

Mme GESTIN Mylène  
0681140313  
mylene.gestin@gmail.com

# EPS - Activité Physique - SANTÉ au lycée Professionnel

Mme SABIN COUDERT Marie  
06 84 37 25 69  
Marie-Noelle.Sabin-  
Coudert@ac-poitiers.fr



Thomas Jean MAIN (NIORT)

« Créons ensemble un habitus santé  
aujourd'hui et pour demain »



## "Opération Mes 10000 pas par jour"

Suite à la mise en place d'une journée UNSS (Union Nationale du Sport Scolaire) intitulée « Sport et Santé » (journée innovante) le mercredi 10 décembre 2014, nous avons été sollicitées par nos inspecteurs EPS pour formaliser un projet alliant Activités Physiques et santé destiné aux élèves des lycées professionnels de l'Académie.

Dès la rentrée 2015-2016, un ensemble d'actions sera proposé dans notre établissement à destination **des élèves** mais aussi de **l'ensemble des personnels**. C'est dans ce cadre que nous allons proposer une recherche-action visant principalement la lutte contre la sédentarité. Conformément à la préconisation de l'OMS « *10000 pas par jour minimum* », nous engageons une expérimentation innovante à l'aide de podomètres (connectés) visant à déterminer le niveau d'activité physique (défini en opposition à la sédentarité). Cette expérimentation va s'adresser à la fois aux élèves mais aussi aux différentes catégories de personnels de l'établissement (Administration, infirmière, vie scolaire, Assistante sociale, Conseillère d'Orientation- Psychologue, Agents territoriaux, enseignants) et plus largement de notre discipline (Inspecteurs d'EPS, Cadres UNSS). Notre projet a déjà reçu l'accord du CARDIE (Cellule Académique en Recherche et Développement de l'Innovation et de l'Expérimentation) et de nos supérieurs hiérarchiques (établissement et Inspection). Cette recherche-action s'inscrit ainsi dans ce projet plus large "EPS, Activité Physique et Santé".

### OBJECTIF GÉNÉRAL du projet EPS - Activité Physique - Santé au LP TJ MAIN

Notre projet vise à moyen terme (sur le cursus du lycéen 3 ans) à améliorer la forme physique et le bien être de nos élèves de 2<sup>nde</sup> ET à long terme la mise en place d'un habitus santé.

**TITRE DE L'ACTION : « Opération Mes 10 000 pas par jour »**

**DATE(S): toute l'année scolaire 2015 - 2016**

**PERSONNELS RESPONSABLES :**

**Mme GESTIN Mylène / Mme SABIN-COUDERT Marie      Discipline : professeurs d'EPS**

Elève(s) concerné(s) : **4 classes de 2nde et les élèves volontaires des autres classes**      Effectif : 115 +

Adultes concernés : Enseignants, Agents Territoriaux, Administration, Vie scolaire, COP, Assistante Sociale, Infirmière

*AUTRES MEMBRES PARTICIPANTS : IA-IPR EPS, Cadres UNSS...*

**Dans quel(s) axe(s) du projet académique 2012-2016, cette action s'inscrit-elle ?**

- Mieux assurer la continuité et la fluidité des parcours par une mise en liaison des établissements (ex : réseau Eclore)
- Promouvoir une école inclusive
- Faire entrer dans l'ère du numérique
- Améliorer le bien-être à l'école et au travail, conditions essentielles de la réussite scolaire.

**Objectif (s) pédagogique(s) :**

Dans les 3 ans, tous les élèves, personnels et Agents auront accès à différents niveaux (cours d'EPS, Association Sportive, et temps périscolaire) à des offres complémentaires d'activités physiques et à une sensibilisation au maintien de son intégrité physique.

- ↳ Faire prendre conscience de son activité physique en établissant un diagnostic à l'aide de podomètres sur 6 jours (4 jours d'école et 2 jours chez soi) avec pour référence **10000 pas par jour minimum**.
- ↳ Pour les élèves et adultes, proposer des solutions de remédiation (sur les temps scolaire, périscolaire et extrascolaire) permettant d'atteindre cet objectif de l'OMS.
- ↳ Sensibiliser à la notion de sédentarité-problème de santé.

