



# Sigue la Huella :

Guide à l'usage  
des enseignants  
pour la promotion d'habitudes  
de vie saines chez les élèves

**CAPAS**  
cité - ciudad



**Commencer est plus facile qu'il n'y paraît**

*Un guide pratique pour FORMER UNE ÉQUIPE  
en vue de la promotion de la santé.*

*Même si chaque CONTEXTE requiert sa propre  
SOLUTION, le présent document propose des ACTIONS  
et des STRATÉGIES qui se sont avérées EFFICACES  
dans la promotion d'HABITUDES DE VIE SAINES.*

Coordination :

*Berta Murillo, Javier Sevil, José Antonio Julián  
et Eduardo Generelo.*

***\*Si vous êtes intéressé.e par les différents documents mentionnés dans le guide, veuillez nous contacter :***

Edificio Empresa y Gestión Pública - Despacho 46  
Ronda Misericordia, 1 - 22001 Huesca  
unizar@capas-c.eu • 974 29 25 81

[www.capas-c.eu](http://www.capas-c.eu)

 @capas-ciudad



Ce guide a été cofinancé à hauteur de 65% par le Fonds européen de développement régional (FEDER) dans le cadre du programme Interreg V-A Espagne-France-Andorre (POCTEFA 2014-2020). L'objectif du POCTEFA est de renforcer l'intégration économique et sociale de l'espace frontalier Espagne-France-Andorre. Le programme concentre son aide sur le développement d'activités économiques, sociales et environnementales transfrontalières par le biais de stratégies conjointes en faveur du développement durable du territoire.

# SOMMAIRE :

---

## ***En introduction***

- Travailler ensemble : projet éducatif de l'établissement scolaire

## ***Le plan d'action du professeur principal : l'outil indispensable du programme «*Sigue la Huella*»***

### ***Étape 1 : sensibilisation***

- 1<sup>re</sup> action : nous connaissons l'activité physique réalisée
- 2<sup>e</sup> action : C30-D30 : je connais la solution et je l'explique à la maison
- 3<sup>e</sup> action : test de responsabilité
- 4<sup>e</sup> action : les déterminants de la santé : nous connaissons les habitudes de vie saines
- 5<sup>e</sup> action : les déterminants de la santé : savons-nous ce que nous buvons?
- 6<sup>e</sup> action : les déterminants de la santé : nous sommes ce que nous mangeons
- 7<sup>e</sup> action : les déterminants de la santé : combien d'heures dormez-vous par an? et en 80 ans?
- L'abécédaire de la sensibilisation

### ***Étape 2 : pouvoir d'agir***

- 1<sup>re</sup> action : trois au filet : nous jouons et nous nous organisons
- 2<sup>e</sup> action : une récréation extraordinaire : une situation de référence
- 3<sup>e</sup> action : une valise pour une récréation amusante
- 4<sup>e</sup> action : récréations inter-établissements. Échange de valises
- L'abécédaire du pouvoir d'agir

### ***Étape 3 : nous concevons des solutions***

- Justification de l'étape
- Propositions à titre d'exemple
- Poursuite du projet

## ***Documentation à consulter***

---

# TRAVAILLER ENSEMBLE :

## Projet éducatif de l'établissement scolaire

Il est essentiel que toute stratégie visant la promotion de la santé ait un lien avec le projet éducatif de l'établissement scolaire (PEC en espagnol) et que ce dernier soit un véritable projet qui implique l'ensemble de l'établissement.



### LE NOM DU PROGRAMME

#### «*Sigue la Huella*»

Ce programme d'intervention vise à promouvoir les habitudes de vie saines et se base sur la participation et l'implication de l'ensemble de la communauté éducative. La préparation du programme constitue en soi un élément-clé pour atteindre la sensibilisation nécessaire et le pouvoir d'agir de tous les agents qui y participent. Le nom du programme «*Sigue la Huella*» (Suivez la trace) a été proposé par les élèves de la première classe où il a été mis en œuvre ; lors d'une séance d'évaluation des objectifs atteints pendant l'année, les professeurs se sont servis de photographies des actions qui avaient été menées à bien. Une des photos était celle d'une trace de pas dans la boue, prise au cours d'une randonnée réalisée par le groupe. La photo et le souvenir de tout ce qui avait été réalisé ont permis de révéler que des choses intéressantes avaient été effectuées, pouvant servir de motivation pour les années suivantes. Cette séance a été ainsi marquée par l'engagement de continuer à laisser des traces dans l'établissement scolaire afin de marquer la voie d'un collège plus actif et plus sain. Tel est le point de départ du programme : construire tous ensemble des voies vers la promotion de la santé.

Le programme vise particulièrement les

objectifs suivants :

1. Créer un environnement plus actif et plus sain avec la participation de tous les agents de la communauté éducative ;
2. Développer chez les adolescents des compétences qui favorisent des modes de vie actifs ;
3. Promouvoir et améliorer les habitudes de vie saines des élèves.

Le programme repose sur les éléments suivants :

1. Le plan d'action du professeur principal ;
2. Les différentes disciplines scolaires ;
3. La diffusion des informations ;
4. La participation à des programmes institutionnels et à des activités spéciales ou éphémères.

De nombreuses études scientifiques ont révélé que la pratique d'une activité physique, un temps de sommeil approprié, une alimentation saine et variée et la réduction de comportements sédentaires ont été associés à une série de bienfaits

physiques, psychiques et sociaux. Toutefois, le fait est que les conduites saines ne sont pas les plus convoitées chez les enfants d'âge scolaire. L'adolescence correspond à une période où certaines habitudes de vie saines commencent à se consolider. C'est pourquoi et compte tenu du lien entre les habitudes adoptées à l'adolescence et l'étape adulte, il convient de promouvoir ce style de vie au cours de cette période.

De récentes études scientifiques ont démontré que l'établissement scolaire est le lieu idéal en tant que référence pour la promotion des habitudes de vie saines car ce dernier voit passer l'ensemble de la population. C'est pourquoi le présent guide évoquera la santé au sens large et sa promotion sera envisagée dans et à partir des établissements scolaires.

Le présent guide fait référence au matériel propre aux programmes scolaires qui a été élaboré à l'occasion du programme d'intervention «*Sigue la Huella*» comme un mode d'emploi pour la promotion des habitudes de vie saines dans les établissements scolaires. Il est toutefois indispensable d'adapter ce matériel à chaque réalité et à chaque contexte éducatif.



