

LA RÉGION HAUTS-DE-FRANCE ET  
L'IRFO

# Bien dans mon lycée, Bien dans mes Baskets !

Promouvoir la santé au sein du lycée



## INTRODUCTION

Le niveau de condition physique des jeunes et des adolescents a fortement diminué depuis les années 1970. Les principales causes de cette chute sont la diminution du temps d'activité physique (bouger, se déplacer à vélo, marcher, etc..) mais également l'augmentation des temps de sédentarité (jouer à la console, regarder la télévision, etc.).

Ce public a été fortement touché par la pandémie impactant encore plus les temps de sédentarité des adolescents et par conséquent tout ce qui est lié aux domaines d'ordre psychologiques (bien-être, sommeil, etc.).

Ces comportements néfastes entraînent des conséquences non négligeables sur la santé des jeunes, en particulier l'augmentation du taux de prévalence au surpoids et à l'obésité, l'augmentation des risques cardio-vasculaires, l'apparition du diabète, etc...

Cependant, la promotion de programmes comme « Bien dans mon lycée, bien dans mes baskets » a pour vocation d'encourager les bons comportements pour aider les jeunes adultes en devenir à prendre soin de leur santé.



## OBJECTIFS

- **Pour les lycéens:**
  - Développer les compétences psychosociales des élèves dans les domaines de l'alimentation, de l'activité physique et du bien vivre ensemble.
  - Favoriser la pratique régulière d'activités physiques et le bien être.
  - Lutter contre la sédentarité.
- **Pour le lycée:**
  - Favoriser et développer la promotion de la santé des lycéens au sein de l'établissement.
  - Promouvoir au sein de l'établissement l'activité physique, une alimentation saine et des activités liées au bien-être.
  - Aider à l'amélioration du climat scolaire au sein de l'établissement.



# 1

## UNE ÉQUIPE PROJET

Composée de représentants

- de professeurs,
- de parents d'élèves, d'élèves,
- de personnels, de la direction,
- de l'infirmier(e),
- du représentant de la restauration scolaire,
- ...

# 2

## UN ÉTAT DES LIEUX

Réalisé sur les différentes thématiques liées à la promotion de la santé :

- la restauration scolaire
- la présence d'espaces verts
- les sanitaires
- les espaces de vie
- les associations sportives proposées
- le retour de l'infirmierie, ...

# 3

## UNE ENQUÊTE

- Les attentes des lycéens
- Quel lycée comme lieu de vie ?
- Freins et leviers aux changements de comportements

Résultats à croiser avec l'état des lieux.

# 4

## UNE BOITE À OUTILS

Choix des modules Actions autour des thèmes de l'alimentation, de l'activité physique, du bien-être.

# 5

## UNE ÉVALUATION

Évaluation de la démarche en vue de la proposer aux lycées de la région.

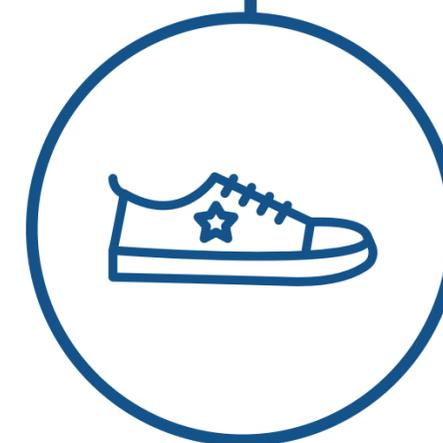
## **PUBLIC**

- **Élèves des classes de 2nde générales, technologiques et professionnelles**
- **Élèves des classes 3ème prépa-métiers, CAP 1ère année**



## BIEN DANS MON LYCÉE, BIEN DANS MES BASKETS 2021-2022

- 3 lycées des Hauts de France :
  - La Hotoie à Amiens
  - Henri Darras à Lièvin
  - Notre Dame de Sion à Saint Omer
- 1090 lycéens ont répondu au questionnaire initial du programme
- Les actions menées :
  - Évaluation de la condition physique avec le test Diagnoform
  - Pratique de l'activité physique avec l'appli "Formyfit"
  - Ateliers de yoga et respiration
  - Atelier " Préparation d'un repas équilibré"
  - Rencontre avec les clubs sportifs locaux
  - Théâtre d'intervention (thème : sommeil, écrans, réseaux sociaux, le regard de l'autre, le respect, la violence)
  - Accompagnement "Mois sans tabac"
  - Mise en place d'un Point Écoute
  - Atelier "Filles et activité physique, lever les tabous"
  - Forum sur le sommeil, atelier "sieste flash"
  - Temps d'échange, de paroles, autour de la vie affective, relationnelle et sexuelle
  - Ateliers pour les enseignants et le personnel éducatif: repérer les fragilités et orienter



**JANVIER  
MAI 2022**

**MISE EN PLACE**

Choix des 3 lycées.  
Mise en place des  
équipes projet.  
État des lieux, enquête.  
Attentes, freins, leviers.

