

S.P.O.R.T

santé prévention orientation réussite à tout âge

équilibre

TOUS EN FORME !!!



« Menu enfant »

« Promouvoir le vivre ensemble, le sport-santé, la réussite éducative et sociale des enfants »

C'est l'âge idéal pour inculquer aux enfants des habitudes et règles de vie saines

Action suivie par : Luddy BAUDIN

Coordonnées : 06 96 71 74 50 **Email :** sportequilibre777@gmail.com

➤ LES OBJECTIFS

Objectif général : Promouvoir le sport-santé, le mieux vivre ensemble et la réussite dans les écoles

Objectifs spécifiques :

- Fortifier la santé des enfants scolarisés en écoles primaires
- Sensibiliser les élèves sur les bienfaits du sport sur la santé physique.
- Apporter une information concrète sur les conséquences néfastes du manque d'activités physiques sur la santé.
- Promouvoir le sport-nutrition-santé dans les écoles.
- Lutter contre le surpoids et l'obésité par la pratique d'une activité physique régulière et une alimentation équilibrée.
- Promouvoir les CPS (Compétences Psycho Sociales) par la pratique du sport et d'atelier d'estime de soi et des autres
- Développer et promouvoir le Bien-vivre ensemble entre les pairs.

A quel(s) besoin(s) cela répond-il ?

- 1) Promouvoir la pratique du sport dans les écoles.
- 2) Lutter contre les maladies chroniques et notamment le surpoids et l'obésité.
- 3) Prévenir les risques de maladies liées à l'inactivité ou à la sédentarité (écrans, jeux vidéos...)
- 4) Prévenir les risques de maladies liées à la mauvaise alimentation.



➤ DESCRIPTION DE L'ACTION :

Etape 1 :

- **Mise en place d'ateliers d'information sur les bienfaits et la nécessité de la pratique régulière du sport pour traiter et prévenir les maladies.**
 - **Objectifs :**
 - Sensibiliser les élèves en leur apportant une information adaptée et concrète sur les bénéfices d'une pratique régulière au public atteint de maladies chroniques, notamment le surpoids et l'obésité (en lien avec les associations spécialisées)
 - Partager une culture et un langage commun en promotion de la santé par le sport et la prévention du surpoids et de l'obésité.
 - Partager et apporter des connaissances complémentaires en matière de prévention et promotion pour la santé.
 - Réveiller les consciences et donner l'envie d'une pratique régulière.
 - **Comment :**
 - Mise en place d'un planning d'activités sportives en concertation avec les directrices d'écoles.
 - Teen tonus
 - Playdagogie
 - Randonnée pédestre
 - Encourager l'inscription à des clubs sportifs

Etape 2 :

- Mise en place de séances dans les classes de séance d'activités pour le développement du Vivre ensemble et CPS (Compétences Psycho Sociales)
 - Estime de soi et des autres
 - Respect de soi et des autres
 - Coopération et vivre ensemble



Fiche techniques des activités :

➤ Sport-Santé

TEEN TONUS

- **CONTENU ET OBJECTIFS :**

Séances ludiques autour du fitness, de l'aérobic et de la tonification musculaire (Boum énergie) adaptées aux enfants. Utiliser l'énergie des enfants afin de travailler sur l'ensemble du corps et sur la socialisation de l'enfant. Cette activité est également très ludique car elle a la particularité d'utiliser un matériel « non classique » pour la discipline mais connu et adopté par les enfants : ballons de foot, balles de tennis, etc.

- **PUBLIC CONCERNE**

Enfants de l'école élémentaire de Sainte-Thérèse (6 à 12 ans)

- **APPORTS DE L'ACTIVITE**

Outre les bienfaits indubitables des activités sportives, cette activité permet aux enfants de découvrir et mieux maîtriser leurs corps dans l'espace et dans la conscience de soi et de l'autre. Ainsi, l'amélioration des capacités athlétiques (force, rapidité, détente) et respiratoires, du sens de l'équilibre et du goût de l'effort sont autant d'objectifs que nous partageons avec les enfants au travers d'ateliers très ludiques.

- **EFFECTIF** : 15 à 20 enfants par groupe.

- **MATERIEL** : serviettes, ballons, élastibands, coupelles, cerceaux, ballons

- **DUREE DE LA SEANCE** : 45 mins à 1h par groupe

- **LIEU** : à la salle de sport de la maison de quartier ou au sein de l'établissement scolaire Sur le temps scolaire

- **ENCADREMENT** : Des éducateurs sportifs diplômés d'Etat



PRESENTATION : La Playdagogie est un outil de pédagogie active et participative conçu et développé depuis le début des années 2000. Elle utilise le jeu sportif et le débat comme support éducatif afin de sensibiliser les enfants sur des enjeux sanitaires liés à la pratique du sport, sociaux et environnementaux de façon ludique et sportive.