## PLAN D'ACTION DU PROFESSEUR PRINCIPAL

Le rôle du professeur principal est un élément de connexion pour de nombreuses actions qui seront développées tout au long de l'enseignement secondaire. Les heures de vie de classe représentent un lien fondamental pour la relation avec les élèves, les familles et les professeurs, nous permettant de travailler la promotion des habitudes de vie saines qui doit être comprise comme la responsabilité de tout un chacun.

L'action du professeur principal permettra d'aborder notre objectif dans une perspective interdisciplinaire, de manière continue. Il ne s'agit donc pas d'un cours magistral qui sera donné à certains moments de l'enseignement. Le professeur principal est bien entendu une pièce maîtresse. La coordination de l'équipe des professeurs principaux est essentielle et représente une excellente occasion de former une équipe dédiée à la promotion de la santé. La séance de l'heure de vie de classe ne doit pas être considérée comme un simple «exposé» étranger au fonctionnement du groupe dans l'établissement scolaire.

Il s'agit de modifier des attitudes et par conséquent des comportements vis-à-vis de la pratique d'activité physique et d'autres habitudes de vie saines. Il faut ainsi que le message passe, être à l'écoute des élèves, faire des propositions qui s'adaptent à leurs réponses et faire le suivi de ce qui se passe à partir de celles-ci.

## À PROPOS DE CE GUIDE

Ce guide est destiné aux professeurs de l'enseignement secondaire afin qu'ils puissent effectuer un suivi et coordonner les professeurs et les familles. Cet instrument simple et efficace pour les équipes d'orientation devra être adapté aux caractéristiques de chaque établissement scolaire. Cet instrument essentiel permettra de disséminer dans l'ensemble de la communauté éducative l'objectif d'un établissement scolaire plus actif, plus dynamique et plus participatif. L'interaction entre les professeurs et les élèves, entre les élèves et leurs familles et entre les professeurs et les familles constitue en soi un des principaux objectifs de notre guide.

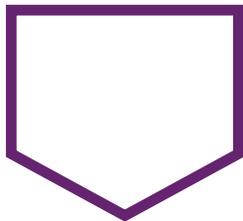
Ce document propose une séquence de travail où s'enchaîne une série d'actions qui favorisent à partir d'une perspective critique la sensibilisation au problème, le développement des compétences sociales et le pouvoir d'agir de tous les agents impliqués dans le projet (professeurs, élèves et familles). La notion de pouvoir d'agir est comprise ici comme l'augmentation de la participation de manière consciente, en assumant le contrôle de celle-ci à partir du développement de la perception de compétence, de l'estime de soi et de l'engagement envers son environnement, sachant que toute contribution est importante. À partir du pouvoir d'agir de chaque acteur, nous consolidons le pouvoir d'agir social qui permet au collectif, dans notre cas l'établissement scolaire, de se sentir capable de travailler et de s'organiser pour obtenir un environnement plus sain.

## REMERCIEMENTS

Ce travail a été possible grâce à la collaboration du Servicio Aragonés de Recursos para la Educación de la Salud del Gobierno de Aragón (SARES), Servicio Provincial de Educación de Huesca, Patronato Municipal de Deportes et Plan Municipal de Juventud del Ayuntamiento de Huesca, Centro de Profesoras y Recursos de Huesca (actuellement CIFE), Consejo Superior de Deportes et Departamento de Educación, Cultura y Deporte du Gobierno de Aragón, et bien entendu grâce au travail de la communauté éducative des établissements scolaires suivants : I.E.S. Sierra de Guara, Colegio Salesianos, Colegio San Viator et I.E.S. Ramón y Cajal de Huesca qui ont collaboré pendant plusieurs années au programme «Sigue la Huella». Toutes les photographies ont été prises lors des activités réalisées au cours du programme. Afin de faciliter la lecture du guide, certains passages n'utiliseront pas l'écriture inclusive.

L'engagement pris dans les autorisations d'utilisation de ces photographies était que ces dernières soient toujours utilisées dans le cadre d'activités scolaires et pour la diffusion des résultats obtenus. Tel est l'objectif de ce guide qui sera toujours distribué gratuitement afin de contribuer à la promotion de la santé par le biais des établissements scolaires.

Il convient enfin de souligner que cet ouvrage a pu être publié grâce à la subvention FEDER de l'Union européenne obtenue suite aux appels à projet du POCTEFA.



### ADAPTATION DES STRATÉGIES DE PROMOTION DES HABITUDES DE VIE SAINES AU CONTEXTE

De nombreux professeurs recherchent la manière d'adapter leur intervention à la structure de l'établissement scolaire. Pour y parvenir, ce dernier ne doit pas être considéré comme un simple décor mais comme un actif supplémentaire qui interagit et s'adapte au programme. L'établissement scolaire fonctionne comme un écosystème ; il utilise différentes stratégies pour atteindre ses objectifs selon ses propres besoins et ressources. Ceci est possible grâce à un modèle d'apprentissage actif permettant au propre établissement scolaire de coordonner de petits groupes ou comités qui s'engagent à définir les priorités et à les mettre en œuvre à travers le projet éducatif de l'établissement (PEC en espagnol).

Parallèlement, il convient d'établir des principes d'organisation qui facilitent la promotion des habitudes de vie saines dans les établissements scolaires. Cette idée est illustrée par les exemples suivants :

- Les élèves doivent pouvoir participer à la mise en œuvre des actions par le biais d'un processus de pouvoir d'agir.
- Les professeurs doivent faciliter et promouvoir un mode de vie sain.
- Le travail doit être intersectoriel et s'inscrire dans un cadre de promotion globale où le chef de file institutionnel est compatible avec la notion de pouvoir d'agir. En d'autres termes, il doit y avoir une responsabilité partagée où chaque sujet a la capacité d'être à la fois acteur et agent (personne qui a une influence directe ou indirecte sur la pratique de l'activité physique et qui s'implique dans cette tâche).

# Le plan d'action du professeur principal (PAT en espagnol) :

## L'outil indispensable du programme "Sigue la Huella"



Le plan d'action du professeur principal est idéal pour inclure des contenus liés à la promotion des habitudes de vie saine. Pour ce faire, il convient tout d'abord de définir avec le département d'orientation et les professeurs principaux respectifs les actions liées à la promotion des habitudes de vie saines qui vont être effectuées. Ensuite, il faudra construire cette proposition avec la participation de l'ensemble de la communauté éducative de manière progressive, en se basant sur les résultats et la réponse obtenue.

Les objectifs de ce plan d'action du professeur principal visent à faire prendre conscience aux élèves de l'importance de certaines habitudes de vie saines tout en les faisant passer par un processus de pouvoir d'agir.

