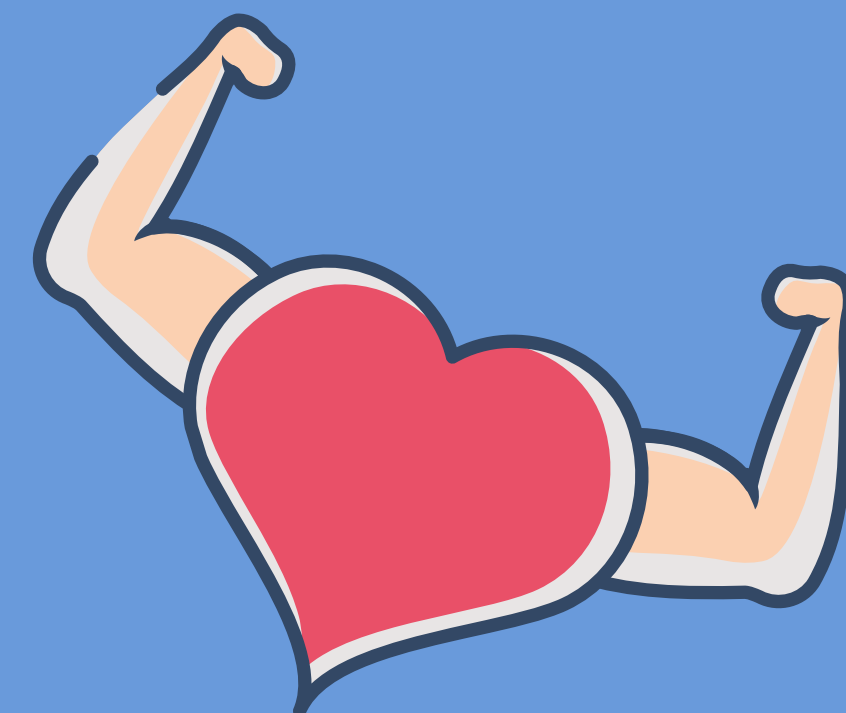
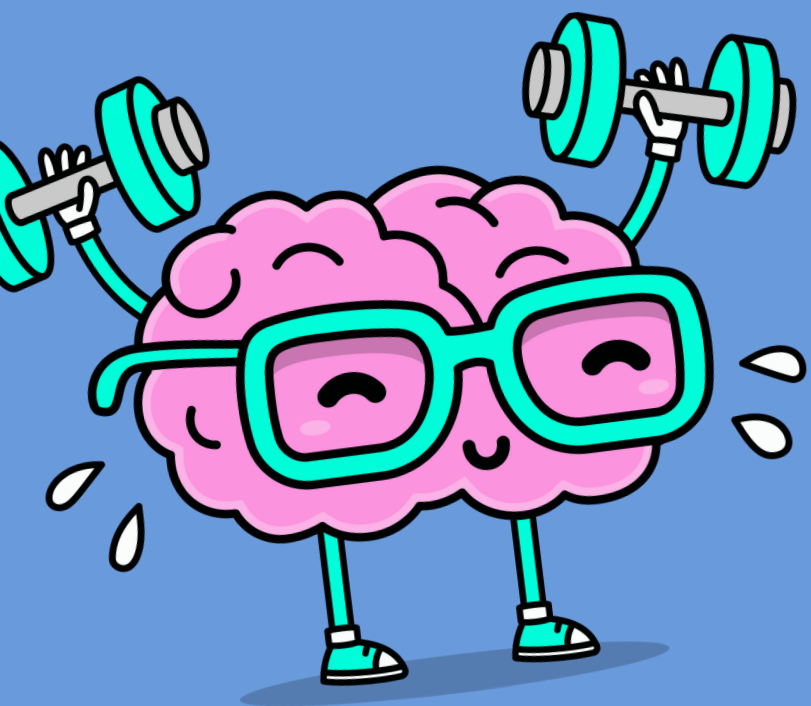




ICAPS

*Intervention Centrée sur l'Activité
Physique et la Sédentarité*

COLLÈGE JEAN CORENTIN CARRÉ
2022 - 2025



Démarche ICAPS
jugée probante par



l'Organisation
Mondiale de la Santé

SOMMAIRE

QUELQUES DONNÉES SUR L'AP

DIAPOS

3 - 5

LA DÉMARCHE ICAPS

6 - 12

LES OBJECTIFS ICAPS

13 - 15

BILAN DES ACTIONS ICAPS ANNEE 1

16 - 20

BILAN DE LA DEMARCHE ICAPS

21 - 23

PERSPECTIVES D'EVOLUTION ANNEE 2

24

ECOLE PROMOTRICE DE SANTE (EPSA)

