# Formalisation d'un exemple d'action d'éducation à la santé: « Bien manger, bien bouger »



Cette fiche action formalise et rend explicite une action d'éducation à la santé menée en classe de 5ème. Il s'agit d'un projet pluridisciplinaire EPS/Français/SVT qui vise à développer chez les élèves des connaissances et des compétences leur permettant d'opérer des choix raisonnés et responsables dans les domaines de l'alimentation et de l'activité physique.

## Contexte Collège de zone rurale Population cible : tous les élèves de 5ème et Période de travail : année de cinquième Comment ? En 6ème → diagnostic réalisé par l'infirmière et les membres de la communauté éducative En 5ème → 3 séances de 2h animées par le CPIE pour

acquérir des connaissances sur l'équilibre aliment 5 ateliers cuisine sur le temps du midi animés par le CPIE (préparation du repas pour le groupe)

- une pièce de théâtre (proposée par une troupe professionnelle et rédigée à partir de productions d'élèves) puis débat collectif
- réalisation d'un menu par les élèves qui sera servi au restaurant scolaire ateliers de découverte de différents sports (professeur
- d'EPS + animateurs des clubs sportifs locaux)
- danse contemporaine en SVT : les balances énergétiques
- cross du collège à l'issue d'un cycle de course de

Pour tous les élèves : nouveaux créneaux d'AS le midi



Constats : taux d'obésité supérieur à la moyenne nationale lors des bilans infirmiers de 6ème

fréquentation faible de l'AS et des clubs sportifs extérieurs

Enjeux:

Améliorer le sentiment de bien-être et la santé des élèves

Développer l'autonomie des élèves en matière de santé et leur permettre des choix libres et responsables à travers l'alimentation et le sport.

Finalités :

prévenir l'obésité et le risque d'aggravation protéger les populations à risque

### Savoir prendre des décisions Avoir conscience de soi Savoir gérer ses émotions

« Bien manger, bien bouger »

#### Evaluation

- Choix alimentaires observés à la cantine Sondage sur la fréquentation de l'AS et des clubs sportifs à N+2
- être capable de réaliser un menu attractif et
- suivi de l'IMC au cours de la scolarité

#### Ouoi?

Eduquer à l'alimentation équilibrée et à l'activité

hysique raisonnée Compétences du PES

Objectifs

l'élève sait identifier un problème puis s'engager

dans une démarche de résolution. l'élève sait que la santé repose sur des fonctions biologiques coordonnées, susceptibles d'être perturbées par des facteurs de risque qui dépendent de conduites sociales et de choix personnels

 l'élève s'exprime par des activités physiques sportives ou artistiques impliquant le corps. Il apprend ainsi le contrôle et la maîtrise de soi.

Connaissances et compétences associés en SVT : relier la nature des aliments et leurs apports qualitatifs et quantitatifs pour comprendre 'importance de l'alimentation pour l'organisme Champ d'apprentissage en EPS : s'exprime

devant les autres par une prestation artistique Compétences visées en EPS : s'engager : maîtriser les risques, dominer ses appréhensions

Construire chez les élèves les connaissances et compétences nécessaires pour opérer des choix raisonnés et responsables dans les domaines de l'alimentation et de l'activité physique implique une contribution des disciplines,

Ce document décrit le cadre structurant d'une action éducative interdisciplinaire menée en collège (SVT/ EPS/Français) et montre comment différents enseignements contribuent au développement des compétences psychosociales des élèves et favorisent chez eux des comportements propices à réaliser des choix éclairés en matière d'équilibre alimentaire et de pratique d'activité physique régulière et adaptée.

Il montre notamment l'importance de définir les finalités de l'action au regard des enjeux de formation dans un contexte donné, mais aussi de cibler les connaissances et compétences à construire, les activités des élèves pouvant y contribuer, ainsi que des dispositifs d'évaluation permettant de mesurer l'efficience des apprentissages.

Cette fiche action permet ainsi de comprendre comment le traitement de problématiques de santé complexes dans le cadre de l'enseignement des disciplines contribuent à la réalisation du parcours éducatif de santé des élèves.