## DESCRIPTIF DE L'ACTION :

**Septembre-Octobre** : par groupe de 8 à 10 personnes (élèves et/ou adultes), expérimentation pendant 1 semaine de podomètres permettant d'établir le nombre de pas par jour PUIS relevé des données dans le « passport santé » de chacun (pour les élèves).

**Novembre à Avril** : propositions d'actions diverses de sensibilisation, d'activité physiques, de créneaux marche, d'informations ...

Création du logo de l'opération par les élèves pour les tee-shirts (projet pédagogique avec l'Art Appliqué)

**Mars à Mai** : Reprise des podomètres sur 6 jours

**Mai** : Finalisation de l'opération et remise des récompenses des 5 meilleurs « passport santé » ainsi que de la classe la plus investie. Bilan sur les résultats.

## PARTENARIATS EXTERIEURS EVENTUELS (Nom, adresse, téléphone, courriel, activités) :

- MAIF Mr P. CHALVIDAL [pierre.chalvidal@maif.fr](mailto:pierre.chalvidal@maif.fr)
- MGEN Mme C. THORR [cthorr@mgen.fr](mailto:cthorr@mgen.fr)
- SMACL Santé Mr CHICHE [robertchiche@yahoo.fr](mailto:robertchiche@yahoo.fr)
- IREPS: Institut Régional d'Education et de Promotion à la santé
- La Nouvelle République
- Le CARDIE
- La Région Aquitaine-Poitou-Limousin plateforme informatique
- MYKRONOZ société développant des montres connectées

## Production(s) éventuelle(s) envisagée(s) :

- Des « Pas-sports Santé ».
- Etablissement de bilans sur des moyennes de pas/jour selon différentes catégories de personnes
- Articles réguliers dans un journal local afin de relater le suivi de l'opération et des différentes actions au fil de l'année scolaire.
- Clip vidéo comme vecteur de communication, valorisant les actions et les partenaires financiers.

## Pour nos partenaires financiers : quels intérêts ?

- Une communication dans la presse locale tout au long de l'année avec rappel de nos partenariats financiers
- Plusieurs montages vidéo diffusés au sein de notre établissement, d'autres établissements intéressés, de la région ou d'autres supports médiatiques.
- Production de tee-shirts où seront intégrés les logos de nos partenaires, tee shirts en direction des différents participants à l'action.
- les montres achetées seront estampillées du logo du partenaire financier et pourront être restituées afin de servir à d'autres établissements souhaitant mettre en place cette action.

## Indicateur(s) d'évaluation :

- Nombre de pas par jour.
- Participation aux créneaux ouverts de marche ou autre activités physiques proposées.
- questionnaire bilan sur l'estime de soi et le bien être dans sa scolarité et dans son environnement.



Mme GESTIN Mylène et Mme SABIN COUDERT Marie (Professeurs d'EPS)

# PLANNING des Actions 2015 - 2016

« PAS-Sports-Santé dont Opération Mes 10000 PAS par jour »

	UNSS District/départ <sup>t</sup> /Académie	Association Sportive lycée TJMAIN	EPS Lycée TJMAIN	Action établissement	
SEPT	16sept Journée Sport Scolaire : 100% Beach	Tournoi BB // Euro de BB en France		Lancement du projet Sport Santé 2nde	
OCT			<u>Tte l'année</u>  † Midis de la forme  † Marchons ensemble « mes 10000 pattes »  † Relaxation / gestion du stress  † Soirée muscultation fitness  † Rencontre sports collectifs / badminton	Lancement de l'action « mes 10 000 pas par jour»	Journée ELA
NOV				Sem 26 nov Sport et santé en 2 <sup>nde</sup> 6 à 7 ateliers avec questionnaires et tests	
DEC	•Journée District « Mes 10 000 pattes » •Journée Sport Santé organisée par le lycée				
JANV					Journée de lutte contre les maladies BPCO
FEV					Journée sensibilisation Handicap et activité physique // Journée Sécurité Routière
MARS	Journée autour des valeurs de la République, secourisme				
AVRIL		Tournoi Foot salle // Euro en France			•Nouvel essai mes 10000 pas par jour •Remise des récompenses du projet
MAI					