Cette méthode permet de transmettre des messages de sensibilisation tout en facilitant l'acquisition de nouvelles connaissances et d'œuvrer pour des changements de comportements durables.

Parce que le sport et le jeu sont de formidables outils d'éducation. Parce que chaque enfant a le droit aux loisirs, au sport et au jeu. Parce que le sport permet d'imaginer des solutions innovantes pour répondre à des problématiques de société.

OBJECTIFS : Promouvoir la santé physique, les relations sociales bienveillantes, les comportements citoyens constructifs à partir d'ateliers d'éducation physique et sportive.

OBJECTIFS SPECIFIQUES :

- Développer le vivre ensemble et la citoyenneté :
 - Lutte contre les discriminations
 - Changer de regard sur le handicap
 - Promouvoir l'égalité filles-garçon
 - Protéger l'environnement
- Promouvoir la santé
 - Découvrir les bienfaits de l'activité physique
 - Favorise un développement et une croissance harmonieuse (condition physique, composition corporelle et santé osseuse).
 - Diminue les risques de surpoids et d'obésité pendant l'enfance et à l'âge adulte.
 - Améliore le bien-être et la santé affective, en développant l'estime de soi et en diminuant le stress et l'anxiété.
 - Découvrir les bienfaits d'une alimentation équilibrée

OBJECTIFS OPERATIONNELS :

- ✚ Se découvrir, apprendre à se connaître et à s'accepter, se faire confiance pour mieux s'affirmer
- ✚ Comprendre ce que vit, pense et ressent l'autre pour mieux réagir et communiquer avec autrui
- ✚ Se responsabiliser, s'engager et fonctionner dans et pour le collectif
- ✚ Comprendre l'importance de la notion d'égalité des droits, que l'on soit en situation de handicap, une fille ou un garçon
- ✚ Mieux identifier les discriminations et les violences afin de lutter contre elles
- ✚ Comprendre l'importance d'avoir une alimentation équilibrée pour construire des habitudes alimentaires saines.
- ✚ Comprendre les bienfaits de l'activité physique au niveau physiologique, psychologique, cognitif et social pour lutter contre la sédentarité et l'inactivité.
- ✚ Comprendre le fonctionnement du sommeil et ses bienfaits pour identifier ses propres besoins et adapter ses habitudes.

ORGANISATION DES SEANCES :

Déroulé d'une séance : Une séance de Playdagogie se décline en 3 étapes :

➤ **Etape 1 : JEU SANS THEME**

L'enfant comprend les consignes, s'engage dans une mobilisation motrice et élabore des stratégies de jeu. L'éducateur le met en activité dans un cadre sécurisant et ludique.

➤ **Etape 2 : JEU AVEC THEME**

L'enfant éprouve des sentiments/sensations, expérimente et se questionne. L'éducateur est metteur en scène. Il place des indices, des symboles et relève les comportements qui seront à discuter.

➤ **Etape 3 : DEBAT**

L'enfant s'exprime, apprend et s'approprié les messages de sensibilisation. L'éducateur est médiateur et étaye les notions abordées.

« La Playdagogie permet, en s'appuyant sur le sport et le jeu, de faire passer des messages éducatifs de façon plus profonde. L'enfant comprend toujours mieux quand il est acteur. »

Les thématiques abordées :

- **Vivre-ensemble:** Banalisation de la violence ou comment gérer ses émotions? Abordez ces enjeux pour aider les enfants à comprendre les règles de vie en groupe.
- **Nutrition:** Le kit nutrition aborde les thématiques principales de l'hygiène alimentaire : la classification des aliments, les besoins du corps, la valeur nutritive des aliments et la création de repas équilibrés. Ce module relie les besoins du corps avec les caractéristiques des aliments. Du terrain de jeu à la cuisine, aidez les enfants à bien manger.
- **Handicap:** A travers ce module amenez l'enfant à découvrir ce qu'est une situation de handicap et à rendre compréhensible la notion d'accessibilité pour favoriser l'inclusion sociale.
- **Savoir-être:** Les règles, la loi, la non-violence, le respect de soi et de l'autre... à quoi ça sert tout ça ? De multiples interrogations sur lesquelles les enfants pourront mettre les bons mots.
- **Filles-Garçons:** Comprendre les stéréotypes et discriminations dont sont victimes filles et garçons. Combattre leurs effets en favorisant l'intégration de tous (mixité éducative, être différents mais complémentaires). Favoriser l'accès au sport et rappeler les effets bénéfiques de l'activité (santé, lien social).
- **Bien manger :** Aborder les bases essentielles de l'hygiène alimentaire, de comprendre l'importance d'une alimentation équilibrée et de construire des habitudes alimentaires saine



