

Implication des acteurs

• L'Institut Régional du Bien-être de la Médecine et du Sport Santé du Nord - Pas-de-Calais (IRBMS)

Le Dr Frédéric MATON, Médecin du sport, nutritionniste de l'effort et Anthony BACQUAERT, Educateur médico-sportif.

Collège scientifique de surveillance :
conseil d'administration de l'IRBMS.

Coordonner l'étude longitudinale ; Diriger les actions de prévention
Formation : hygiène alimentaire, étirements ; Interpréter les résultats ;
Proposer un espace sur le site Internet www.lesportsante.fr dédié
spécifiquement à l'étude et à la problématique des APS chez
les jeunes ; Suivre le carnet de la forme...

• Infirmière scolaire et Médecin scolaire

Biométrie : relever les biométries des élèves (le matin dès l'arrivée
au collège ; Recueillir la domiciliation des élèves, et étudier les
distances Domicile Collège Salle de sport ; Questionnaire sur le
goûter à proposer aux élèves...

• Professeur d'Education Physique et Sportive

Intégration des activités physiques dans le programme pédagogique ;
1^{er} trimestre consacré à la marche ; Proposer une diversification
des APS : Roller, vélo... ; Evaluation progression des activités :
Temps, Distance, Nombre de pas ; Evaluer l'adaptation à l'effort :
Test de la navette (ou équivalent) ou mesure de la Fc sur un parcours
de marche standardisé ; Evaluation progression en souplesse :
Distance doigts/sol...

• Parents

Veiller à la bonne utilisation du podomètre ; Encourager l'élève
et l'accompagner dans les activités physiques ; Suivre le mieux
possible les règles d'hygiène alimentaire proposées ; Réaliser
les biométries : poids taille périmètre abdominal (le matin à jeun)...

• Collégiens

- Veiller à la bonne utilisation du podomètre
- Relever le nombre de pas sur le calendrier ou sur www.lesportsante.fr
- Suivre le mieux possible les règles d'hygiène proposées
- Se responsabiliser par rapport aux modifications d'hygiène
de vie indispensable dans le cadre du projet « Vitalise-toi ! »
- Participer à travers une vie sportive et associative à la diffusion
des messages vers d'autres publics...

• Avis consultatifs

Plan National Nutrition Santé (PNNS)
Plan Régional de Santé Publique (PRSP)
Institutions publiques concernées



Partenaires



Institut Régional du Bien-être de la Médecine et du Sport Santé du Nord - Pas-de-Calais

Maison du Sport
367, rue Jules Guesde
59650 Villeneuve d'Ascq - France
Tél. : 03/20/05/68/32
Fax : 03/20/40/21/43
Courriel : contact@medecinedusport.fr
Site dédié à ce programme : www.lesportsante.fr
Site d'informations Sport Santé : www.e-lesportsante.fr

Demande de renseignements complémentaires :
Anthony Bacquaert, anthony.bacquaert@lesportsante.fr

L'IRBMS est une association de type 1901 déclarée
en préfecture du nord en 1979 et présidée par
le Professeur Philippe-Jean PARQUET membre du Haut
Comité de Santé Publique, professeur des universités.

L'IRBMS propose sur Internet www.irbms.com, un
site scientifique et grand public dédié à l'actualité en
médecine du sport et à la promotion du sport santé.
Ce site est certifié HonCode et a été sacré meilleur
site régional dans la catégorie "Sports" en 2007 par
Maregionweb.com (Nordnet). Sa fréquentation annuelle
approche à ce jour le million de visiteurs.



Promouvoir les bonnes habitudes
alimentaires et les activités physiques
ou sportives pour un bien-être au quotidien

Pratiquer une activité physique et/ou sportive améliore la condition
physique. L'intérêt d'une pratique régulière d'APS pendant l'enfance
et l'adolescence n'est plus à démontrer : elle permet de **lutter contre**
le **surpoids**, elle améliore la **coordination motrice** et le développement
physique elle facilite le développement cognitif et l'**apprentissage**
scolaire elle renforce les liens sociaux et contribue
à l'amélioration du bien-être.

Un enfant est un futur adulte qui pourra bénéficier tout au long de sa vie
des bienfaits de la pratique régulière d'une activité physique et/ou sportive.

« **Vitalise-toi !** » s'inscrit dans cette politique de Santé Publique.



