

A VOTRE SANTE

Mise en place d'actions pédagogiques sur l'alimentation et l'activité physique

PUBLIC : de 6 à 11 ans

DUREE : sur une année scolaire

Période privilégiée : printemps pour activités physique extérieures

DESCRIPTION :

Avant les premières séances une information sur le projet dans ses grandes lignes sera communiquée aux familles ainsi que les dispositifs facilitant l'accessibilité à une activité sportive (pass'sport, les asso sportives du territoire).

Il comprend l'intervention d'un nutritionniste professionnel, des ateliers inspirés du programme « Manger, bouger pour ma santé » et des séquences « activités physiques » encadrées par un éducateur ETAPS ou intervenant associatif.

Le temps « goûter » sera également mis à profit en conviant les parents à partager le goûter avec les enfants. Celui-ci sera composé d'aliments conseillés par le nutritionniste. A l'issue de ce temps pendant que les enfants retournent en activité, le professionnel abordera avec les parents, la question d'une alimentation équilibrée.

Parallèlement à hauteur d'une séquence par semaine, un éducateur sport proposera aux enfants différents ateliers (épreuves d'équilibre, rapidité, coordination, souplesse), permettant aux enfants de se dépenser et de se situer dans leur forme physique.

Une initiation aux mouvements d'étirement préconisés avant ou après l'effort pourrait rythmer chaque séquence.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Faire découvrir les activités sportives: cadre, matériel, technique et règles.
- Encourager l'enfant à se dépasser.
- Donner le goût de l'effort et la confiance en soi
- Connaître les catégories d'aliments et leurs fonctions

DEROULEMENT DE L'ACTIVITE (timing) :

MOYENS

Humain

Nutritionniste, ETAPS, associations sportives, animateurs, bénévoles

Matériel

- Mise à disposition des complexes sportifs et accessoires de sport (ballons, raquettes...).
- Malette et jeux pédagogiques sur alimentation
- Kits sportifs (Ligue de l'enseignement)

COUT/BUDGET :

Rémunération des intervenants

Alimentation

Aide financière : ludisport et PNNS

INTERVENANT : Nutritionniste, ETAPS, éducateurs d'associations sportives

PROPOSITION DE DATES :

Septembre – juin / initiation à une discipline sportive / 1h par semaine.

Octobre – mai / séquences « manger, bouger pour ma santé » + ateliers de jeux thématiques.

Avril-mai / Goûter parents-enfants / conseils du nutritionniste.

Juin / évaluation du projet

Evaluation de l'action :

- Questionnaire adapté aux enfants (émoticônes)
- Fiche d'évaluation à chaque atelier / effectif, participation, déroulement...)
- Effectif de fréquentation dans les clubs sportifs
- Fréquentation sur les dispositifs du service des sports et si cela a engendré des adhésions dans les clubs sportifs
- Changement de comportement à table
- Composition des goûters