Certains contenus pédagogiques qui ont été utilisés dans le plan d'action du professeur principal serviront d'exemple afin d'apporter des idées et des outils didactiques aux enseignants qui souhaitent aborder la promotion des habitudes de vie saine.

# Étapes du Plan d'action du professeur principal (PAT en espagnol) :

## PLAN DE ACTION DU PROFESSEUR PRINCIPAL

L'outil indispensable du programme "Sigue la Huella".



**ÉTAPE I**  
Sensibilisation



**ÉTAPE II**  
Pouvoir d'agir



**ÉTAPE III**  
Nous concevons  
des Solutions

## DÉVELOPPEMENT DES ACTIONS

Toutes les stratégies menées à bien lors des trois étapes renforcent les capacités des adolescents en tant que points forts pour leur vie quotidienne.

Ces aptitudes sont par exemple : la connaissance de soi, la communication assertive, la prise de décisions, la pensée créative, la gestion des émotions et des sentiments, l'empathie, les relations interpersonnelles, la solution de problèmes et de conflits et la gestion des tensions et du stress.

De plus, le programme favorise la prise en compte de facteurs qui sont connus pour influencer les niveaux d'activité physique des adolescents : genre, perception de compétence, autonomie, rapport avec les autres, plaisir, motivation pour la pratique de l'activité physique.

*Afin de développer les recommandations de ce guide, chaque étape pourra être travaillée dans des classes différentes.*

*Par exemple, l'étape de sensibilisation pourra être abordée dans la classe des 12-13 ans et le processus du pouvoir d'agir à partir des classes de 13-14 ans.*

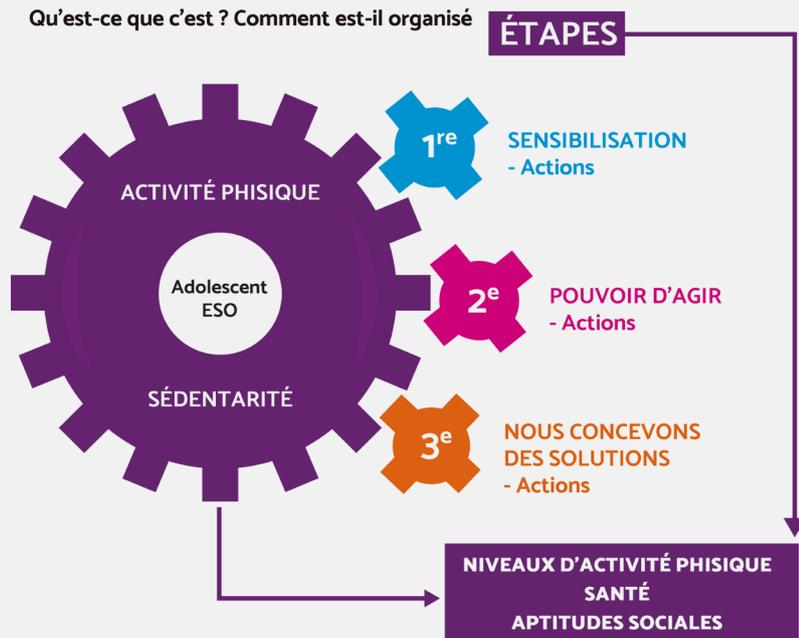
*Enfin, la mise en marche de la troisième étape pourra être réservée aux 14-15 ans.*

*L'ordre des étapes et des actions proposées doit être respecté afin d'obtenir un travail ou des résultats plus positifs et plus efficaces quant à la réalisation des objectifs, étant donné qu'une étape et une action découlent sur la suivante.*

Intervention dans le cadre scolaire

## PROGRAMME "SIGUE LA HUELLA"

Qu'est-ce que c'est ? Comment est-il organisé





# ÉTAPE 1: Sensibilisation

## 1<sup>er</sup> action • nous connaissons l'activité physique réalisée

### POINTS-CLÉS

Cette première étape se déroulera en plusieurs actions. Un total de 7 actions est proposé dans le plan d'action du professeur principal. Lors de cette première étape, il sera question de la pratique de l'activité physique car nous savons que cette habitude peut nous aider à favoriser la cohésion du groupe et la manière d'aborder les autres actions du programme. Cette action doit être précédée d'une séance qui peut être réalisée en coordination avec le professeur d'éducation physique et sportive. Au cours de cette séance, les élèves devront indiquer les minutes d'activité physique qu'ils réalisent en semaine et le week-end. Des questionnaires tels que l'IPAQ-SF sont disponibles pour recueillir ces informations (cf. site

Internet de CAPAS-Ciudad). Le questionnaire peut être rempli par écrit ou en ligne par le biais du formulaire Google Drive. L'avantage du questionnaire en ligne est qu'il permet de transférer directement les réponses des élèves sur une feuille Excel, ce qui évite de le faire à la main. Une fois les données du rapport obtenues, il convient de calculer la valeur moyenne de chaque groupe/classe. On pourra également faire la distinction entre les minutes d'activité physique en semaine et le week-end, entre les filles et les garçons. Pour cela, il est important de préparer une présentation visuelle des résultats au moyen de graphiques. Le cas échéant, des accéléromètres pourront être utilisés

### Organisation

C'est la première action de cette étape. Elle dure environ 50 à 60 minutes. Elle doit être réalisée dans une salle de classe de l'établissement scolaire.

### Objectifs

- Expliquer à tous les élèves le projet ou les actions qui vont être développées autour de la promotion d'habitudes de vie saines.
- Présenter aux élèves les niveaux quotidiens d'activité physique à partir de leurs propres résultats.
- Encourager la conscience critique et présenter des indications et des conseils pour corriger le problème.

### Matériel

- Une présentation avec des données et des informations relatives aux niveaux d'activité physique à partir des recommandations internationales.
- Un rapport sur les niveaux quotidiens d'activité physique.
- Des autocollants et des magnets C30-D30.

### Recommandations

Selon l'Organisation mondiale de la santé, les adolescents âgés entre 5 et 17 ans devraient pratiquer au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à forte. De la même manière, il est recommandé de consacrer moins de 2 heures aux écrans technologiques tels que la télévision, les jeux vidéo, le portable ou l'ordinateur.



## RECOMMANDATIONS POUR LE/LA PROFESSEUR.E PRINCIPAL.E

Il est essentiel de veiller à l'utilisation du langage.

Partir d'expériences précédentes d'élèves.

Il est important de mettre en évidence le potentiel du groupe en soulignant qu'ils sont capables d'assumer des responsabilités et de mener à bien des tâches complexes si tel est leur souhait.