«TI MOUN» Cycle 1

Sport-nature-éco-citoyenneté

Structurer le langage lié à la nature pour mieux communiquer
(La montagne, les arbres, les formes de végétaux)



| | |
|-------------------------------|--|
| DESCRIPTION : | Découverte de l'environnement naturel et humain |
| OBJECTIF GÉNÉRAL : | Sensibiliser l'enfant à la découverte et à l'observation de son environnement naturel proche et de développer son autonomie, lui offrir un terrain d'investigation pour découvrir la nature. |
| OBJECTIF ÉDUCATIF : | Développer le sens de l'observation. Permettre à l'enfant de se situer dans son environnement naturel. Reconnaître quelques arbres fruitiers, arbustes et fleurs typiques Développer la notion de goût, de plaisir avec une dégustation de fruits |
| DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE : | Présenter l'activité. Echanger dans la cour de l'école autour de mini-ateliers de présentation de fruits locaux (amenés par les enfants). Consignes de sécurité. Départ de la balade dans les environs de l'école. Atelier peinture : restitution des éléments vus durant la balade Quizz sur la randonnée Remise d'un diplôme de l'éco randonneur |
| PUBLIC : | Ecole primaire : Section Petits/Moyens |
| EFFECTIF : | De 15 à 25 Enfants |
| LIEU : | Départ dans les environs de l'école et ou prolongement de la démarche avec sortie sur le terrain au Morne Vert : « La Trace des Jardins » |
| DURÉE : | 1 heure |
| TENUE : | Tenue sportive |
| MATÉRIEL : | Apporté par l'Association Sport Equilibre |
| ENCADREMENT : | Accompagnateurs en Montagne - Educateurs Sportifs |



«TI MOUN» Cycle 2

Sport-nature-éco-citoyenneté

L'enfant se concentre et dirige son attention sur les détails du paysage

DESCRIPTION :



L'éducation relative à l'environnement est le processus de reconnaissance des valeurs et de clarification de concepts qui développent les compétences et les attitudes nécessaires, pour comprendre et apprécier les relations entre les personnes, leur culture et leurs contextes biologiques et physiques. Elle comporte aussi une démarche décisionnelle du comportement par rapport à la qualité environnementale"

OBJECTIF GÉNÉRAL :

Découvrir et comprendre l'impact des saisons sur des milieux naturels de la Martinique – Sensibiliser les jeunes enfants à la découverte et à l'observation de leur environnement naturel proche.

Développer l'autonomie de l'enfant, lui offrir un terrain d'investigation pour découvrir la nature.

OBJECTIF ÉDUCATIF :

Développer le sens de l'observation

Permettre à l'enfant de se situer dans son environnement naturel

Comprendre le rôle et les fonctions écologiques de la forêt tropicale

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE :

Présentation géographique et historique de la commune – Consignes de sécurité – Compte rendu organisés et animés par les enfants

Quizz sur la randonnée réalisée

Remise d'un diplôme de l'éco randonneur

PUBLIC :

Ecole primaire : Grande Section – CP – CE1

EFFECTIF :

De 20 à 25 Enfants

LIEU :

Commune du Morne Vert – Circuit « Trace des Jardins »

DURÉE :

1 h 30

TENUE :

Tenue sportive

MATÉRIEL :

Apporté par l'Association Sport Equilibre

ENCADREMENT :

Accompagnateurs en Montagne - Educateurs Sportifs



«TI MOUN» Cycle 3

Sport-nature-éco-citoyenneté



DESCRIPTION :

L'éducation relative à l'environnement est le processus de reconnaissance des valeurs et de clarification de concepts qui développent les compétences et les attitudes nécessaires, pour comprendre et apprécier les relations entre les personnes, leur culture et leurs contextes biologiques et physiques. Elle comporte aussi une démarche décisionnelle du comportement par rapport à la qualité environnementale"

OBJECTIF GÉNÉRAL :

Sensibiliser les jeunes élèves à la découverte et à l'observation de leur environnement naturel proche – Découvrir le jardin créole et quelques pratiques culturelles spécifiques de la région Nord Caraïbe – Reconnaître les produits agricoles du terroir martiniquais – Comprendre le cycle naturel de l'eau