25 - 30



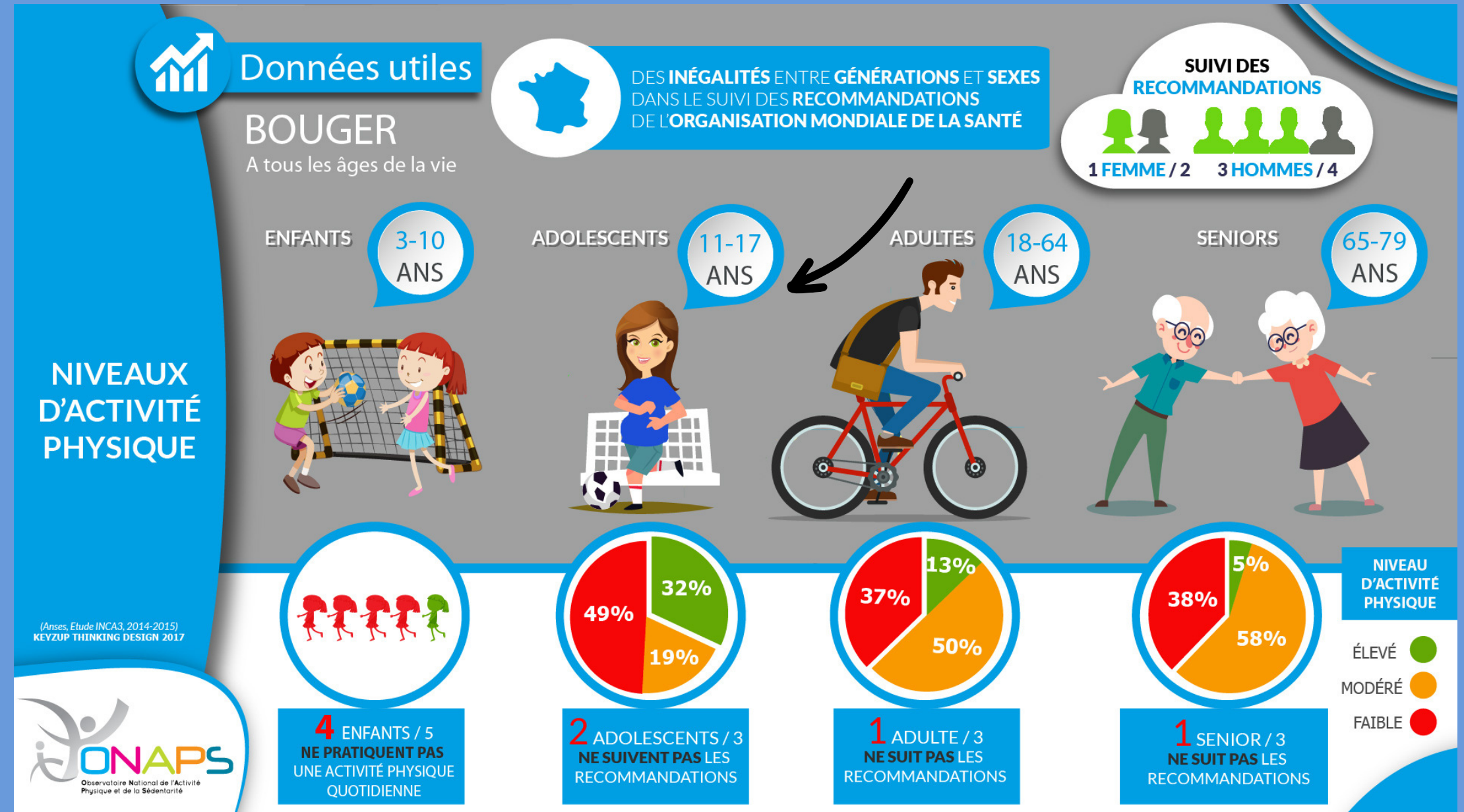
ICAPS

JEAN CORENTIN CARRÉ
COLLÈGE EN MOUVEMENT

QUELQUES DONNÉES SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE: UN CONSTAT

Avant la pandémie de Covid-19, parmi les 11-14 ans, **seules 14 % des filles et 25 % des garçons** atteignaient les recommandations de 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée par jour.

Les enquêtes réalisées en France, en 2020, montrent globalement **une réduction importante de l'activité physique**, associée à une **augmentation du temps de sédentarité**



Source: Santé Publique France,

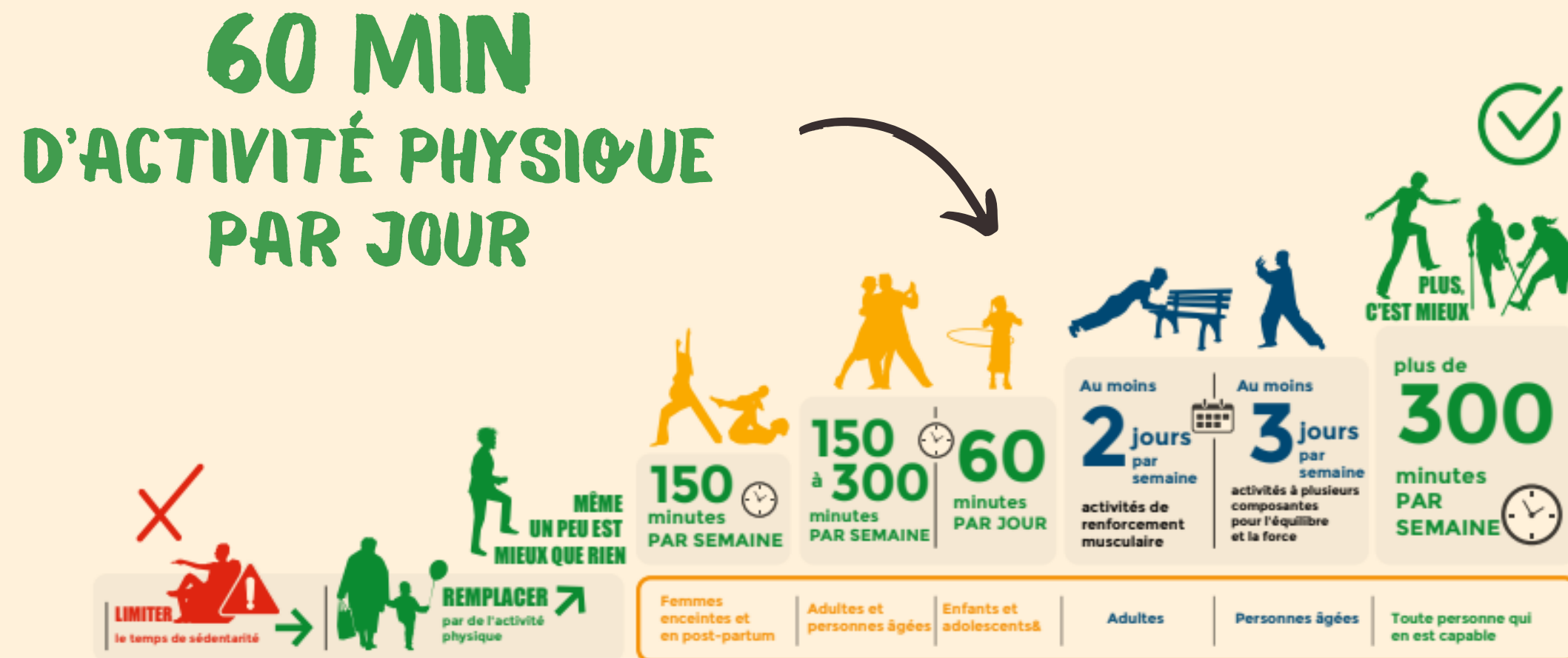
Les chiffres ne sont pas revenus au niveau de ceux avant Covid.

LES RECOMMANDATIONS DE L'OMS

À QUEL POINT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST-ELLE NÉCESSAIRE POUR LA SANTÉ ?

Les lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité (1) publiées en 2020 et résumées dans la Figure 2, ont abouti à un consensus fondé sur des données factuelles sur le type et la quantité d'activité physique bénéfique pour la santé tout au long de la vie et pour les personnes vivant avec une maladie chronique ou un handicap.

Figure 2 : Résumé des lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité



UNE ACTIVITÉ D'ENDURANCE, DES ACTIVITÉS D'INTENSITÉ SOUTENUE* QUI RENFORCENT LE SYSTÈME MUSCULAIRE ET L'ÉTAT OSSEUX.