La proposition C30-D30 peut les inciter à transmettre l'importance de pratiquer une activité physique dans leurs familles respectives.

Il sera essentiel de surveiller l'évolution de ce qu'ils rapportent et de ce qu'ils font chez eux. Par conséquent, le suivi de l'activité se fera semaine après semaine par le biais de questions, d'exemples, en proposant plus de matériel pédagogique, etc.

pour recueillir les données nécessaires. Ces appareils électroniques se portent en général à la ceinture et permettent de connaître la pratique de l'activité physique des élèves de manière plus objective. L'inconvénient est qu'ils sont très chers et requièrent une certaine formation pour les programmer et les utiliser correctement.

Lors du déroulement de cette séance, il est important de divulguer les contenus travaillés dans d'autres disciplines pour favoriser l'apport d'idées et la participation au processus suivi. La sensibilisation doit impliquer les participants dans une procédure qui englobe la réflexion sur les problèmes, l'identification des causes essentielles et la création d'un plan d'action partagé.

### DÉVELOPPEMENT DE L'ACTION

Une proposition de plan pour cette action est la suivante et elle sera présentée par le ou la professeur.e principal.e dans le plan d'action du professeur principal.

Il faudra commencer en expliquant aux adolescents qu'aujourd'hui, la sédentarité est un problème de santé très sérieux. Par conséquent, la santé apparaît comme un axe d'action primordial, comprise non seulement comme l'absence de maladie mais aussi comme responsabilité individuelle et collective. Pour ce faire, les enseignants peuvent se servir d'expériences précédentes où les élèves se voient et se sentent acteurs. Ainsi, dans le programme « Sigue la Huella », l'exemple de la participation à la course de la solidarité a été utilisé étant donné que le groupe-classe y a participé et que l'activité a donné lieu à un engagement collectif (cf. travail de Generelo, Julián et Zaragoza, 2009).

D'autres questions à poser lors de cette première action sont par exemple les suivantes :

- Est-il important d'être actif?
- Est-ce que nous croyons être actifs?
- Que disent les rapports sur vos résultats d'activité physique?
- Y a-t-il des différences entre les minu-

tes d'activité physique de la semaine et du week-end?

- Y a-t-il des différences entre les minutes d'activité physique des filles et des garçons?
- À votre avis, à quoi sont dues ces différences?
- Que pouvons-nous faire? Étude des propositions et des orientations

De même, lors de cette première séance, le professeur pourra distribuer des autocollants et des magnets C30-D30 (cf. action 2). Ce matériel pédagogique a été préparé pour encourager la pratique de l'activité physique. Le message codé «C30-D30» vise à nous faire prendre conscience du fait que nous pouvons être à l'origine de modes de vie plus actifs. Les 60 minutes quotidiennes d'activité physique d'intensité modérée à forte peuvent être un défi très ambitieux pour commencer. Le message «C30-D30» propose ainsi de fragmenter l'heure en deux situations de 30 minutes, soit 30 minutes d'activité physique (C30) et 30 minutes d'inactivité physique (D30).

# ÉTAPE 1 : Sensibilisation

## 2<sup>e</sup> action • C30-D30 : je connais la solution et je l'explique à la maison

### POINTS-CLÉS

Avant cette action, il aura fallu remettre le matériel C30-D30 aux élèves lors de la première action. Cette deuxième action permet de privilégier les problèmes de santé dans le quotidien de l'établissement scolaire, au moyen de l'engagement et de l'implication. De même, elle vise à augmenter la visibilité des différentes questions liées à la santé chez les professeurs et les familles des élèves. Dans cette séance, il est important de proposer des actions ou des activités innovantes destinées à obtenir des améliorations des styles de vie (à court, moyen et long terme).

Que puis-je faire?



*Que puisje faire?*

### Organisation

C'est la deuxième action de cette étape. Elle dure environ 50 à 60 minutes. Elle doit être réalisée dans une salle de classe de l'établissement scolaire.

### Objectifs

- Renforcer la prise de conscience du problème de sédentarité en insistant sur le fait que les actions pour la combattre dépendent en grande mesure de chacun d'entre nous et de la capacité d'intervenir collectivement dans l'environnement.
- Orienter des stratégies à mettre en œuvre à court et moyen terme.
- Proposer la rédaction conjointe d'une lettre aux parents afin de les sensibiliser aux contenus travaillés et leur rappeler l'importance de la pratique de l'activité physique.

### Matériel

- Raquettes et volants fabriqués à partir de matériaux recyclés (cintres, bas, sacs en plastique).
- Modèle de lettre adressée aux familles.



## DÉVELOPPEMENT DE L'ACTION

Il faut réviser les actions réalisées avec la stratégie intitulée C30-D30 de la première action :

- Où et comment avons-nous utilisé le matériel C30-D30?
- Avons-nous réfléchi à l'importance de la réalisation d'activité physique après la séance précédente?
- Quelles actions ou quels changements pouvons-nous proposer? Il serait bon d'évoquer l'importance de se rendre au collège/lycée de manière active, de pratiquer une activité physique lors des récréations ou de faire des activités extra-scolaire.
- De quelle manière assumons-nous nos responsabilités?
- Quelles stratégies pouvons-nous mettre en œuvre?

Cette deuxième action est envisagée comme un élargissement du message de C30-D30, les élèves construisant eux-mêmes le matériel qui permet de transmettre le message à leurs frères, leurs voisins, etc. Et si nous n'avons pas d'autocollants ? L'idée de leur montrer du matériel simple et peu coûteux (volants et raquettes en matériaux recyclés), associé à la pratique d'activité physique, pourra permettre également de diffuser le message de promotion de l'activité physique à laquelle ils sont engagés.

Enfin, on peut leur proposer d'envoyer une lettre à leurs parents : «Et si nous envoyons une lettre à vos parents pour leur montrer la manière dont nous travaillons?». Pour donner plus de sérieux à cette action, elle pourra être envoyée par courrier postal, garantissant ainsi que toutes les familles la recevront. La lettre permettra de leur proposer une réunion afin de leur exposer les contenus travaillés dans le plan d'action du professeur principal et de travailler de manière coordonnée.

## RECOMMANDATIONS POUR LE/LA PROFESSEUR.E PRINCIPAL.E

Indiquer aux élèves l'importance d'assumer des responsabilités dans l'environnement familial. «Si vous allez proposer des conduites saines, vous devrez les renforcer en donnant l'exemple». «Qui est capable de proposer une promenade à sa grand-mère?» «Qui va courir avec son père ou sa mère?».

