

Une action qui a fait ses preuves

« Bouge...une priorité pour ta santé ! » existe depuis maintenant 9 ans :

Plus de
7 300
élèves sensibilisés

48
collèges et lycées participants

Changements de comportement constatés :

- Envie de s'inscrire dans une association sportive après avoir participé à l'action « Bouge... » ;
- Augmentation des connaissances liées à l'activité physique (bienfaits, conditions de la réussite, hygiène de vie d'un sportif, etc.) ;
- Augmentation de la pratique physique sur l'année ;
- Augmentation des connaissances liées à l'alimentation (composition d'un repas équilibré, familles d'aliments, nombre de fruits et légumes à manger par jour, etc.) ;
- Diminution du grignotage dans la journée ;
- Diminution de la consommation de produits sucrés.



Les études scientifiques le prouvent : à tous les âges de la vie, l'activité physique a des effets bénéfiques sur la santé. Partout en France, la pratique d'activité physique quotidienne reste insuffisante, en particulier chez les 11-15 ans. Quand on sait que 2/3 des enfants obèses le restent à l'âge adulte, on comprend pourquoi il est urgent d'agir contre l'inactivité physique. Encourager jeunes et moins jeunes à bouger pour leur santé, c'est une priorité !

Mutualité Française Hauts-de-France
Prévention et Promotion de la Santé
www.bougetasante.fr

Contact Académie d'Amiens
Anthony Lemoine, chargé de prévention
anthony.lemoine@mutualite-hdf.fr
03 23 66 85 80
07 86 90 16 44

Contact Académie de Lille
Sonia El Ghezal, chargée de prévention
sonia.elghezal@mutualite-hdf.fr
03 20 16 15 49
06 48 84 48 59

Mutualité Française Hauts-de-France - SIREN 443 811 211
Régie par le Code de la Mutualité - JUILLET2018



bouge...
une priorité pour ta santé!



Promotion de l'activité physique
chez les jeunes

Partenaires



« **Bouge... une priorité pour ta santé !** » est un programme national de prévention primaire et d'éducation à la santé pour les enfants. Il est porté par la Mutualité Française Hauts-de-France, en partenariat avec les Académies d'Amiens et de Lille.

Il concerne les jeunes de 11 à 18 ans, car c'est la période de l'enfance pendant laquelle la baisse d'activité physique est la plus marquée et où le risque d'obésité est accru.

Il s'adresse aux élèves des classes de collège et de lycée de la région.

Il propose des ressources humaines et matérielles pour accompagner les actions d'éducation à la santé et/ou de promotion de l'activité physique et sportive conduites par les équipes pédagogiques dans des cadres divers : parcours éducatif de santé, projet d'établissement, comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté, enseignements pratiques interdisciplinaires, accompagnement éducatif, accompagnement personnalisé, etc...



Les objectifs

Promouvoir les projets de type ICAPS*¹ auprès des élèves de 11 à 18 ans scolarisés dans les collèges et lycées sélectionnés dans la région Hauts-de-France :

- Promouvoir les bienfaits et la pratique régulière d'une activité physique en agissant sur les milieux de vie et déterminants de santé ;
- Promouvoir les bienfaits d'une alimentation saine et équilibrée ;
- Sensibiliser aux risques des addictions ;
- Impliquer les parents dans les actions d'éducation pour la santé.

*¹ICAPS : Intervention auprès des Collégiens centrée sur l'Activité Physique et la Sédentarité

Déroulement de l'année



- Conférence de lancement au mois d'octobre avec les partenaires et les établissements scolaires
- Ecriture du projet «Bouge...» de l'établissement
- Evaluation «élève» de début d'année
- Participation aux CESC*²
- Mise en place d'activités physiques innovantes
- Interventions diététiciennes, consultants marketing, podologues, CDOS*³ et professionnels de santé
- Sorties culturelles en lien direct avec Bouge
- Création d'outils de santé par les élèves
- Mise en place de séances d'éducation à la santé
- Evaluation de la condition physique
- Passage du questionnaire sociocognitif
- Sensibiliser aux handicaps
- Rassemblements départementaux, moments festifs réunissant l'ensemble des élèves pour valoriser leurs travaux et créer un temps d'échange entre équipes des différents collèges et lycées
- Remise du prix de l'innovation «Bouge...»
- Evaluation de fin d'année (élèves, équipes pédagogiques, parents, intervenants, établissements)

Exemples d'actions

- > Découverte de l'activité plongée en fosse
- > Initiation au tir à l'arc
- > Biathlon sarbacane
- > Création d'un quiz santé sport
- > Séjour itinérant en Baie de Somme



Evaluation

- > Evaluation externe de l'ARS
- > Evaluation en début et fin d'année

Evolution 2018/2019

- > Recherche de partenariats avec les ligues et comités sportifs pour favoriser la pratique extra-scolaire
- > Séances de sensibilisation au handicap
- > Travail sur la valorisation des circuits courts et autour du gaspillage alimentaire

Points forts

- Evaluation
- Soutien matériel et financier
- Reconnaissance nationale
- Accompagnement
- Rassemblements départementaux
- Intéreativité entre établissements
- Multiplicité et expertise des partenaires
- Découverte de nouvelles activités

*²CESC : Comité d'Education à la Santé et à la Citoyenneté

*³CDOS : Comité Départemental Olympique et Sportif