*Sur une échelle absolue, il s'agit d'une activité physique dont l'intensité est au moins 6 fois supérieure à l'intensité du repos chez les adultes et, en règle générale, au moins 7 fois supérieure à l'intensité du repos chez les enfants ou les jeunes gens. Si l'on considère la capacité personnelle d'un individu sur une échelle de 0 à 10, elle est généralement de 7 ou de 8.

PROMOUVOIR ET DEVELOPPER L'ACTIVITE PHYSIQUE AU COLLEGE ? UNE APPROCHE SYSTEMIQUE

Figure 4 : Les six domaines concernés par l'approche englobant l'ensemble des écoles pour promouvoir l'activité physique dans les écoles

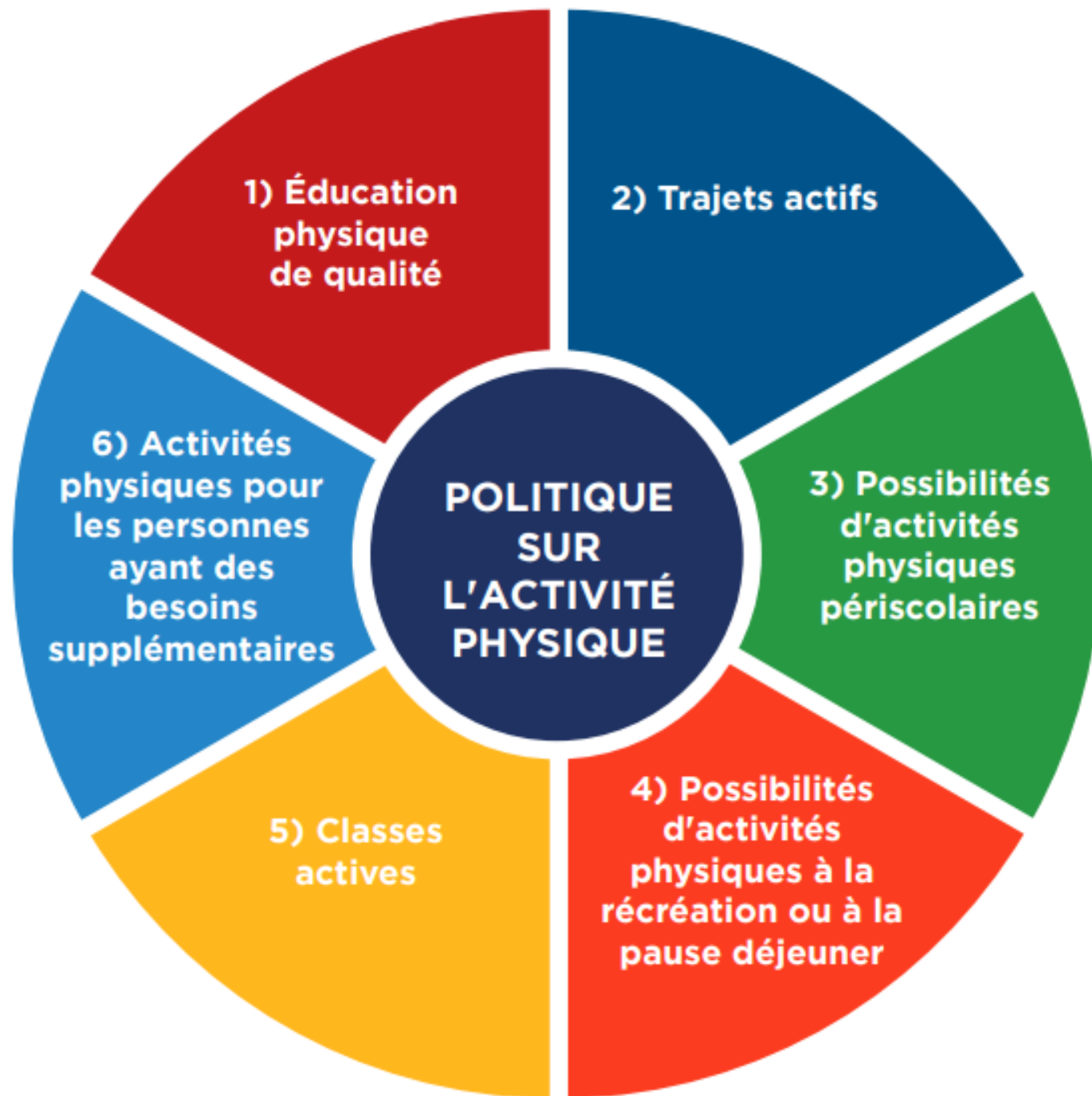


Figure 3 : Résumé d'une approche englobant l'ensemble du système pour augmenter l'activité physique



Les nombres renvoient aux actions recommandées. Pour de plus amples détails, voir le rapport principal.

LES RESSOURCES DE L'UNSS



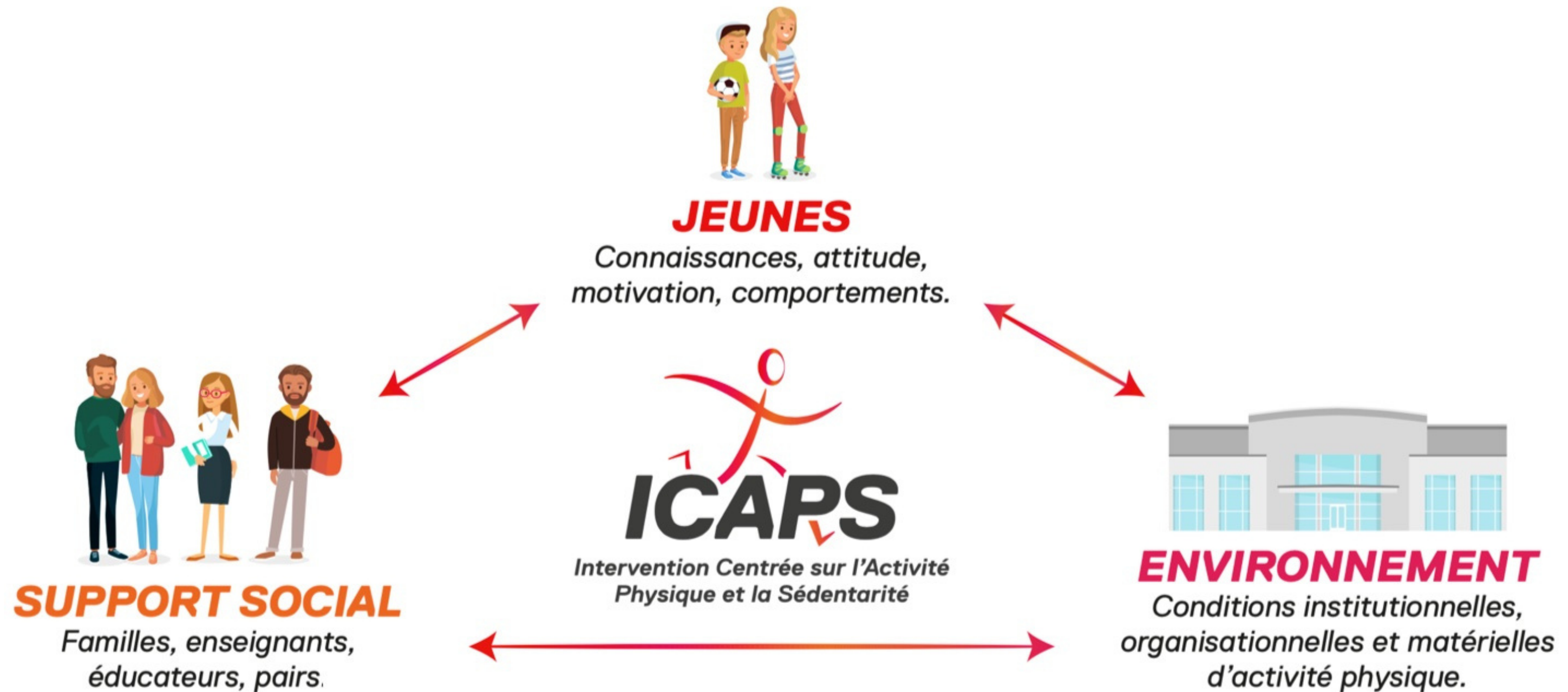
<https://padlet.com/UNSSBZH/tu-savais-que-la-sant-a-s-apprend-ygoebwinbqf5syl8>

