacun et chacune.

**Vous pouvez proposer des moments de réflexions et de discussions** qui peuvent permettre également d'avoir un temps calme après chaque activité physique : prenez le temps de discuter avec les élèves de leurs expériences. **Encouragez-les à exprimer leurs émotions**, à partager leurs observations et à réfléchir sur l'importance de la coopération, du respect et de l'écoute active dans le contexte de l'activité physique.

**En combinant ces approches, vous pouvez créer un environnement propice au développement de compétences psychosociales des élèves tout en utilisant l'activité physique comme un catalyseur pour promouvoir le bien être à l'école et améliorer le climat scolaire.**

#### EN SAVOIR PLUS



Depuis 35 ans, l'opération Pièces Jaunes est le **grand rendez-vous de la générosité** de début d'année avec son emblématique tirelire. Grâce à Pièces Jaunes, la Fondation des Hôpitaux **soutient des milliers de projets** dans les établissements de santé pédiatriques publics et privés à but non lucratif.

**En 2024, l'opération Pièces Jaunes se déroulera du 10 janvier au 4 février**, chacun de vos dons permettra d'améliorer le quotidien des enfants et des adolescents hospitalisés.

**Comment participer à l'opération Pièces Jaunes ?**

- En se mobilisant à travers différentes actions. Retrouvez des idées de mobilisations [sur notre site](#).
- En faisant un don en ligne sur [piecesjaunes.fr](http://piecesjaunes.fr), par SMS, par chèque ou via l'arrondi en caisse.
- En créant votre cagnotte en ligne personnelle sur notre site



Le Crips Île-de-France prévention santé sida, association déclarée d'intérêt général et organisme associé de la Région Île-de-France, est un acteur reconnu en matière de prévention et de promotion de la santé auprès des jeunes, ainsi que dans la lutte contre le VIH/sida.

Nous nous engageons et agissons pour le bien-être physique, psychique et social des jeunes, des publics vulnérables et des populations exposées au VIH, en les rendant acteurs et actrices de leur santé. **Parce que prendre soin de soi, c'est aussi prendre soin des autres.**

Pour découvrir les programmes d'éducation pour la santé de l'association et faire le point sur vos connaissances, rendez-vous sur notre site internet [www.lecrips-idf.net](http://www.lecrips-idf.net) et sur les réseaux sociaux.

# LA MOBILISATION DES ENFANTS



## Comment les enfants peuvent agir en faveur des Pièces Jaunes ?

Dès le plus jeune âge, il est possible de **contribuer à l'intérêt général** en s'engageant pour une cause. Cette volonté d'améliorer le sort d'autrui est une source riche d'apprentissages pour les enfants : appréhension des enjeux sociaux et sociétaux, meilleure compréhension de l'empathie et gestion d'un projet qui leur tient à cœur.

Afin que les enfants puissent soutenir leurs camarades malades, **voici quelques exemples ci-dessous d'actions** pouvant être portées par eux et **permettant de les sensibiliser à la philanthropie**.



### 1. Distribuer les tirelires

Les enfants peuvent récupérer des tirelires Pièces Jaunes au bureau de Poste, organiser un atelier de montage et les distribuer dans les commerces proches de chez eux (par exemple dans la boulangerie où leurs parents achètent le pain ou le goûter, ou chez le marchand de fruits et légumes).



### 2. Organiser un évènement

Ils peuvent aussi se mobiliser dans leur école ou dans leur quartier en organisant une kermesse, une course solidaire ou un spectacle pour récolter des dons des personnes qui y participent ou qui sont venues soutenir les enfants.



### 3. Transmettre son soutien

Soutenir les enfants malades, cela peut se faire tout simplement grâce à un dessin, un mot sur une carte ou une capsule vidéo de soutien, envoyé à la Fondation des Hôpitaux, qui relayera aux enfants hospitalisés. Ces petits gestes de soutien aussi aident à guérir, et rompent l'isolement que l'on subit quand on est seul à l'hôpital.

Enfin, une autre forme de solidarité est tout simplement de parler de Pièces Jaunes à leur entourage. Les enfants peuvent expliquer pourquoi ils collectent des pièces et à quoi cela va servir.

**Ces exemples d'actions sont à adapter en fonction de l'âge de l'enfant et sont à réaliser sous la responsabilité d'un adulte.**

#### Contact :

Pour plus de renseignements sur l'opération Pièces Jaunes, rendez-vous sur **notre site internet** : [www.fondationhopitaux.fr](http://www.fondationhopitaux.fr) ou contactez-nous **par mail** à : [servicedonateurs@fondationhopitaux.fr](mailto:servicedonateurs@fondationhopitaux.fr)





# A QUOI SERVENT LES PIÈCES JAUNES ?



Créée en 1989, et présidée depuis juin 2019 par Madame Brigitte Macron, la Fondation des Hôpitaux a pour vocation de **faire de l'hôpital, lieu de soins, un véritable lieu de vie pour les personnes fragiles.**

Grâce à l'opération Pièces Jaunes **organisée chaque année au mois de janvier**, la Fondation peut **répondre aux nombreuses initiatives des équipes médicales et soignantes**, notamment pour rapprocher les enfants hospitalisés de leur famille (maisons des parents, chambres mère-enfant), pour mieux accueillir et distraire les jeunes patients (décoration des lieux de vie, salles de jeux, équipements de centres scolaires hospitaliers, médiathèques), ou encore pour mieux prendre en charge les adolescents en souffrance (maisons et espaces adolescents).

**Depuis 1989, les Pièces Jaunes ont soutenu 9 700 projets pour un montant total en euros de 111 207 274 €**



**1 071 RÉALISATIONS**  
pour rapprocher les jeunes malades et leurs parents



**4 778 RÉALISATIONS**  
dans le cadre du développement d'activités



**3 674 RÉALISATIONS**  
pour améliorer l'accueil et le confort<sup>1</sup>



**144 RÉALISATIONS**  
de prise en charge des adolescents



**33 RÉALISATIONS**  
Programme Transition  
« jeunes adultes »

<sup>1</sup> Comprend les projets antérieurement dits « prise en charge de la douleur dont ACP »

## Contact :

Pour plus de renseignements sur l'opération Pièces Jaunes, rendez-vous sur **notre site internet** : [www.fondationhopitaux.fr](http://www.fondationhopitaux.fr) ou contactez-nous **par mail** à : [servicedonateurs@fondationhopitaux.fr](mailto:servicedonateurs@fondationhopitaux.fr)



fondation  
des **hopitaux**

# ACCEPTATION DE SOI ET DES CAPACITÉS DE CHACUN ET CHACUNE

ANNEXE

## Les 24 forces de caractère

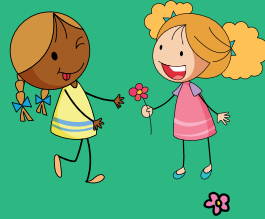
FEELGOOD

Île-de-France  
Prévention Santé Total

Crépuscule Île-de-France / 2022  
Avec le soutien de l'ARS Île-de-France



Curiosité



Gentillesse



Bien vivre avec ses émotions



Appréciation de la beauté

merci maman



Gratitude



Espoir



Prudence

HA! HA!



Humour

?



Spiritualité



Enthousiasme



Amour



Bien vivre avec les autres



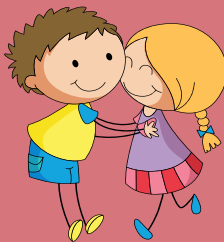
Justice



Diriger



Créativité



Pardon



Esprit d'équipe



Humilité



Discernement



Goût de l'apprentissage



Sagesse



Courage



Honnêteté



Persévérance