La signature de la lettre de la part du professeur principal représente une première opportunité pour contacter les familles et convenir d'une réunion.

Cette action est l'occasion pour le professeur d'utiliser les ressources de diffusion disponibles dans l'établissement scolaire (site Internet, blog, etc.), l'équipe des professeurs principaux pouvant fournir des informations relatives au programme.

# ÉTAPE 1: Sensibilisation

## 3<sup>e</sup> action • test de responsabilité



### Organisation

C'est la troisième action de cette étape. Elle dure environ 50 à 60 minutes. Elle doit être réalisée dans la cour de récréation ou dans un gymnase.

### Objectifs

- Renforcer la prise de conscience du problème de sédentarité en insistant sur le fait que les actions pour la combattre dépendent en grande mesure de chacun d'entre nous et de la capacité d'intervenir collectivement dans l'environnement.
- Prendre conscience du fait qu'ils sont capables de collaborer en groupe pour organiser leur propre pratique d'activité physique.
- Réfléchir sur l'importance de s'organiser et de coopérer pour résoudre les problèmes.
- Orienter des stratégies à mettre en œuvre lors de l'étape suivante.

### Material

- Le matériel nécessaire dépendra des défis proposés.
- Modèle de stratégies et dynamiques du test de responsabilité.

## RECOMMANDATIONS POUR LE/LA PROFESSEUR.E PRINCIPALE

Il est important que différents professeurs de différentes disciplines puissent participer ou assister au déroulement de cette action. Leur présence permet d'y inclure l'inquiétude des professeurs pour leurs élèves et leur capacité de travail en groupe.

Les professeurs ne devront donner en aucun cas les solutions des jeux. Il faut laisser le groupe réfléchir et chercher ses propres propositions.

Ce qui prévaudra sur le résultat final sera le processus suivi et les valeurs telles que la capacité de dialogue et d'organisation, l'empathie, l'acceptation des propositions des camarades et en général la capacité de résoudre les problèmes en tant que groupe.

À la fin du «test de responsabilité», une séance avec le professeur principal peut être envisagée afin d'analyser la situation. Des débats seront organisés par groupe afin d'évaluer ce que reflète le résultat du test. De quelle capacité de travail en équipe a fait preuve le groupe ? Quels défis pourront être proposés pour démontrer qu'ils sont capables de fonctionner en tant qu'équipe et améliorer ainsi la vie collective au collège/lycée?.



Après avoir cerné le problème relatif aux faibles niveaux d'activité physique, il est important d'aborder des stratégies et des dynamiques coopératives pour améliorer la cohésion du groupe. Les propositions collectives qui ont pu être générées après les deux premières actions (par exemple concevoir des activités pour les récréations) requièrent la collaboration de tous les membres de la classe et pour ce faire, il est important de consolider les rapports sociaux au sein du groupe. Comme nous l'avions annoncé, le programme «Sigue la Huella» va s'intéresser principalement au développement des aptitudes sociales qui permettront de stimuler la pratique de l'activité physique. Au moyen du test de responsabilité, les élèves pourront constater que le problème est collectif et par conséquent qu'ils peuvent et doivent tous participer. Le test de responsabilité consiste à concevoir une série de défis coopératifs que les professeurs devront préparer lors de cette séance. Les défis abordés dans «Sigue la Huella» ou dans d'autres programmes que les professeurs pourront chercher ou connaître pourront être utilisés.

## DÉVELOPPEMENT DE L'ACTION

Le professeur peut commencer cette troisième action en posant les questions suivantes :

- «Qu'avez-vous fait des autocollants et des magnets? Avez-vous été capables de convaincre vos pères, mères, frères, sœurs, grands-parents... de l'importance de la pratique d'activité physique? Avez-vous proposé ou organisé une stratégie concrète pour faire plus d'activité physique?
- «Sauriez-vous influencer votre établissement scolaire pour le rendre plus actif? Sauriez-vous vous organiser pour concevoir vos propres récréations?
- «Pourriez-vous faire un test de responsabilité aujourd'hui en classe?

Les règles sont les suivantes :

- Chaque épreuve réussie sera prise en photo et sera incluse dans le blog pour mettre en relief la réussite.
- On leur explique qu'ils ne doivent pas souffler les solutions aux autres élèves afin que chaque groupe réfléchisse à ses propres solutions. Pour chaque défi, un temps maximum peut être défini en fonction du temps de la séance.

Les défis proposés dans le programme «Sigue la Huella» ont été les suivants :

- 1) marcher en groupe
- 2) salutation au soleil
- 3) naufragés en péril
- 4) corde extrême
- 5) l'igloo (cf. site Internet de CAPAS-Ciudad)

Avant de finir la séance, l'activité suivante peut être proposée. Par groupe de trois, nous pouvons proposer aux élèves un nouveau défi : pouvez-vous trouver deux bouteilles de soda de 2 litres (vides et propres), un cintre métallique, des sacs en plastique et des journaux, un élastique et au moins un bas usé pour chaque groupe? L'objectif est d'utiliser ces matériaux lors d'une prochaine séance pour fabriquer des raquettes, des balles, des volants et des filets afin d'organiser un «championnat» à la récréation. Pendant le test de responsabilité, certaines circonstances essentielles pour organiser une activité en groupe ont été détectées. Planifier ce qui souhaite être réalisé, écouter les idées de chacun, choisir les plus intéressantes, collaborer pour atteindre l'objectif final, etc. Un «championnat» de raquettes pendant la récréation est une invitation simple pour mettre en pratique ce qui a été décidé, ce qui a été appris ? L'adresse du professeur principal facilitera l'organisation de l'activité qui doit être assumée si telle est la décision du groupe.

# ÉTAPE 1 :

## Sensibilisation

### 4<sup>e</sup> action • les déterminants de la santé : nous connaissons nos habitudes de vie saines



#### POINTS-CLÉS

Comme il a été constaté dans les actions antérieures du plan d'action du professeur principal, la pratique d'activité physique a non seulement été une habitude à partir de laquelle on a tenté de générer des conduites plus actives chez les adolescents mais elle a permis également de travailler des conduites sociales : la cohésion du groupe a été renforcée et l'autonomie et la responsabilité des élèves ont été encouragées.

Dans les actions suivantes, d'autres déterminants ou habitudes de la santé seront abordés tels que les heures de sommeil, la sieste, l'alimentation et la

consommation de boissons sucrées. De cette manière, les élèves connaîtront quelques déterminants principaux de la santé afin d'être capables de prendre des décisions quant à leur mode de vie.