LA DEMARCHE ICAPS



*Intervention Centrée sur l'Activité
Physique et la Sédentarité*

UNE DEMARCHE SOCIO-ECOLOGIQUE



UNE DEMARCHE SOCIO-ECOLOGIQUE

LE JEUNE



ICAPS : une démarche socio-écologique



> Le jeune

- Changer son attitude et sa motivation face à l'activité physique, et, *in fine* ses comportements
- Développer ses connaissances et en sensibilisant aux bienfaits de la pratique d'AP
- Favoriser la pratique d'AP



UNE DEMARCHE SOCIO-ECOLOGIQUE

LE SUPPORT SOCIAL



ICAPS : une démarche socio-écologique



> L'environnement social

- Valoriser et encourager la pratique d'AP
- Sensibiliser
- Promouvoir



UNE DÉMARCHÉ SOCIO-ÉCOLOGIQUE

L'ENVIRONNEMENT



ICAPS : une démarche socio-écologique



> Environnement organisationnel et structurel

- Permettre aux jeunes d'accéder à des activités physiques
- Fournir les conditions matérielles et institutionnelles de pratique
- Faire en sorte par exemple que le choix d'un mode de transport actif/ de la pratique d'une AP dans le quotidien soit plus facile.



UNE DEMARCHE SOCIO-ECOLOGIQUE



ICAPS : une démarche socio-écologique

- > Cette intervention repose sur :
 - un **programme d'actions** ;
 - un **ancrage dans le milieu scolaire** ;
 - une **intersectorialité** ;
 - une **approche universelle** ;
 - une **évaluation sur la base de critères** permettant de s'assurer que :
 - des actions ont été effectivement réalisées pour chaque niveau (enfants/jeunes, entourage, environnement) ;
 - les enfants ont pratiqué une heure supplémentaire d'activité physique par semaine.

UN DEPLOIEMENT REGIONAL



2021 >> 2022

- | | | |
|---|---|--------------------------|
| ● | ● | Ecoles |
| ★ | ★ | Collèges |
| ■ | ■ | Lycées |
| ▲ | | Communes/cté de communes |
| ◄ | | Associations |



19 projets accompagnés
Une diversité de territoires
Une diversité d'acteurs

LES OBJECTIFS GENERAUX DE LA DEMARCHE

1 heure
d'activité
physique



en **+**
par semaine

LES OBJECTIFS GÉNÉRAUX DE LA DEMARCHE

réduire de
20
minutes / jour



le temps passé
sur les écrans

4 OBJECTIFS SPECIFIQUES

1

Augmenter l'offre
d'activité physique sous
toutes ses formes

2

Mobiliser les partenaires

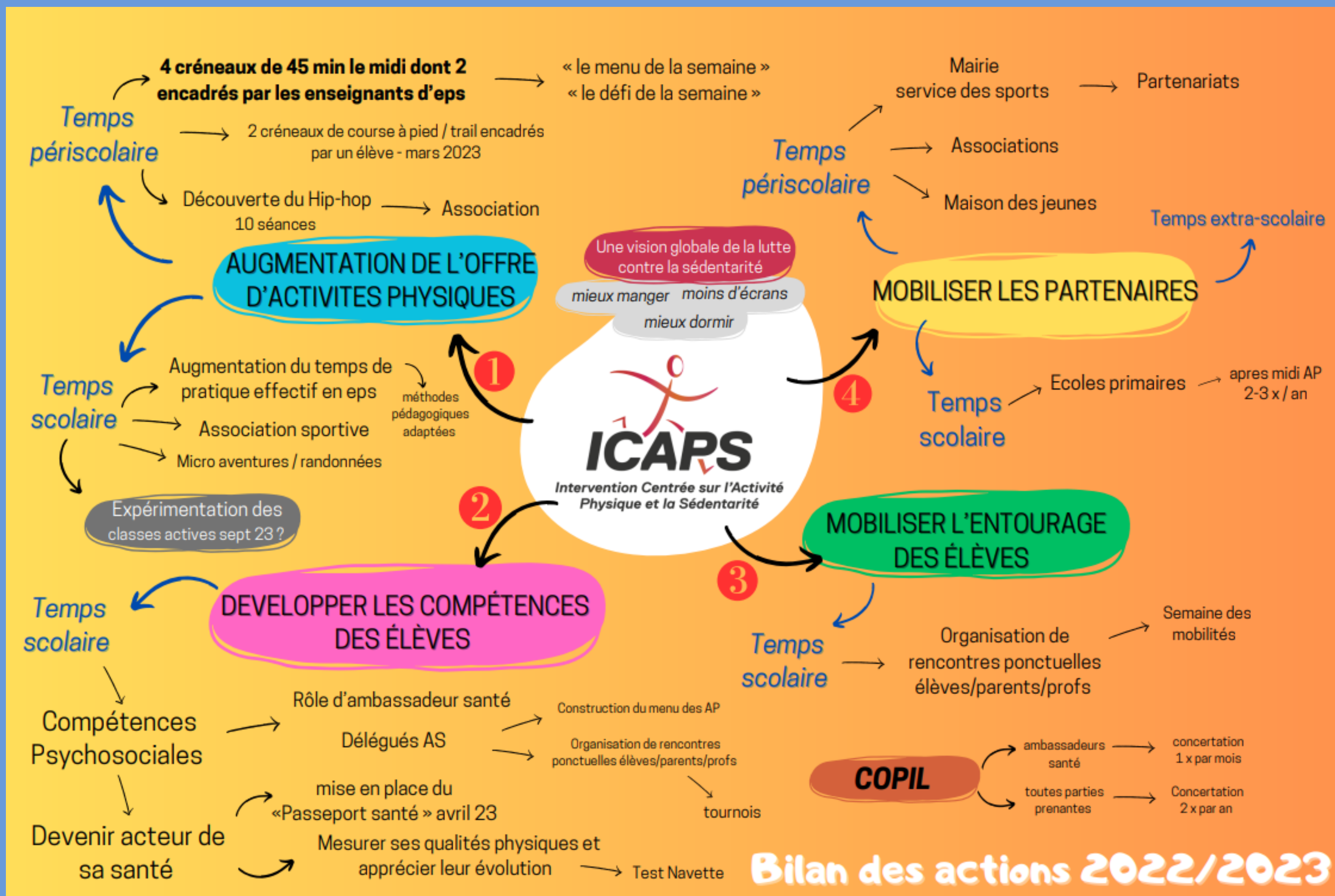
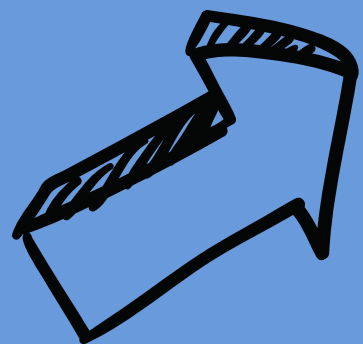
3

