

## Projet Alimentation & Mouvement dans l'établissement secondaire Beausobre - Morges

Depuis plusieurs années, nous constatons que les élèves en surcharge pondérale sont en augmentation, de nombreux enfants ne déjeunent pas, certains n'ont pas une activité physique suffisante. L'équipe prévention de Beausobre a mis sur pied une quinzaine en relation avec **l'alimentation et l'activité physique** qui s'est déroulée en mars 2005. Les maîtres de sciences, d'éducation physique et de français ont animé cette quinzaine destinée aux élèves de 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup>.

Le projet se composait de deux volets :

1. le premier, sur l'alimentation se déroulait en salle de classe ;
2. le deuxième, sur le mouvement s'est passé en salle de sports.

L'année 2005 a été décrétée **Année internationale du sport et de l'éducation physique** en Suisse. Ce projet s'inscrit également dans une campagne de promotion de l'activité physique au quotidien.

### 1. **Alimentation** Claude-Aline Pott

Chaque classe a partagé un déjeuner, ce fut l'occasion de réfléchir à son importance, d'y trouver les aliments indispensables au bon fonctionnement de notre organisme. Nos élèves venant de différentes cultures, nous en avons parlé.

En sciences, ils ont appris à identifier les trois nutriments (glucides, lipides et protéines) et les éléments traces (sels minéraux et vitamines). Ils ont découvert leur rôle : apport d'énergie et aliments de constitution. La pyramide alimentaire a permis d'aborder la notion d'équilibre, l'importance de varier les aliments, de manger des fruits et légumes selon les saisons.

Nous avons souligné la notion du plaisir de manger, de partager son repas en compagnie.

Un buffet interculturel fut organisé, les élèves, leurs parents et les enseignants ont cuisiné des spécialités de leur pays. Cette soirée a rencontré un vif succès, des plats nous faisant voyager d'un continent à un autre nous ont régalés. Ce fut l'occasion de se rencontrer et d'échanger dans une ambiance fort agréable.

### 2. **Éducation physique** A. Knecht

Les objectifs étaient multiples : faire prendre conscience aux élèves de la diversité des activités physiques et des qualités requises pour leur pratique, encourager les élèves à pratiquer une activité physique quotidienne, montrer l'importance de dépenser ou de se dépenser pour éliminer l'excès d'énergie fourni par l'alimentation. Les maîtres d'éducation physique ont consacré **4 leçons** à ce projet durant la quinzaine de mars 2005. Les thèmes abordés dans le cadre de ces leçons ont été :

- La diversité des activités physiques et les dépenses énergétiques associées.
- Les recommandations en matière d'activité physique (pyramide du mouvement).
- La teneur en sucre des aliments.

Lors de ces leçons, les élèves ont été amenés à expérimenter certaines activités physiques et à y réfléchir par groupe. Chaque activité proposée devait déboucher sur une discussion avec le maître d'éducation physique.

Le projet éducation physique s'articulait en 2 séances :

1. **Travail par poste** visant à montrer la diversité des activités physiques et la dépense énergétique associée.
2. **Course-estafette** mettant en évidence la teneur en sucre des aliments et visant à montrer la relation entre apport énergétique et dépense énergétique. Cette leçon abordera également l'importance du mouvement au quotidien.

#### **Séance n° 1 : Activité physique diversifiée et dépense énergétique 1h30**

Les élèves effectuent par groupe les activités proposées par différents postes en suivant les indications des panneaux explicatifs et répondent aux questions qui y sont liées.

Les postes proposent des exercices de **vitesse, endurance, équilibre, coordination, force, concentration**. Les questions à choix multiples doivent permettre aux élèves de prendre conscience de la diversité des activités physiques et des qualités requises pour la pratique des différentes activités physiques.

Les groupes sont constitués de 3 à 4 élèves au maximum. Le parcours comprend **8 postes**<sup>1</sup>.

À l'issue du parcours, le maître affiche les réponses aux questions et les groupes vérifient leurs réponses et font le total des points selon les indications du maître.

La remise des résultats introduit une discussion avec document didactique à disposition du maître.

Ce type d'activité en milieu scolaire vise à encourager les élèves à pratiquer une activité physique quotidienne.

## **Séance n°2 : Apport et dépense énergétique - pyramide du mouvement 1h15 (avec discussion)**

Les élèves se répartissent en 5 groupes, soit 3-4 élèves par groupe. Chaque groupe reçoit une pyramide géante qu'il place sur une ligne indiquée par le maître.

**But :** Chaque groupe doit construire sa pyramide du mouvement en collant des étiquettes sur lesquelles sont notées différentes activités physiques. À l'issue du jeu, les pyramides réalisées par les élèves sont discutées avec le maître selon le modèle proposé (poster de la pyramide du mouvement).

### **Comment les élèves obtiennent-ils les étiquettes ?**

Pour obtenir les étiquettes, les élèves doivent amener des morceaux de sucre, dont le nombre est déterminé par la teneur en sucre de différents aliments et boissons. Une douzaine d'aliments sont proposés aux élèves (panneaux fixés au mur). Le nombre de morceaux de sucre contenus dans les aliments ou les boissons est indiqué sur le panneau. Les élèves doivent donc amener la quantité de sucre correspondante pour obtenir les étiquettes.

Un seul sucre peut être amené à la fois par élève. Une étiquette est obtenue dès que le groupe a amené le nombre de morceaux de sucre contenus dans l'aliment ou la boisson.

Le maître contrôle le nombre de sucres amenés (fiche de contrôle) et distribue les étiquettes aux groupes.

La course s'arrête lorsque tous les groupes ont obtenus **toutes leurs étiquettes** et les ont placées sur leur pyramide. La discussion peut alors commencer à l'aide du poster.

Cette leçon vise à faire prendre conscience aux élèves de la teneur en sucre des aliments et boissons et que plus on consomme de sucre (apport énergétique), plus il faut se dépenser afin d'éliminer cet excès d'énergie. La pyramide du mouvement montre **l'importance de l'activité physique au quotidien** et la diversité des activités qui s'offre aux élèves.

### **En guise de conclusion**

« En d'autres mots, il faut permettre à l'enfant ou l'adolescent de goûter au plaisir d'être actif dans de multiples situations, au bien-être ressenti dans l'immédiat et aux effets qui en découleront sur sa santé actuelle et future, pour ensuite espérer le voir adhérer sur une base régulière à des activités physiques et sportives extrascolaires. On aura beau, jour et nuit, ouvrir les portes du stade olympique gratuitement au grand public, les jeunes ne replongeront pas instinctivement dans leurs pratiques oubliées tant que celles-ci n'auront pas retrouvé de signification particulière à leurs yeux.

Dans le contexte actuel, les sports traditionnels, pourtant si extraordinaires pour plusieurs adeptes, continueront d'attirer vers eux surtout les jeunes plus habiles et déjà portés à les pratiquer. Pour ce qui est des autres, ceux que l'on dit obèses par exemple, ou malhabiles, ou inhibés, ou tout simplement désintéressés, ils continueront de préférer la quiétude de la résidence familiale à l'odeur des gymnases. »

(Source : [www.bandesportive.com](http://www.bandesportive.com))

Annabelle Knecht & Claude-Aline Pott