Programme
Collèges / Lycées

Notre étude s'organise autour de **4 évaluations** durant une année scolaire réalisée en collaboration avec l'équipe médicale, l'équipe pédagogique, et les professeurs du collège ou du lycée (**exemple** : de octobre à mai dans le tableau ci-contre).



Actions de prévention

Les actions de prévention, dirigées par un médecin du sport diplômé en nutrition du sport et un éducateur médico-sportif s'organisent autour d'ateliers pédagogiques interactifs au sein des établissements scolaires.

■ *Thèmes des actions de prévention destinées aux élèves* : Bienfaits des APS - Proposer un parcours de marche, Étirements autour des APS, Hydratation et hygiène alimentaire autour des APS, Aliments à limiter, Construire un goûter et collation après APS, Mieux connaître les risques de la consommation de drogue et d'alcool.

■ *Thèmes des actions de prévention destinées aux parents* : Bienfaits des APS, Règles d'hygiène alimentaire, Savoir élaborer un goûter équilibré, Mieux connaître les addictions en fonction de l'âge des enfants.

■ *Thèmes des actions de prévention destinées au groupe éducatif* : Règle d'hygiène alimentaire, Savoir élaborer des repas équilibrés, Connaître les apports nutritionnels et qualitatifs des aliments, Savoir élaborer et construire des repas en respectant les aliments de saison et les goûts alimentaires des collégiens.



Développer la pratique

L'IRBMS offre à chaque élève un podomètre, pour une mesure des pas quotidiens, et permettre ainsi l'évaluation du niveau de pratique physique qui sera quantifié par l'élève lui-même soit sur un calendrier papier remis soit grâce au site Internet : www.lesportsante.fr

Le développement des activités physiques repose sur une collaboration des enseignants d'Education Physique et Sportive qui incluront cet objectif dans leur projet pédagogique.

	Domaine d'action	Objectifs	Moyens	Acteurs
Evaluation 1 Octobre	Evaluation des Habitudes alimentaires	Hydratation Repères nutritionnels	Questionnaire	Infirmière
	Biométrie des élèves	Poids Taille IMC	Toise - Balance Mètre ruban	Parents Infirmière
	Evaluation du niveau de pratique sportive	Nombre d'heures d'entraînement /semaine	Questionnaire	Prof. EPS
	Evaluation du niv. de pratique d'AP	Type d'activité Nbre d'heures et de pas	Questionnaire Podomètre	IRBMS
	Indicateur d'adaptation à l'effort	Souplesse Tolérance effort	Doigts/Sol, Test navette ou équivalent	Prof. EPS IRBMS
	Prévention / Education alimentaire et APS (élèves)	Hygiène alimentaire Intérêt APS sur la santé	Ateliers pédagogiques interactifs	IRBMS
	Prévention / Education alimentaire et APS (parents)	Hygiène alimentaire Intérêt APS sur la santé	Ateliers pédagogiques interactifs	IRBMS
Evaluation 2 & 3 Novembre & Avril	Evaluation du niveau de pratique d'activité physique en période de vacances	Type d'activité Nbre d'heures et de pas	Questionnaire Podomètre	IRBMS
	Prévention / Education alimentaire et APS	Hygiène alimentaire Intérêt APS sur la santé	Ateliers pédagogiques interactifs	IRBMS
Evaluation 4 Mai	Habitudes alimentaires	Hydratation Repères nutritionnels	Questionnaire	Infirmière
	Biométrie des élèves	Poids Taille IMC	Toise - Balance Mètre ruban	Parents Infirmière
	Evaluation du niveau de pratique sportive	Nombre d'heures d'entraînement /semaine	Questionnaire	Prof. EPS
	Evaluation du niv. de pratique d'AP	Type d'activité Nbre d'heures et de pas	Questionnaire Podomètre	IRBMS
	Indicateur d'adaptation à l'effort	Souplesse Tolérance effort	Doigts/Sol, Test navette ou équivalent	Prof. EPS IRBMS
	Synthèse du suivi (parents et élèves)	Amélioration AP et hygiène alimentaire	Ateliers pédagogiques interactifs	IRBMS



En collaboration avec le milieu enseignant, des parcours de marche ludiques seront proposés, autour de différents centres d'intérêts, tels que : La découverte des parcs naturels ; Organisation d'un « parcours vitalité » avec implication d'un primeur détaillant en fruits et légumes qui offrira un goûter aux élèves ; Parcours historiques urbains organisés autour d'énigmes, découverte du patrimoine culturel de la région...