Dans cette action, il sera question des habitudes de vie saines que doivent connaître les élèves. Comme pour la première action, celle-ci doit être précédée d'une séance qui pourra être réalisée en coordination avec d'autres disciplines ou lors d'une heure de vie de classe. Les élèves devront remplir un questionnaire sur leurs habitudes de vie saine lors de cette séance. Les

#### Organisation

C'est la première action relative au travail de sensibilisation à d'autres déterminants de la santé. Elle dure environ 50 à 60 minutes. Elle doit être réalisée dans une salle de classe de l'établissement scolaire.

#### Objectifs

- Présenter aux élèves les résultats obtenus sur leurs habitudes de vie saines.
- Stimuler l'esprit critique et présenter des indications et des conseils pour corriger certaines habitudes.

#### Matériel

- Une présentation avec des données et des informations relatives aux habitudes de vie saines à partir des recommandations internationales.
- Rapport sur les habitudes de vie saines des élèves.

#### Recommandations

Heures de sommeil: selon l' Organisation mondiale de la santé, les enfants âgés entre 5 et 13 ans doivent dormir 9 à 11 heures alors que les adolescents âgés entre 14 et 17 ans doivent dormir 8 à 10 heures.

Sieste : les dernières études préconisent des siestes d'une durée inférieure à 30 minutes.

questionnaires qui ont été utilisés dans différentes études pourront être utilisés pour recueillir les données. (Cf. site Internet de CAPAS-Ciudad).

Ce questionnaire peut être rempli par écrit ou en ligne au moyen de la plateforme de Google Drive. L'avantage de remplir le questionnaire en ligne a été expliqué lors de la première action. Une fois les données du rapport obtenu, il convient de calculer la valeur moyenne de chaque groupe-classe. On peut établir des différences entre les habitudes de vie saines en semaine et le week-end et entre les filles et les garçons. Pour ce faire, il est important présenter les résultats au moyen de graphiques.

Le rapport pourra servir d'instrument d'analyse et de point de départ pour entreprendre des actions qui invitent à participer et à sensibiliser la communauté éducative à l'importance de promouvoir des habitudes de vie saines. Par conséquent, il convient que ce rapport soit porté à la connaissance des autres professeurs de l'établissement scolaire. Il est essentiel que petit à petit la communauté éducative devienne une partie active du programme.

### DÉVELOPPEMENT DE L'ACTION

Une proposition de plan pour cette action est la suivante :

Le discours pourra commencer en indiquant aux adolescents qu'il existe d'autres déterminants de la santé pour éviter les maladies cardiovasculaires, le surpoids et l'obésité, le diabète de type II, certains cancers, etc. Connaissez-vous d'autres habitudes qui peuvent avoir une influence sur notre santé en

dehors de l'activité physique? Pensez-vous que l'alimentation est importante? S'ils ont des difficultés à répondre, on peut leur donner des indices car certaines habitudes étaient mentionnées dans le questionnaire qu'ils ont rempli.

Ensuite, après la présentation des données et des informations relatives aux habitudes de vie saines, et à partir des recommandations internationales, les questions suivantes pourront être posées :

- Que révèlent les rapports sur vos habitudes de vie saines?
- Existe-t-il des différences pour certaines entre la semaine et le week-end ou entre les filles et les garçons?
- Que pouvons-nous faire pour améliorer nos habitudes?

Enfin, certaines propositions et suggestions à travailler dans les actions suivantes peuvent être discutées. Une proposition serait de lancer aux élèves des «défis de vie saine» qui seraient faciles à réaliser comme par exemple emporter un fruit 2 fois par semaine.

Il faut rappeler qu'avant ces actions, nous avons commencé la pratique d'activité physique. Le groupe travaillent des défis qui sont plus significatifs à leurs yeux : leurs jeux, la récréation, etc. L'idée du «défi» a déjà été orientée et nous essayons de leur faire prendre conscience de l'importance de s'aider et de collaborer pour les relever. C'est l'occasion de réunir des stratégies qui reposent sur les mêmes arguments. En définitive, la santé est un objectif qu'ils doivent atteindre grâce à l'aide et l'implication de tous.

### RECOMMANDATIONS POUR LA/LE PROFESSEUR.E PRINCIPAL.E

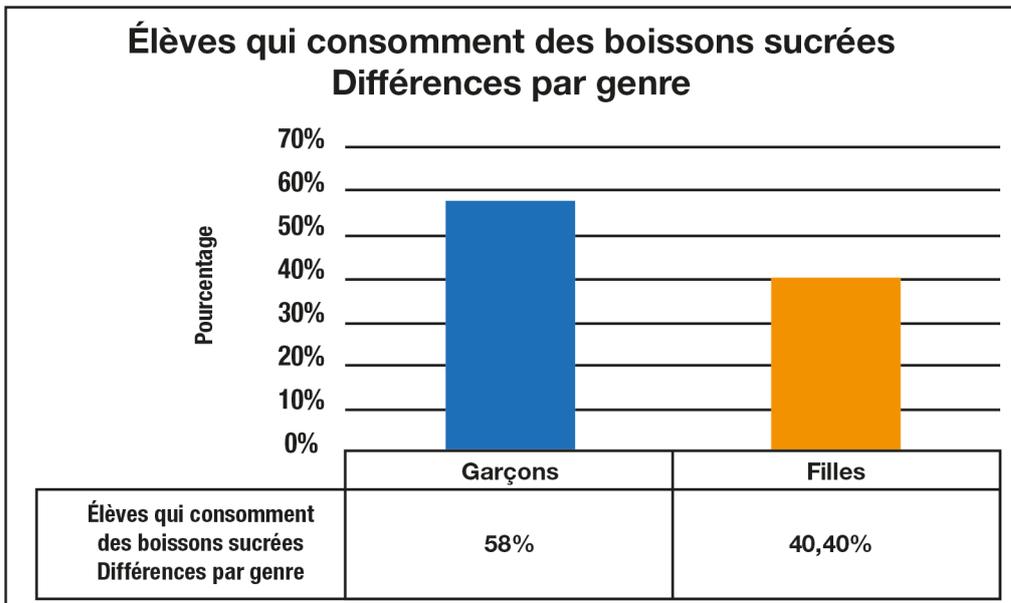
Il est important que le professeur principal fasse prendre conscience aux élèves qu'il existe des habitudes qui peuvent avoir une influence sur leur santé.

- Le professeur principal peut demander à d'autres professeurs de l'aider à rédiger le rapport ou la présentation des habitudes de vie saines. Par exemple, en mathématiques, par petits groupes, calcul de la durée moyenne de sommeil de l'ensemble de la classe, à partir des résultats obtenus.