Mobiliser l'entourage des
jeunes

4

Développer et renforcer
les compétences des
jeunes

BILAN DES ACTIONS DE LA 1ÈRE ANNEE DU PROJET ICAPS



1 AUGMENTER L'OFFRE D'ACTIVITE PHYSIQUE

	ACTIONS	Description	Résultats	Remarques/choix/Evolution
Temps péri-scolaire	4 créneaux hebdomadaires : - 2 créneaux encadrés par les enseignants d'EPS - 2 créneaux en autonomie	Activités proposées et choisies en conseil des ambassadeurs. « le menu de la semaine »	Nombre d'élèves en mouvement variable. 30 à 40 élèves en moyenne. Jusqu'à une cinquantaine d'élèves. Peu d'élèves assis. Les autres élèves étant au self. La variabilité expliquée par la météo, le rythme scolaire, la motivation/l'envie, d'autres facteurs non quantifiables...	Choix de ne pas/plus quantifier les participants à chaque créneaux car chronophage et compliqué mais plutôt d'être avec les élèves, pratiquer avec eux, augmenter le plaisir d'agir seul.e et à plusieurs
	Découverte du Hip-Hop – 10 séances	Encadrée par une association		
	Séances course à pied / Trail	En autonomie. Encadré par un élève. « Par les élèves pour les élèves »	4 à 6 élèves inscrits.	
Temps scolaire	Augmenter le temps de pratique effectif en eps	Routine d'échauffement construite par les élèves. Pratiques pédagogiques adaptées	Temps de pratique quantifiable, mesurable. Impression globale de la classe non individuelle. 1h à 1h15 de pratique sur 2h d'eps. Aucun élève assis	Verbalisation par les élèves en fin de cours. « la minute icaps » Notion de plaisir/sensation/envie/motivation. Tenir un carnet de bord par classe ?

2 MOBILISER LES PARTENAIRES

	QUI ?	Description	Résultats	Remarques/choix/Evolution
Temps scolaire	Ecoles primaires	JNSS, liaison Ecole/Collège	JNSS : 200 collégiens + 100 élèves du primaires. Une vingtaine d'ateliers. Organisation pilotée par un enseignant et animée par les élèves (ambassadeurs santé, délégués AS). Organisation inédite dans le département.	Impression de « grande kermesse » de l'AP. A refaire + invitation assos et parents.
Temps péri-scolaire	Mairie – Service des sports	Communication du projet ICAPS		
	Association	Séances hip-hop	Une vingtaine d'élèves	
	Maison des jeunes			

3 MOBILISER L'ENTOURAGE DES ELEVES

	QUI ?	Description	Résultats	Remarques/choix/Evolution
Temps scolaire				
Temps péri-scolaire				

4 DEVELOPPER LES COMPETENCES DES ELEVES

	Compétences	Description	Résultats	Remarques/choix/Evolution
Temps scolaire et péri-scolaire	Compétences psycho sociales (résoudre des pb, prendre des décisions, communiquer efficacement, coopérer,	Rôle d'ambassadeur santé. Ses missions (voir doc). 8 élèves volontaires. 2 élèves / classe sur les niveaux 6èmes/5èmes. Réunion mensuelle.	Réunions difficiles à tenir. Période creuse hivernale	Rôle plus à construire en amont. Valorisation dans le parcours éducatif.
	CMS. Estime de soi, conscience de soi, confiance en soi, empathie..gérer son stress et ses émotions, avoir une pensée créative et critique..	En EPS + AS		
	Mesurer les capacités physiques	« La caravane de la santé »	Mise en place chaotique sur les temps d'EPS. Quelques résultats. Plaisir de bouger ++	Pertinence du suivi des qualités physiques ? Quel protocole ? Se recentrer sur qualités cardio-respiratoires. Test navette comme référence ? Suivi annuel.
	Devenir « Acteur de sa santé »	Le passeport santé	Prêt mais non mis en place faute de temps	Mise en place Sept. 2023

BILAN DE LA DEMARCHE

Démarche École promotrice de santé

Forces

Approche socio-écologique
Dynamique globale:
projet, instances, acteurs
Dynamique Initiale: portée par les enseignants d'eps
Force de proposition. Élèves intéressés et motivés
Intégration au projet d'établissement Actions de santé globale
Apprentissages aux compétences psychosociales
"Par les élèves pour les élèves"