# PROPOSITION pour un CURSUS ÉLÈVE PERSONNALISÉ "MON PAS-SPORTS - SANTÉ"

## Au lycée Thomas-Jean MAIN (79)

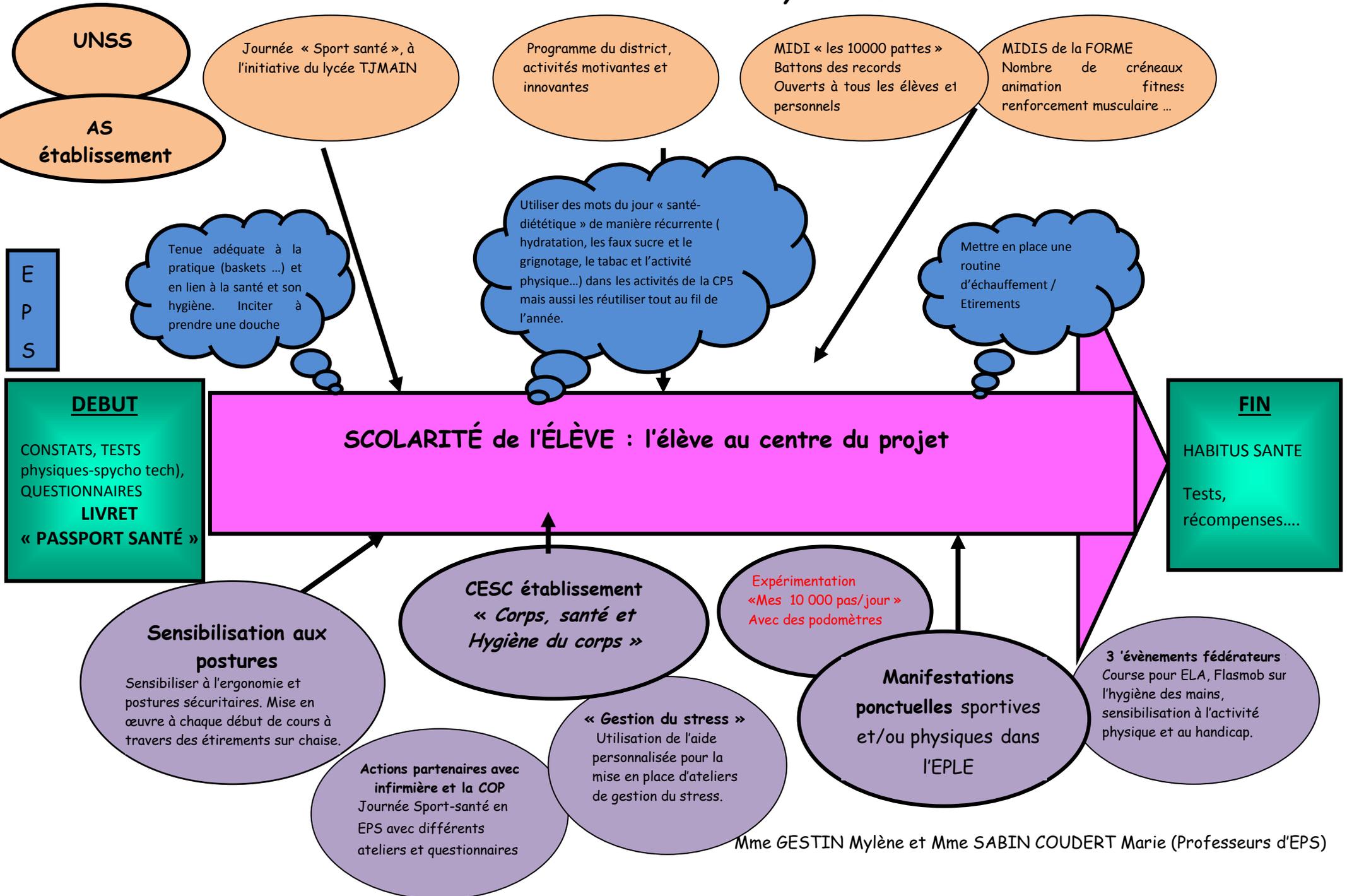
La mise en place de ce PAS-SPORTS-SANTÉ élève va lui permettre, à partir d'un constat de départ (établi avec des tests...), de valider un certain nombre d'actions positives. Ces différentes validations auront plusieurs buts. Tout d'abord, le 1<sup>er</sup> objectif sera une amélioration de son état de forme physique. En même temps, le but est également un retentissement sur son estime de lui-même et sa relation à l'activité physique en vu de l'entretien de soi à moyen et long terme. La construction d'une image positive de soi, très souvent difficile en lycée professionnel, sera une clé de réussite.