**JUIN  
2022**

**CHOIX DES  
MODULES**

Bouclage financier.

**SEPTEMBRE  
2022**

**LANCEMENT**

Une année scolaire  
pour réaliser les  
actions.

**JUIN  
2023**

**EVALUATION**

Perspectives pour  
l'année scolaire  
suivante.

# BOITE À OUTILS

Modules à choisir en fonction des résultats de l'état des lieux et de l'enquête.



## THÈMES

Alimentation, activité physique, sommeil, bien-être.

## FIL ROUGE

Bien vivre ensemble  
Découverte des métiers.

# THÈMES DE LA BOITE À OUTILS



**LUTTE CONTRE LA SÉDENTARITÉ**



**MANGER ÉQUILIBRÉ**



**SE RECONNECTER AVEC  
LA NATURE**



**GÉRER SON POIDS,  
SA FORME, SON IMAGE**



**BIEN-ÊTRE**



**LE SOMMEIL**



## LUTTE CONTRE LA SÉDENTARITÉ

- Bouger, pratiquer de l'activité physique, du sport, développer sa condition physique
- La place des écrans auprès des jeunes



Aménager les cours du lycée

Évaluer sa forme

Création d'une AS Sport-Santé

Proposer de l'activité physique ludique

S'inscrire dans la dynamique Héritage Paris 2024

Réfléchir sur la place des écrans au lycée

...



## MANGER ÉQUILIBRÉ

- Manger mieux, pour moi et pour la planète.



Ateliers "cuisine" (recettes, lectures des étiquettes, ...)

Mon plateau équilibré à la restauration scolaire

Ateliers avec Diététiciennes

Tables rondes: "végétarien, végan,..."

Photo-langage : connaissance de soi, mon rapport à la nourriture

Lutte anti-gaspillage

...



## SE RECONNECTER AVEC LA NATURE

- S'éduquer à la nature



Verdir le lycée

Sorties nature/Cours dans la nature

Tables rondes, conférences

Qu'est ce que la nature ?

Le besoin de nature

...



# GÉRER SON POIDS, SA FORME, SON IMAGE

- Le poids
- Les régimes
- L'estime de soi
- Le regard des autres



Théâtre d'intervention  
Atelier" Comment fonctionne mon corps ? "  
Atelier autour du vêtement, de l'estime de  
soi  
Photo-langage  
...



## BIEN-ÊTRE

- Bien dans sa tête
- Apprendre à lâcher-prise



Mise en place d'un lieu de "pause", sieste  
La restauration, un lieu zen ?  
Ateliers "examens sans stress"  
Séances d'initiation aux techniques de  
relaxation, de sophrologie  
...



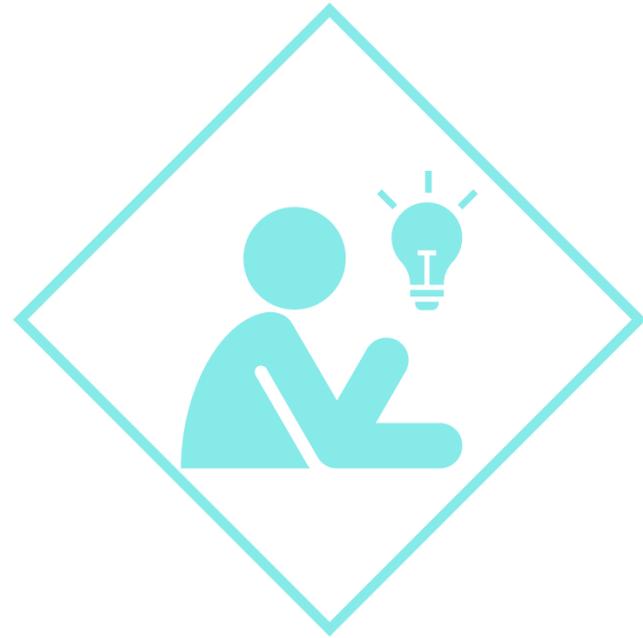
## LE SOMMEIL

- Un sommeil de qualité
- Être en forme pour réussir ses études



Conférence-débat  
Théâtre d'intervention  
Atelier sieste-flash

...



## RESSOURCES

- Liste non exhaustive, en construction



Théâtre d'intervention  
Maison des adolescents  
ANPAA  
Services civiques d'Unis-Cité  
SIATIC  
Interventions étudiants médecine, pharmacie  
Énergie Jeunes  
Fédération française de cardiologie  
Sésame  
...



Région  
Hauts-de-France



AGENCE  
NATIONALE  
DU SPORT