Objectif

**1h d'activité physique hebdomadaire
supplémentaire par élève**

Prendre du plaisir à bouger

Diagnostic de santé
Planification
Évaluation

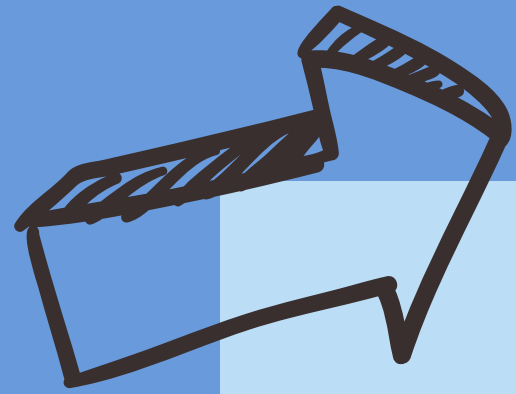
ICAPS

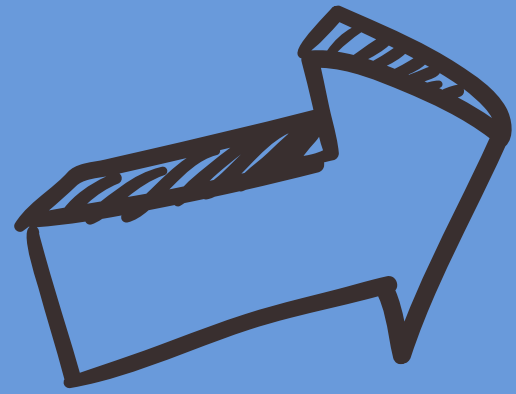
Obstacles

Concurrence de stimulation dehors/dedans collège
Classes actives: Intégrer les temps d'AP
dans les temps d'enseignement
Passer d'un élève consommateur à concepteur ^{"École du dehors"}
Mobiliser l'ensemble de la communauté éducative
Co-construction des actions
Questionner les pratiques professionnelles
Utiliser pleinement le CVC et valoriser le rôle
d'ambassadeur santé

Freins

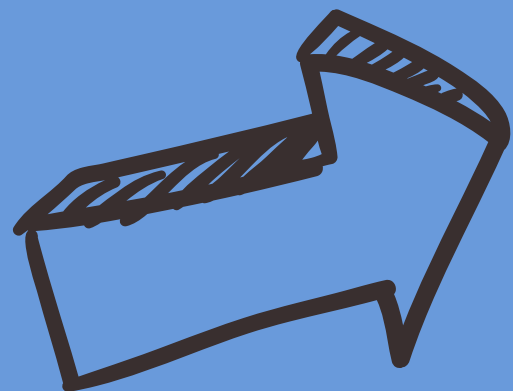
Manque de visibilité du projet aux yeux
de toute la communauté éducative et famille
La lutte contre la sédentarité, un objectif commun?
La nécessité d'entretenir et relancer
la dynamique sans cesse
Temps accordé à la conduite du projet
Rôle d'ambassadeur santé peine à se construire
Position d'élève consommateur à rejet





BILAN DE LA DEMARCHE

Limite du projet actuel	<ul style="list-style-type: none">- Les élèves restent souvent des consommateurs. Comment faire d'eux des conso'acteurs de leur santé ?- Les élèves rencontrent des difficultés à s'organiser, à créer, à travailler ensemble de manière autonome.- L'apprentissage entre paire est difficile. Comment le favoriser ?- L'EPS est la discipline phare de la lutte contre la sédentarité mais elle ne peut rien faire seule. Comment faire de la lutte contre la sédentarité un objectif commun pour un établissement et un territoire alors que le temps de chacun est de plus en plus contraint ?
Suite envisagée en année 2	<p><u>Objectif 2 : MOBILISER LES PARTENAIRES et L'ENTOURAGE DES JEUNES</u></p> <p>Relancer la recherche et la création de partenariat et les coordonner (temps de rencontre, agenda, réunion avec des ordres du jour clairs et précis) :</p> <ul style="list-style-type: none">• Partenariat extérieur : Mairie, Associations Sportives Locales, maison des Jeunes, médecin, kiné, etc• Partenariat interne : engager les autres disciplines d'enseignement en sensibilisant aux bénéfices du couplage apprentissage cognitif et moteur. travailler avec l'infirmière et le médecin scolaire, travailler avec la maison des jeunes, envisager des actions avec les parents : micro-aventure, rando famille, etc. Un calendrier ?• Organiser un forum des Associations au sein du Collège la première quinzaine de la rentrée / au moment de la JSS <p><u>Objectif 1 : AUGMENTER LE TEMPS D'ACTIVITE PHYSIQUE</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Poursuite des créneaux du midi sous la même forme. 13h15-14h. « Menu de la semaine »• Lier santé / citoyenneté / Éducation au développement durable : « mission potager ! » (dédier un créneau du midi à une nouvelle action qui fait la synthèse des différents pôles : le potager !).• Continuer à valoriser le plaisir de jouer, de bouger ensemble (plutôt que celui de mesurer les qualités physiques)• Expérimentation des « pauses actives » et « classes actives ». <p><u>Objectif 4 : DEVELOPPER LES COMPETENCES DES ELEVES</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Renforcer les rôles sociaux afin que les actions se pérennisent au sein du CVC. Favoriser l'apprentissage entre paire• Formation des ambassadeurs santé / établir un calendrier des réunion CVC/ valoriser ce rôle dans le parcours éducatif (remise diplôme?)• Faire qu'ICAPS gagne en lisibilité• Déploiement du « Savoir rouler » - SRAV à l'ensemble des 6èmes. 10H de formation individuelle en 3 blocs.



L'ACTIVITE PHYSIQUE AU COLLEGE JCC EN RÉSUMÉ...

L'EDUCATION PHYSIQUE
ET SPORTIVE

L'ASSOCIATION SPORTIVE
ENSEIGNEMENT OBLIGATOIRE

RÉCRÉATIONS ACTIVES
ANNÉE 1

L'AP
AU COLLEGE
JCC

ACTIVITE PHYSIQUE INTEGREE
AUX ENSEIGNEMENTS
ANNÉE 2

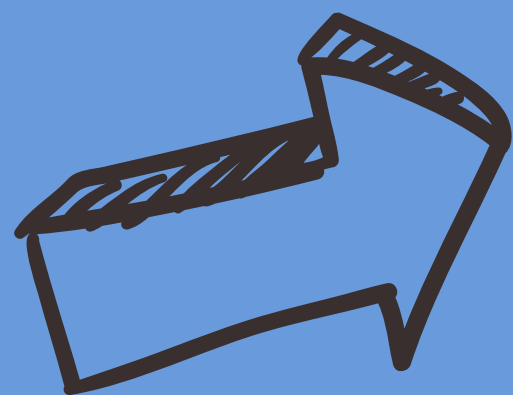
" DES PAUSES ACTIVES "