Afin de permettre aux élèves de valider ces actions positives, nous allons mettre en place un cursus élève orienté dans ce sens. Nous pensons qu'un minimum de 9 validations (participations)/an parmi les 3 thèmes est nécessaire. Les 3 thèmes concernent : L'EPS, l'AS et les mises en œuvre disciplinaires (hors EPS) et/ou transversales.

### Thèmes obligations :

- EPS
- UNSS et AS
- Mises en œuvre disciplinaires et/ou transversales

# "MON PAS-SPORTS-SANTÉ" au lycée TJ MAIN



# DOSSIER PRESSE

1) Article La Nouvelle République, 01/09/15 :

La Nouvelle République  
Mardi 1 septembre 2015  
**niort**

éducation

## Thomas-Jean-Main met élèves et personnel au pas

10.000 pas par jour, c'est le défi " anti-sédentarité " que les profs de sport lancent aux élèves et aux personnels du lycée. Pour une rentrée du bon pied.

Une demi-journée de réunion de prérentrée, à écouter les discours de la proviseure du lycée Thomas-Jean-Main, et le podomètre de Marie Sabin-Coudert n'affichait hier midi que 2.795 pas. Très loin des 10.000 pas recommandés par l'OMS (organisation mondiale de la santé) pour une activité physique quotidienne minimale. Et bien c'est précisément à ce risque d'une vie trop sédentaire que cette professeure d'éducation physique et sportive et ses deux collègues, Mylène Gestin et Olivier Samourdanis, entendent prévenir et prémunir l'ensemble de la collectivité du lycée professionnel de Sainte-Pezenne : élèves (une majorité de filles), professeurs et agents.

### Cinquante montres connectées

Les smartphones devant rester éteints au fond des sacs, c'est au moyen de montres (suisses) connectées que les cobayes de l'établissement, tous volontaires, vont pouvoir quantifier leur activité physique, en portant à tour de rôle pendant sept jours consécutifs (semaine et week-end) ces podomètres : « En passant beaucoup



La proviseure Marylène Proust, qui fait à l'aise ses 15.000 pas quotidiens, encourage l'initiative de ses professeurs d'éducation physique : Olivier Samourdanis, Mylène Gestin et Marie Sabin-Coudert.

de temps devant mon ordinateur pour préparer la rentrée, j'ai fait de 6.000 à 7.000 pas en une journée », a testé Mylène Gestin. « A monter les escaliers, à faire les courses et à aller à pied en ville pendant les vacances, j'ai atteint les 10.000, ajoute sa collègue. Mais dans un établissement comme le nôtre, les élèves sont ultra-sédentaires. Beaucoup d'entre eux ne sont pas inscrits dans un club sportif, et prennent facilement leur voiture pour aller du lycée au gymnase qui est juste

derrière ! » L'expérimentation sera menée en plusieurs temps : les candidats à la montre connectée la porteront à l'automne, seront ensuite informés de leurs « performances ». Des ateliers visant à atteindre l'objectif des 10.000 pas auront ensuite lieu, avant une nouvelle expérimentation au printemps pour vérifier si des modes de vie ont évolué dans le bon sens.

Philippe Micard  
nr.niort@nrco.fr



Smacl et MGEN entre autres participent à l'achat des montres podomètres.

Mme GESTIN Mylène et Mme SABIN COUDERT Marie (Professeurs d'EPS)

## **2) Billet La Nouvelle République, 16/09/15 :**

le billet

### **Aujourd'hui pour demain**

Faire 10.000 pas par jour. Cela peut paraître beaucoup. C'est en tout cas la norme fixée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), censée faire en sorte que l'on se porte bien. Sans pourtant que ce chiffre soit fondé sur une vraie étude scientifique, estime le Dr Éric Couhet.

Norme ou pas, c'est sans doute dès le jeune âge qu'il faut apprendre à ne pas être sédentaire. Ce à quoi s'emploient deux enseignantes en EPS du lycée Thomas-Jean-Main à Niort en organisant une opération « Mes 10.000 pas par jour ». Public visé, les élèves mais aussi les personnels, qui n'ont pas fini d'arpenter les couloirs.

Frédéric Bodin