- Il convient de contacter les familles pour leur montrer qu'en classe les élèves travaillent des habitudes telles que l'alimentation ou la consommation de boissons sucrées. Dans ce sens, il est important que les familles soutiennent et suivent notre discours.

- La perception de santé des enfants et des adolescents peut être très différente de la nôtre. Par conséquent, le discours doit être centré de manière à ce que les élèves connaissent les risques de ne pas suivre un mode de vie sain. En aucun cas, il ne faudra formuler d'«interdiction» qui pourrait avoir un effet contraire. Par exemple, on peut leur expliquer que certaines boissons qu'ils boivent habituellement contiennent une grande quantité de sucre et qu'il vaut mieux ne pas les consommer.





\* Données provenant des rapports des établissements scolaires participants

#### DÉVELOPPEMENT DE L'ACTION

Une proposition de plan pour cette action est la suivante :

Le discours pourrait commencer en repassant les diapositives des données concernant la consommation de boissons sucrées chez les adolescents (séance précédente). Suite à cette analyse, les questions suivantes peuvent être posées : êtes-vous surpris par le fait que presque la moitié de la classe consomme au moins une fois par semaine des boissons sucrées? Pensez-vous que ce type de boissons est bon pour votre santé? Pourquoi pensez-vous qu'elles ne sont pas bonnes? Quelles sont selon vous les recommandations pour la consommation de sucre?

Il est important que les élèves assimilent que la consommation de sucre ne doit pas dépasser 25 grammes.

Un petit atelier peut être alors réalisé par groupes de 4-5 élèves afin d'identifier le nombre de morceaux de sucre contenus dans chaque boisson. Pour ce faire, le professeur principal doit demander aux élèves combien de morceaux de sucre contient chaque boisson qu'il leur montrera. Afin que les élèves soient convaincus par le discours du professeur, il pourra passer la vidéo où un coca cola est versé dans une casserole puis porté

à ébullition. (<https://www.youtube.com/watch?v=r1-keShDFGM>). Si le temps le permet, cette «expérience» pourra être réalisée en classe. À la fin de la vidéo, on peut constater qu'il ne reste que du sucre au fond de la casserole. On peut demander aux élèves la différence entre le Coca-cola, le Coca-Cola Zéro et le Coca-Cola Light.

Pour finir cette action, il conviendra de dresser la liste des avantages et des inconvénients de la consommation de ce type de boissons pour que les élèves soient conscients qu'elles n'apportent aucun nutriment. Il est important de souligner que l'eau reste la meilleure boisson pour s'hydrater. Comme autre «défi santé», on peut poser la question suivante aux élèves : combien de jours pouvez-vous tenir sans boire de boissons sucrées?

#### RECOMMANDATIONS POUR LA/LE PROFESSEUR.E PRINCIPALE

Il est important que le professeur principal identifie avant la séance le nombre de grammes de sucre des différentes boissons qu'il présentera (cf. étiquette des produits).

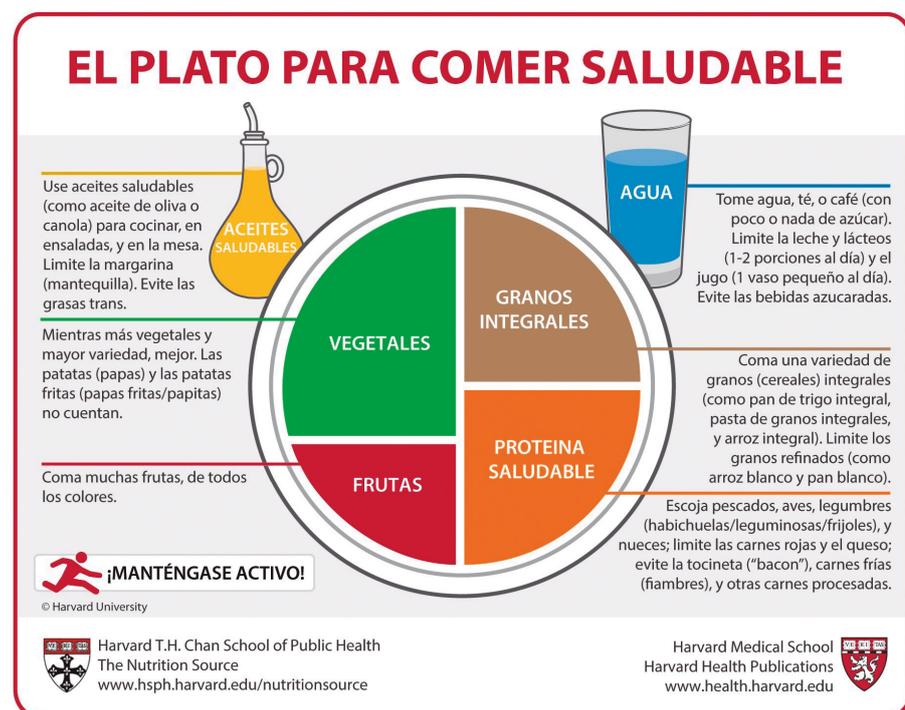
- Le professeur principal peut travailler cette séance avec le professeur de biologie ou d'éducation physique pour renforcer certains contenus qui ont été éventuellement travaillés dans ces disciplines. Il est important qu'il y ait une coordination et qu'un discours commun soit construit entre les différentes disciplines.

- Il est essentiel que les élèves soient conscients de ce qu'est le sucre et des risques qu'il peut avoir sur l'organisme avant d'identifier le nombre de morceaux de sucre contenu dans chaque boisson.

- La dynamique réalisée ne doit pas devenir une compétition pour voir quel groupe devinera le nombre exact de morceaux de sucre de chaque boisson. Il faudra imposer à tout moment un discours où les élèves prendront conscience de la quantité de sucre de ces boissons.

# ÉTAPE 1: Sensibilisation

## 6<sup>e</sup> action • les déterminants de la santé : Nous sommes ce que nous mangeons



### Organisation

La durée approximative est de 50 à 60 minutes. Elle doit être réalisée dans une salle de classe de l'établissement scolaire.

### Objectifs

- Analyser les nutriments contenus dans certains aliments.
- Connaître les effets de certains aliments sur la santé.
- Connaître l'« assiette santé » proposée par les experts en nutrition de l'Harvard T.H. Chan School of Public Health.

- Stimuler la conscience critique et présenter des indications et des conseils pour améliorer l'alimentation des adolescents.