ANNÉE 2

COMMUNAUTE EDUCATIVE
ACTIVE
ANNÉE 2

ANNÉE 2: 2023 2024

PERSPECTIVES D'EVOLUTIONS



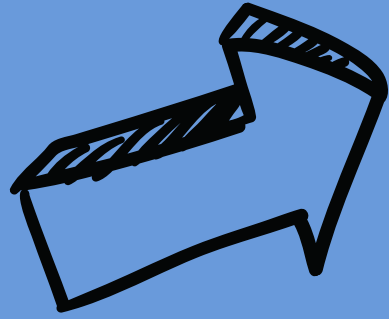


ICAPS

*Intervention Centrée sur l'Activité
Physique et la Sédentarité*

ET LA DEMARCHE

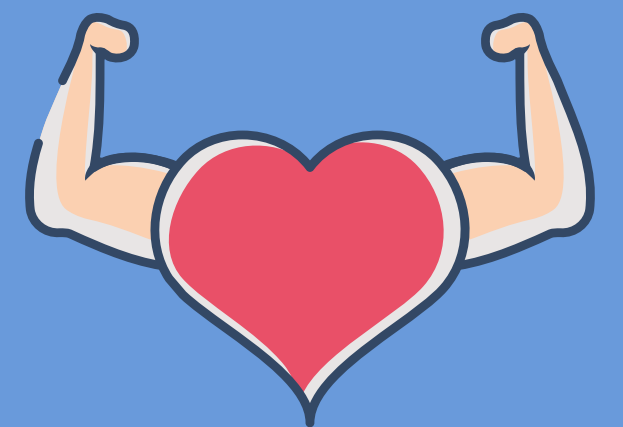
ECOLE PROMOTRICE DE SANTE (EPSA)



ÉCOLE PROMOTRICE DE SANTÉ (EPSA)

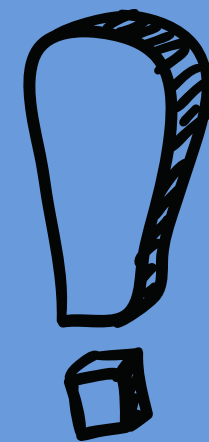
DÉMARCHE POSITIVE ET DYNAMIQUE, **L'ÉCOLE PROMOTRICE DE SANTÉ** A POUR ENJEU DE VALORISER LES ACTIONS ET PROJETS DÉJÀ MIS EN ŒUVRE DANS LE CADRE DU PARCOURS ÉDUCATIF DE SANTÉ ET DE LES ARTICULER AVEC D'AUTRES APPROCHES TELLES QUE LE CLIMAT SCOLAIRE EN LES INSCRIVANT DANS LE PROJET D'ÉCOLE OU D'ÉTABLISSEMENT.

**CETTE APPROCHE GLOBALE, POSITIVE ET INTÉGRÉE EST
MISE AU SERVICE DU DÉVELOPPEMENT D'UNE CULTURE
COMMUNE AUTOUR DE LA PROMOTION DE LA SANTÉ. IL NE
S'AGIT DONC PAS ICI DE CONSTRUIRE UN NOUVEAU
MODÈLE, MAIS DE RENDRE VISIBLE, DE RASSEMBLER ET
DE COORDONNER CE QUI FÉDÈRE AUTOUR DE LA SANTÉ ET
DU BIEN-ÊTRE DE TOUS DANS UN ÉTABLISSEMENT
D'ENSEIGNEMENT SCOLAIRE.**

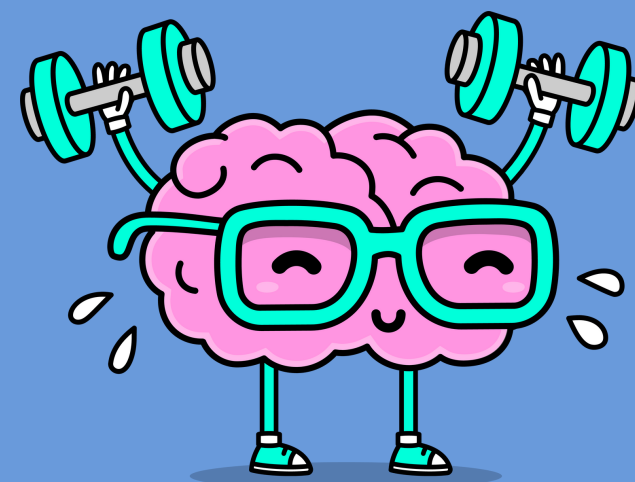


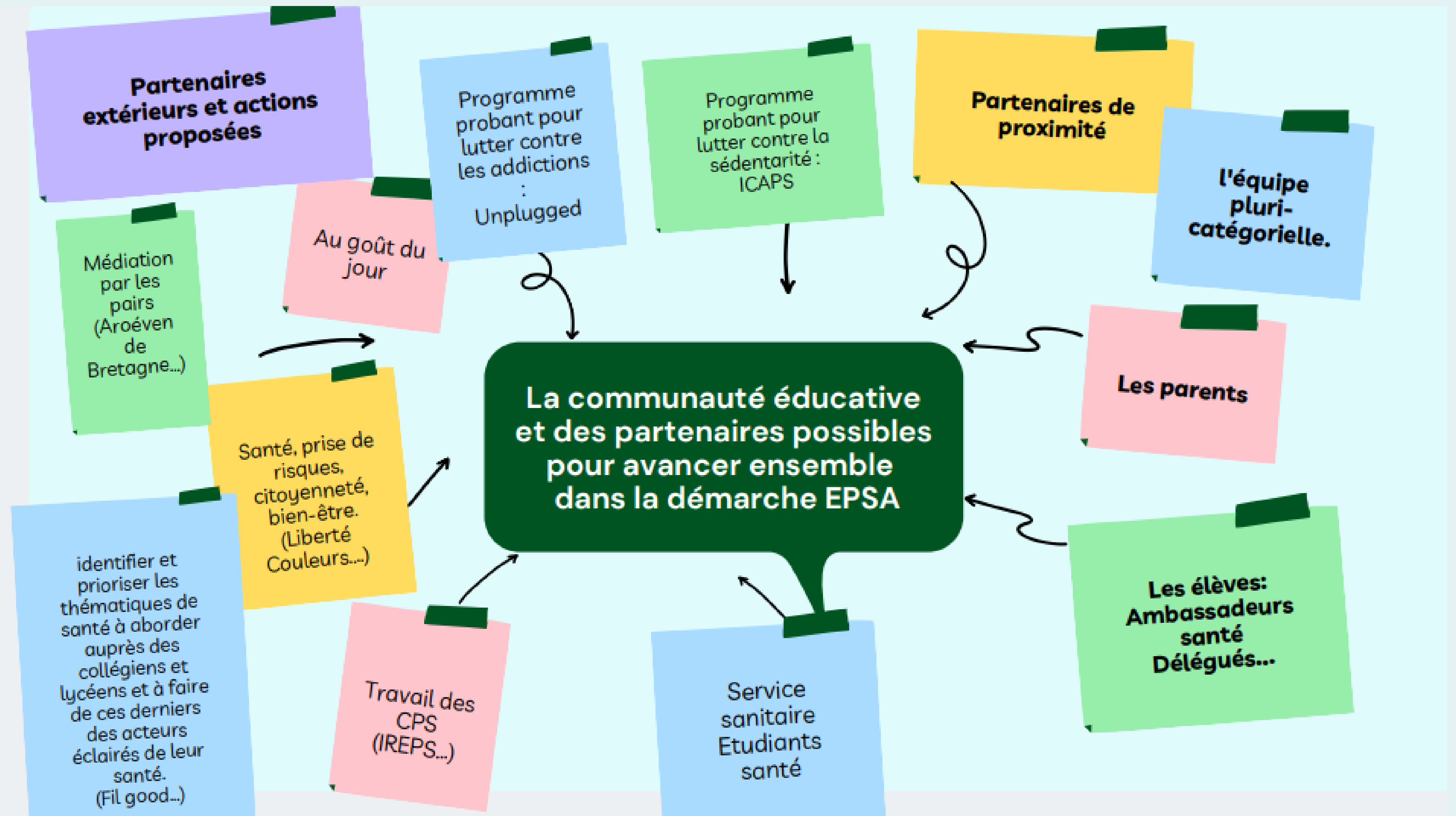
L'ÉCOLE PROMOTRICE DE SANTÉ (EPSA)

