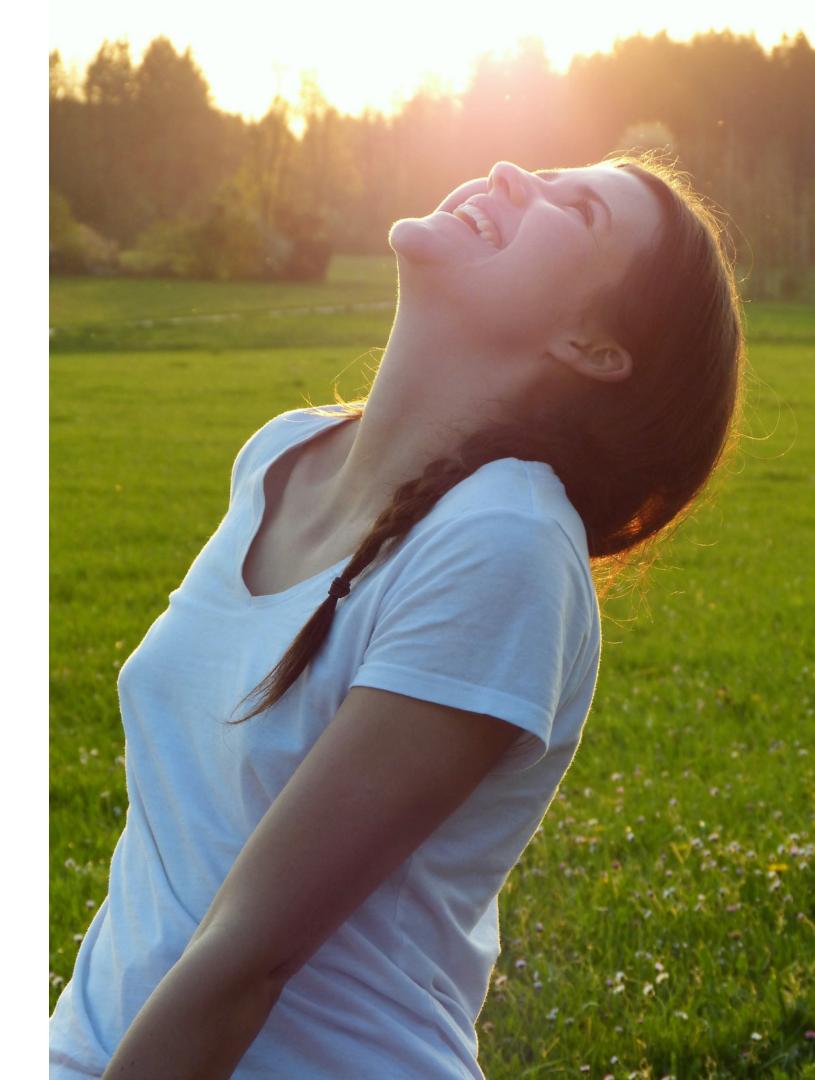


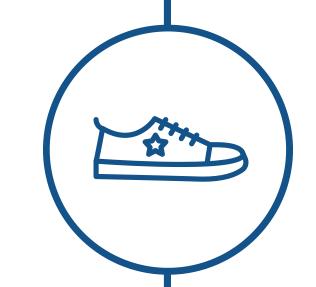


PROMOUVOIR LA SANTE AU SEIN DU LYCEE EN REGION HAUTS-DE-FRANCE



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,...).



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.

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 DU PROGRAMME

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



METHODOLOGIE

1

UNE ÉQUIPE

PROJET

Composée de

représentants:

d'élèves,

direction,

de l'infirmier(e),

la restauration

• de professeurs,

• de parents d'élèves,

• de personnels, de la

• du représentant de

LINI ÉTAT DE C

UNE ENQUÊTE

Réalisée auprès des lycéens et portant sur

leurs habitudes de vie, avec pour objectif :

- 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.

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'infirmerie, ...

