

Programme Santé UNSS35

« Lutter contre l'épidémie de sédentarité... »

Repérage des élèves

En EPS et à l'AS, permettre aux élèves et aux collègues d'effectuer un diagnostic et identifier ceux qui ont un déficit d'activité

Pour ce faire, exploiter le passeport numérique santé du licencié.

Il comprend :

6 tests physiques «Teste-toi», simples et faciles à réaliser seul, avec un camarade ou avec l'enseignant.

Un questionnaire Santé "Quiz perso" de 26 questions sur différents thèmes (alimentation, sommeil, style de vie, dopage, pratique physique...)

Le processus est simple : à une question, 4 réponses sont possibles. 1 conseil santé vient ensuite informer l'élève avant de passer à la question suivante.

L'ensemble des données du "Quiz Perso", et les résultats des « tests physiques » sont avant tout utiles à l'élève lui-même. Sensibiliser, conseiller, prévenir, donner du sens, agir...Voilà autant de messages forts au service du «capital santé » de l'élève.

Activités

Proposer des activités d'entretien sur les rencontres existantes

- Marche sportive lors du cross sur le principe du « #le déficit » invitation à la pratique...
- Randonnée le 03/10 à Dinard

Journée flash lycée avec test physique ?

Journée sport de forme et de bien être ?

Offrir la pratique la plus large possible pour tous les publics, notamment grâce aux journées flash qui permettent de découvrir de nouvelles activités

Stands d'information

Proposer des campagnes de sensibilisation à la lutte contre le dopage.

Proposer des campagnes de sensibilisation sur le thème santé-bien être- nutrition

Formation des collègues

Proposition d'une FIL « Forme physique et activité sportive »

1. déterminer les connaissances nécessaires à apporter aux élèves
2. faire construire ces connaissances dans l'action pour que les élèves y trouvent du sens
3. impulser une dynamique par la coopération entre différents établissements (si regroupement)

Modalités : une journée (6h)

Formateur : ...

Partenaires

MGEN

Service du rectorat