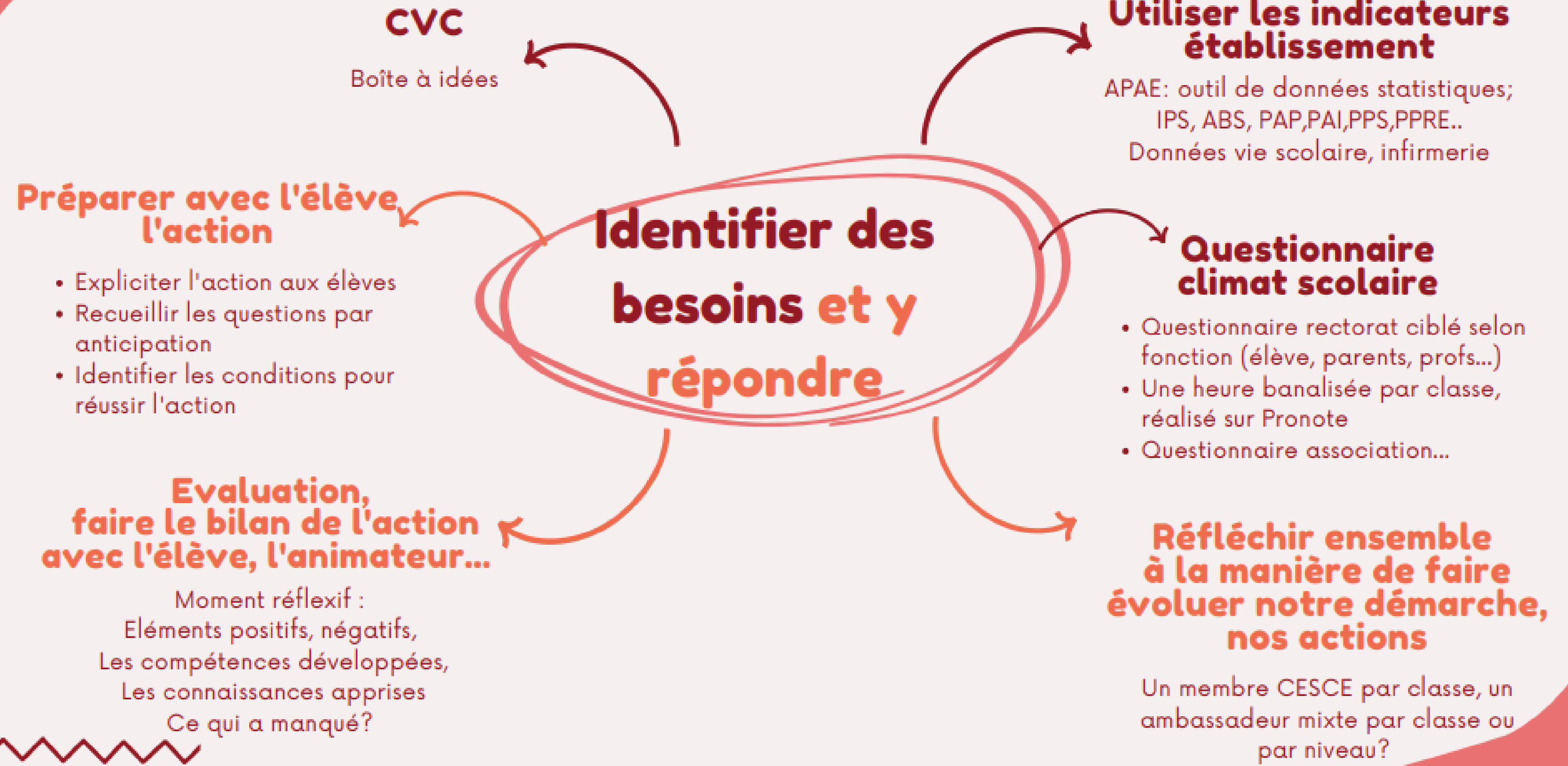
C'EST L'AFFAIRE DE TOUS



teachers







CVC

Boîte à idées

Utiliser les indicateurs établissement

APAE: outil de données statistiques;
IPS, ABS, PAP,PAI,PPS,PPRE..
Données vie scolaire, infirmerie

Préparer avec l'élève l'action

- Expliciter l'action aux élèves
- Recueillir les questions par anticipation
- Identifier les conditions pour réussir l'action

Identifier des besoins et y répondre

Questionnaire climat scolaire

- Questionnaire rectorat ciblé selon fonction (élève, parents, profs...)
- Une heure banalisée par classe, réalisé sur Pronote
- Questionnaire association...

Evaluation, faire le bilan de l'action avec l'élève, l'animateur...

Moment réflexif :
Éléments positifs, négatifs,
Les compétences développées,
Les connaissances apprises
Ce qui a manqué?

Réfléchir ensemble à la manière de faire évoluer notre démarche, nos actions

Un membre CESCE par classe, un ambassadeur mixte par classe ou par niveau?