UNE BOITE À OUTILS

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

UNE ÉVALUATION

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

scolaire,

PUBLICS VISES

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



BOITE À OUTILS

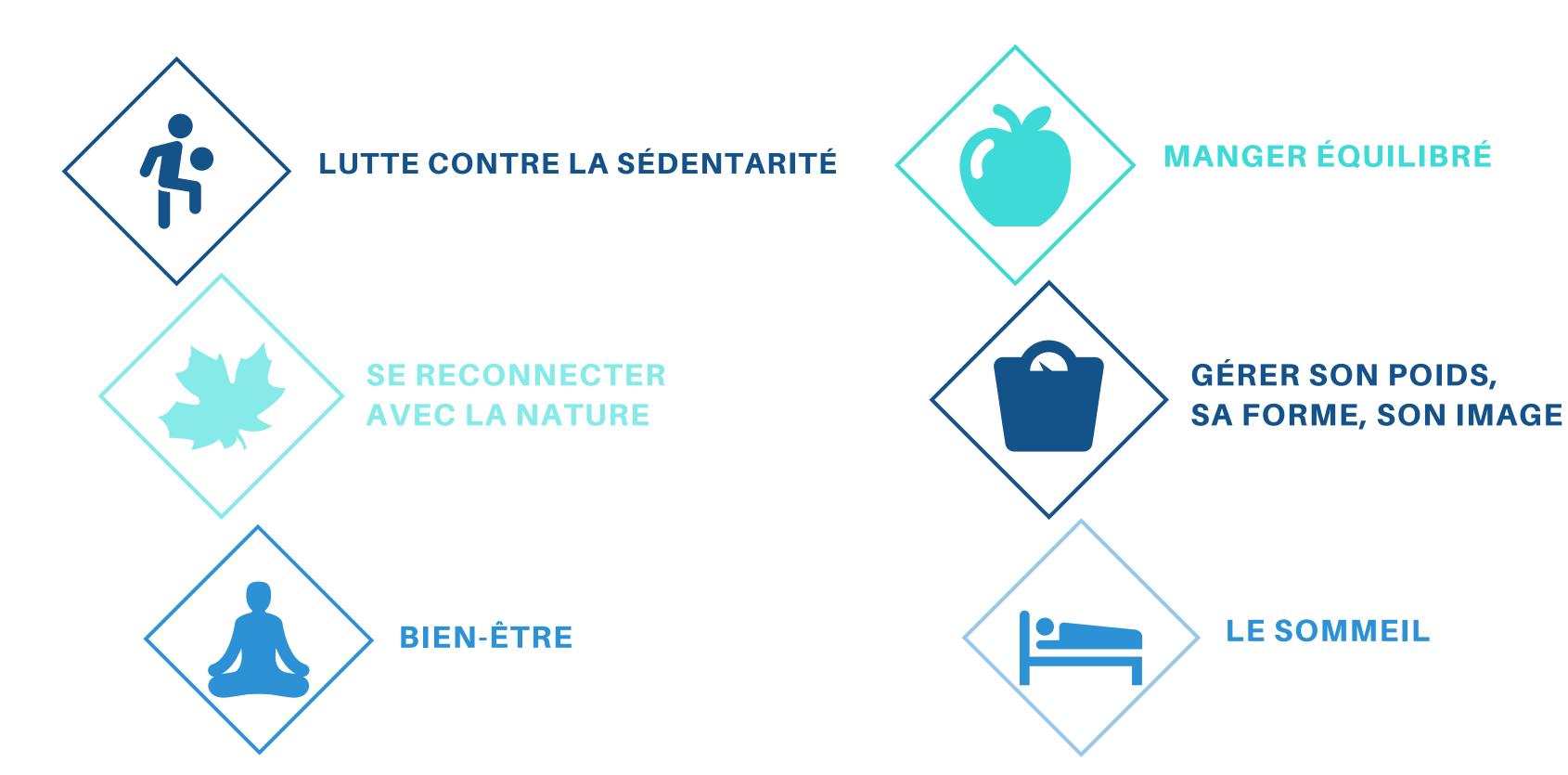
Modules à choisir en fonction des résultats de l'état des lieux et de l'enquête.

THÈMES

Alimentation, activité physique, sommeil, bien-être.



THÈMES DE LA BOITE À OUTILS





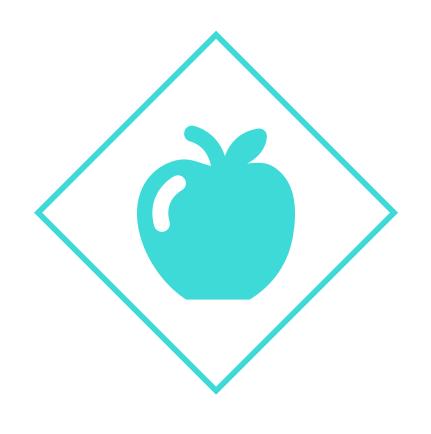
LUTTE CONTRE LA SÉDENTARITÉ

- 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

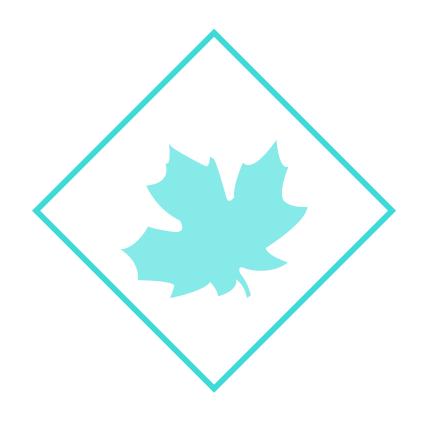
Ateliers avec Diététiciennes

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

. . .

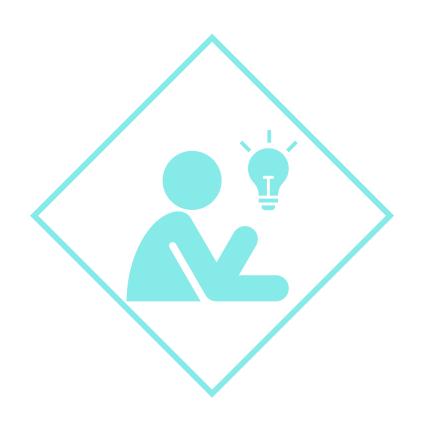


LE SOMMEIL

- 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

SIAVIC

Interventions étudiants médecine, pharmacie

Énergie Jeunes

Fédération française de cardiologie

Sésame



2021-2022: 3 PREMIERS LYCEES

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





2022-2023: 4 NOUVEAUX LYCEES

DE NOUVEAUX LYCEES REJOIGNENT LE PROGRAMME

- Année 2022-23, 4 nouveaux lycées:
 - Flora Tristan à Lillers
 - Robert de Luzarche à Amiens
 - Epil à Lille (Ozanam)
 - Lycée des métiers PJ Laurent à ANICHE
- 731 lycéens ont répondu au questionnaire initial du programme
- Les actions menées :

"en cours de détermination"



UN PROGRAMME DE L'IRFO, AVEC LE SOUTIEN DE SES PARTENAIRES :











Délégation régionale académique à la jeunesse, à l'engagement et aux sports

VOUS SOUHAITEZ EN SAVOIR PLUS?

Nous sommes à votre écoute.

Ecrivez-nous à : contact@irfo.fr



131C11 dans mon lycée dans mes baskets