OBJECTIF ÉDUCATIF :

Découvrir les différents types de sol – Comprendre le rôle et l'impact des saisons sur notre environnement naturel – Développer la notion « tropicalité »

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE :

Présentation de l'activité
Echanges dans la cour de l'école autour de mini ateliers de représentation de fruits locaux (amenés par les enfants)
Consigne de sécurité – Compte rendu par écrit en employant si possible le vocabulaire spécifique.
Quizz sur la randonnée réalisée
Remise d'un diplôme de l'éco randonneur

PUBLIC :

Ecole primaire : Classe de CE2 - CM1- CM2

EFFECTIF :

De 20 à 25 Enfants

LIEU :

Départ de la balade dans les environs de l'école – Evolution et prolongement de la démarche : La Boucle du Vauclin : « Géologie simplifiée et types de végétations »

DURÉE :

1 h 30

TENUE :

Tenue sportive

MATÉRIEL :

Apporté par l'Association Sport Equilibre


ENCADREMENT :

Accompagnateurs en Montagne - Educateurs Sportifs



Fiche technique

DEVELOPPEMENT DE L'ESTIME DE SOI ET DES AUTRES CHEZ LES JEUNES

| | |
|---|---|
| GENERALITE | <p>L'estime de soi est la valeur qu'un enfant, qu'un jeune va s'attribuer dans les différents aspects de sa vie. Cette perception de soi est fortement influencée par son environnement, le milieu social, ses propres expériences de la vie mais aussi par l'autre. Chez le jeune, le regard de groupe prend une place très importante dans la construction d'une estime de soi positive. Voilà pourquoi il est important de profiter des moments collectifs pour apprendre à reconnaître les qualités et les compétences de chacun. Pour améliorer sa qualité de vie, l'estime de soi doit favoriser le potentiel humain, pour confirmer l'attrance des semblables, pour définir une relation épanouissante et optimiser un gage de réussite.</p> |
| OBJECTIFS | <ul style="list-style-type: none"> ✚ Aider le jeune à construire et à travailler l'estime de soi ✚ Apprendre au jeune à prendre conscience de ses forces et de ses faiblesses ✚ Apprendre à s'accepter soi-même ✚ Apprendre à assumer des responsabilités ✚ Mieux se connaître et s'affirmer ✚ Être acteur et prendre sa place dans le groupe. ✚ Apprendre à parler de soi ✚ Apprendre à participer et à coopérer  |
| LES EFFETS ATTENDUS | <ul style="list-style-type: none"> ✚ Vivre un sentiment de confiance ✚ Favoriser une relation plus harmonieuse avec soi et avec les autres ✚ Parler de soi avec plus d'aisance ✚ Participer et coopérer dans le groupe ✚ Utiliser des stratégies qui permettent de réussir |
| CONTENU | <ul style="list-style-type: none"> ✚ Apports théoriques sur la notion d'estime de soi ✚ Jeux de rôles et activités pratiques favorisant la prise de parole et les échanges entre pairs. ✚ Jeux coopératifs pour apprendre à bien vivre ensemble ✚ Mises en situation permettant de vivre les activités et de s'imprégner des bénéfiques qu'on en retire. ✚ Pausés réflexives : débat et échange coopératifs (métacognition, partage des ressentis, projection dans la vie réelle, obstacles/solutions). ✚ Productions et créations individuelles et collectives |
| PUBLIC CONCERNE | <ul style="list-style-type: none"> ✚ Enfants de 10 à 12 ans |
| EFFECTIF | <ul style="list-style-type: none"> ✚ Groupe de 20 élèves |
| DUREE | <ul style="list-style-type: none"> ✚ Une séance de 1h30 tous les 15 jours ✚ 10 séances/ groupe |
| MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT | <ul style="list-style-type: none"> ✚ Active et participative, basée sur : <ul style="list-style-type: none"> *Des échanges *Des exposés *Des jeux |
| EVALUATION | <ul style="list-style-type: none"> ✚ Faite en deux temps : <ol style="list-style-type: none"> 1. L'observation, par le formateur, de chaque jeune en situation d'animation 2. L'évaluation en fin de cycle <ul style="list-style-type: none"> ➤ Recueil des ressentis des enfants ➤ Evaluation prise auprès des parents (Comportements, attitudes..) ➤ Evaluation prise auprès des enseignants ((Comportements, attitudes) ➤ Quel chemin parcouru ? ➤ Quelles connaissances acquises ? ➤ Quelles nouvelles compétences techniques acquises ou développées ? |



