

ton corps
ton cœur
ta classe
ton collège
ta croissance

bouge...

une priorité
pour ta santé!



Présentation de l'outil



- Outil national de **prévention primaire**.
- Réalisé à l'initiative de la Fédération Nationale de la Mutualité Française, en partenariat avec l'Union Nationale du Sport Scolaire (UNSS).
- Pour des jeunes de **11 à 14 ans**.
- Adressé aux chefs d'établissements et aux enseignants de SVT et d'EPS des classes de 6e et 5e ainsi qu'aux médecins et infirmier(es) scolaires.

Description des ressources



- Contenus et outils diffusés sélectionnés avec le concours de professionnels de l'éducation, de la santé et de l'activité physique et sportive.
- Dans un sac de sport, se trouve du matériel sportif pour une batterie de tests d'évaluation de la condition physique (un flexomètre, 10 plots, un chronomètre, des affiches « info », un guide d'applications pédagogiques).

Les objectifs de l'outil



- Agir contre l'inactivité physique.
- Proposer un bilan de condition physique aux enfants de 6e et de 5e.
- Diffuser des connaissances sur les effets bénéfiques de l'activité physique et favoriser l'appropriation de principes de santé et d'hygiène de vie.

En quoi l'outil peut-il être une des réponses?



La Mutualité Française partenaire actif du Programme National Nutrition Santé (PNNS) a décidé de mettre en place l'outil « Bouge..., une priorité pour ta santé! » pour le **développement d'une activité physique régulière.**

But: éviter les conséquences à court terme sur la corpulence de l'enfant ainsi que sur l'apparition à l'âge adulte, de maladies chroniques.

Approche proposée aux enseignants et aux élèves



Evaluation de la condition physique

Niveau de condition physique

- un révélateur objectif de la conséquence des comportements sédentaires
- un indicateur prédictif du risque de développer des maladies chroniques

Condition physique pas à considérer sous l'angle de la performance, voire de la détection de talents.

Les tests d'évaluation de la condition physique



Choix des tests

Notre choix s'est porté sur des tests validés par les experts du Conseil de l'Europe, présentés dans la batterie EUROFIT, et sur ceux issus de la seule batterie existant en France, France EVAL, qui a permis de dégager les premières normes pour les enfants âgés de 7 à 11 ans.

Nécessitant des efforts à la portée de chacun, ils s'adressent aussi bien aux personnes sédentaires qu'aux athlètes.

Les différents tests de l'outil:



1) Capacité aérobie ou endurance cardiovasculaire

→ course navette progressive de 20 mètres, à palier de 1 minute

2) Endurance musculaire → abdominaux réalisés à un rythme imposé

3) Souplesse → flexion du tronc en position assise

4) Vitesse gestuelle → 50 mètres sprint

5) Vitesse coordination → course navette sur parcours de 10 fois 5 mètres

6) Composition corporelle → calcul de l'IMC par les personnels médicaux et paramédicaux

Traitement des résultats



« BOUGEVAL » logiciel de traitement des résultats

Pour chaque élève: un formulaire d'enregistrement

Pour chaque test: des calculs de barème

Le logiciel fournit pour chaque élève un profil sous forme de graphique, qui constitue une photographie de sa condition physique au moment de l'évaluation.

Exploitation des résultats



Rendu rapide et individuel des résultats

Profil → **points forts et points faibles de chaque élève**

Double objectif de l'outil pour l'utilisation des résultats:

-Pour l'élève: mieux connaître et définir un programme d'activité physique correspondant à ses capacités, à ses besoins et à ses aspirations.

-Pour l'enseignant: mieux connaître son groupe classe, construire des programmes adaptés pour favoriser les progrès de chaque élève sur la voie de la santé et/ou de la performance.

Finalités de l'outil



Aider le jeune à mieux **connaître son capital moteur et à préserver son capital santé** (physique et mental) par la **pratique régulière d'une ou de plusieurs activités physiques**, comme moyen de prévention des maladies et/ou de consolidation de la santé.

Liens avec les programmes en vigueur au Collège



Pour les Sciences de la Vie et de la Terre:

Classe de 6e: apports nutritifs et besoins en aliments de l'Homme

Classe de 5e: respiration et fonctionnement de l'organisme et besoins en énergie

Pour l'Education Physique et Sportive:

Pour le collège: - Développement et mobilisation des ressources individuelles favorisant l'enrichissement de la motricité

- Education à la santé et à la gestion

de la vie physique et sociale



ton corps
ton cœur
ta classe
ton collège
ta croissance

bouge...

une priorité
pour ta santé!

