



Let's girls !

publié le 15/04/2022

Pr Paul Menu / Jean Charles Thevenot IA-IPR EPS

Descriptif :

Application qui permettra d'accéder à des propositions d'activités scolaires et extra-scolaires.

Sommaire :

- Contexte, problématique et raisons qui motivent le projet
- Résumé du projet
- Organisation du projet
- Modalités d'évaluation prévues pour mesurer les bénéfices du projet
- Besoins auxquels doit répondre ce projet



Objet du projet : lutter contre l'inégalité Filles-garçons en EPS et aider à la pratique d'une activité physique ou sportive extra-scolaire chez les jeunes filles de 12 à 18 ans

● Contexte, problématique et raisons qui motivent le projet

Il existe une réelle inégalité filles/garçons dans la pratique du sport scolaire. Or l'égalité filles-garçons est un fil rouge de la continuité éducative à l'échelle des territoires depuis le comité interministériel du 8 mars 2018. Les articles répétés du Pr Toussaint et les excellents rapports de C Jacot et de C Vigeron « sur l'EPS à l'école de demain » préconisent clairement d'ouvrir les portes du stade à toutes les jeunes filles. Selon l'OMS, la sédentarité liée aux écrans est en progression plus importante chez les filles que chez les garçons. A l'entrée au collège, 11% des filles et 25 % des garçons seulement pratiquent 60 minutes d'activité par jour.

Les conséquences de cette inégalité et de la sédentarité sont bien plus importantes sur la santé que l'on ne l'imagine. Après 40 ans on observe, chez la femme, des chiffres très inquiétants de surmortalité liés à un problème Cardio-Vasculaire.

L'insuffisance de la pratique sportive entraîne une dégradation des capacités physiques et réflexives et pénalise le capital Bonne Santé Bien-être de la femme adulte.

● Résumé du projet

Proposer dans les collèges et dans les lycées des activités sportives attractives et une aide financière ou du matériel. S'appuyer sur les enseignants d'EPS, la Maison de l'adolescent (MDA), les maisons de quartiers et les jeunes filles qui pratiquent déjà en association sportive pour en entraîner d'autres à se déconnecter des écrans et redécouvrir le plaisir et les bienfaits du « bouger en plein air ». Lancer un défi sur 10 activités sportives sélectionnées. Ces 10 AS étant à choisir en fonction des disponibilités d'accueil et d'encadrement des enseignants ainsi que des propositions des clubs en extrascolaire.

● Organisation du projet

○ Étape 1 :

- Formation du groupe de réflexion et d'organisation, incluant des enseignants EPS, des membres du rectorat, des parents d'élèves, des enseignants de la chaire du sport Bien-être,
- Ébauche de site internet

○ Étape 2 : information, recrutements des participants

- Mise à disposition de flyers et d'affiches à la MDA, dans toutes les Maisons de quartiers, dans les collèges et lycées.
- Webinaire d'information ouvert à tous les enseignants d'EPS
- Le site dédié au défi donnera l'intérêt de modifier le comportement, détaillera les activités selon un mode standard (description, bénéfices, règles, lieux possibles et aides financières)

○ Étape 3 : saison 1 (test sur 100 participantes)

- Chaque participante devra faire au moins une fois par semaine, pendant au moins 60 minutes, l'activité sportive pour laquelle elle s'est engagée. En individuel ou en collectif. En EPS ou en sport extrascolaire. Elle aura 2 fois par mois le résultat grâce à un indice représentant le rapport entre actions réalisées et objectif. Elle ou son enseignant EPS transmettra ces données dans son espace confidentiel sur le site. Méthode déjà validée et mise en place pour les parcours du cœur de la FFC 2021.

○ Étape 4 : évaluation des résultats

L'évaluation se fera selon les méthodes scientifiques médicales habituelles.

- Critères d'inclusion :
 - Jeunes filles scolarisées dans un collège ou un lycée (public ou privé) de la Vienne
 - Préciser le lien avec les classes ou le professeur d'EPS est impliqué

● Modalités d'évaluation prévues pour mesurer les bénéfices du projet

L'évaluation primaire des bénéfices se fera sur uniquement 5 items, l'analyse des données cardiovasculaires (FC, TA, BMI) sur l'échelle de bien-être (test Psy 2) sur un test de mémorisation. (Test Memo). Ces critères pourront être redéfinis et validés par le groupe de travail.

● Besoins auxquels doit répondre ce projet

L'activité physique et sportive entraîne non seulement des bénéfices organiques (cœur et cerveau), mais aussi des bénéfices non organiques essentiels pour les élèves (**bien-être, anti-stress, sommeil, convivialité**). Un des objectifs majeurs est de toucher les adolescents les plus défavorisés et les plus fragilisés par rapport à cet élément essentiel de leur santé, l'activité physique et sportive.

A l'aide des 150 € par participant que nous proposons, pourrait s'ajouter l'aide de l'état proposée dans le cadre du plan jeunes.



Un webinaire sera organisé le 13 mai à 17h30, le lien se trouve [ICI](#)

 **Flyer** (PDF de 2.4 Mo)
Projet Let's girls.

Let's girls

TU AS ENTRE 12 ET 18 ANS
TU PENSES QUE TU DEVRAIS FAIRE
PLUS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Rejoins cette application

www.letsgirls.fr

Elle te permettra d'accéder
à des propositions d'activités
scolaires et extra-scolaires.

Let's girls

60 minutes par jour
2 filles sur 3 ne font pas 60 minutes d'activité physique par jour.

Toutes les activités physiques sont bénéfiques pour la santé
Course à pied, vélo, paddel tennis, badminton, basket, yoga, surtout celles faites en plein air.

Pourquoi est-ce si important de bien bouger ?
Parce que cela :

- Aide à ressentir du bien-être .
- Diminue la survenue de beaucoup de maladies graves.
- Diminue le stress et la fatigue,
- Favorise les relations sociales

Les étapes ?

- 1 Rends-toi dès maintenant sur le site internet Let's Girls
- 2 Essaie une ou plusieurs activités et choisis celle qui te plaît le plus
- 3 Constate très vite les bienfaits de cette activité sur toi

€ Le programme prévoit une aide financière adaptée

www.letsgirls.fr

Flash moi