### Matériel

- Films : Super Size Me ou Ratatouille.
- Vidéo didactique téléchargeable sur Youtube (Cf. site Internet de CAPAS-Ciudad).

### Recommandations

Fruits : l'Organisation mondiale de la santé et la FAO recommandent de consommer au moins 400 g de fruits et légumes (au moins 5 fruits par jour).

### POINTS-CLÉS

Une mauvaise alimentation est associée à de nombreuses maladies non transmissibles comme les maladies coronariennes, les accidents vasculaires cérébraux, l'obésité, le diabète, l'hypertension, voire certains cancers entre autres. Le surpoids et l'obésité atteignent un taux élevé chez les enfants et les adolescents en Espagne.

La littérature scientifique indique que parmi les facteurs de risque nutritionnel des adolescents, il faut tenir compte de l'omission d'un repas comme le petit-déjeuner, de la prolifération d'établissements de type fast-food qui a des répercussions sur l'augmentation de

leur consommation, de l'augmentation de consommation de snack, d'une alimentation familiale inadéquate et de la prise d'un grand nombre de repas en dehors de la maison.

Cette action vise à analyser les nutriments contenus dans certains aliments qui sont fréquents dans l'alimentation d'un adolescent. De la même manière, il est essentiel d'insister sur l'importance de prendre un bon petit-déjeuner. Il conviendra aussi de dissiper certains mythes chez les adolescents qui pensent par exemple que le fait de ne pas déjeuner peut permettre de maigrir. Actuellement, de nombreuses études scientifiques ont

démontré que le fait de ne pas déjeuner est associé à un plus grand risque d'obésité en raison de l'augmentation de l'insuline dans notre organisme. D'autre part, la consommation d'au moins 5 fruits et légumes doit être un autre point important de notre discours. Pour ce faire, les élèves doivent connaître le rôle des vitamines, des minéraux et des antioxydants dans notre organisme. Enfin, il faudra aborder les calories et les effets de certains aliments comme les burgers, les bonbons, les glaces, les chips ou les viennoiseries industrielles, etc.

## DÉVELOPPEMENT DE L'ACTION

Une proposition de plan de cette action est la suivante :

Le discours pourra commencer en repassant les diapositives relatives aux données concernant la consommation habituelle de certains aliments bons et mauvais pour la santé qui ont été détectés dans l'enquête initiale. Il est important de prendre le propre groupe et chaque membre comme référence. Lorsque nous parlons de santé, nous devons parler de notre santé, de nous et de ses conséquences. (Cf. 4<sup>e</sup> action). Par exemple, nous pouvons souligner les données relatives au pourcentage d'élèves qui déjeunent et au nombre de fruits et légumes consommés.

Après cette analyse, les questions suivantes peuvent être posées : pourquoi certains d'entre vous ne prennent pas de petit déjeuner? Les réponses les plus fréquentes sont en général le «manque de temps», «je n'ai pas faim» ou «je ne veux pas grossir». Le discours doit insister sur le fait que les élèves doivent dîner et se coucher plus tôt pour qu'ils puissent se lever avant et avoir faim le lendemain. De la même manière, il est important que les élèves comprennent que le fait de déjeuner peut les aider à contrôler leur poids et leur permettre

d'être plus attentifs et plus productifs en classe. Le «contenu» du petit déjeuner est également une question à approfondir. Que déjeunez-vous normalement? Nous pouvons leur demander le nombre de fruits qu'ils consomment habituellement. Pourquoi certains d'entre vous ne mangent pas de fruits ? Pour ce faire, il conviendra de présenter aux élèves l'«assiette pour une consommation saine» qui remplace la pyramide alimentaire.

(cf. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/>)

Après cette brève introduction, nous pouvons regarder des vidéos didactiques :

<https://www.youtube.com/watch?v=opV0VSDg6U0>

Si le temps le permet, nous pouvons regarder des films tels que Super Size Me ou Ratatouille. Ils permettront de parler de certains aliments qui ne sont pas bons pour la santé comme une certaine consommation de burgers ou de frites. Pensez-vous que le fait de manger ce type d'aliments est bon pour votre santé ? Pourquoi pensez-vous qu'ils ne sont pas sains ? Il est bon que les élèves soient conscients de l'influence de la publicité sur le choix de certains aliments.

Enfin, on peut proposer une dynamique ou des jeux par petits groupes de 4 à 5 élèves afin qu'ils identifient les nutriments des aliments les plus fréquents de leur alimentation. Pour ce faire, le professeur principal va poser des questions à chaque groupe qui aura la possibilité de passer son tour pour trouver la bonne réponse.

Comme autre «défi santé», on peut poser la question suivante aux élèves : seriez-vous capable de relever le défi de passer 21 jours en adoptant une alimentation la plus saine possible ? Toujours avec l'accord des familles, comme pour la stratégie C30-D30, on peut les encourager à faire des photographies du processus, en expliquant «l'avant» et «l'après». Le processus sera ensuite travaillé avec le professeur principal.

### RECOMMANDATIONS POUR LE/LA PROFESSEUR.E PRINCIPALE

Il est important que le discours du professeur ne soit pas axé sur l'interdiction de certains aliments ou sur ce qu'ils ne doivent plus manger pour maigrir. Dans ce cas, une telle intervention risquerait de provoquer l'effet contraire.

- Comme nous l'avons expliqué dans l'action précédente, le professeur principal peut aborder cette séance avec le professeur de biologie ou d'éducation physique et sportive pour renforcer certains contenus qui auront pu être travaillés dans ces disciplines.

- Il est important que les élèves soient conscients de ce que chaque nutriment apporte à l'organisme avant de les identifier.

- Comme pour la stratégie C30-D30, la consommation de sucre ou les habitudes d'hydratation, il faut faire un suivi de l'effet des actions pour continuer à proposer des défis santé ou réviser les propositions.



# ÉTAPE 1 :

## Sensibilisation

### 7<sup>e</sup> action • les déterminants de la santé : combien d'heures dormez-vous par an ? et en 80 ans ?...



#### POINTS-CLÉS

Dormir le nombre d'heures nécessaires est une habitude essentielle pour maintenir un bon état de santé physique et mentale. Toutefois, dormir peu ou avoir une mauvaise qualité de sommeil est associé entre autres à une plus grande probabilité de surpoids et d'obésité, de maladies cardiovasculaires et à une capacité inférieure d'attention et de rendement.

Cette action vise à analyser le nombre d'heures habituelles de sommeil en semaine et le week-end et étudier les causes qui ont une influence sur la durée du sommeil. Dans ce sens, il convient de faciliter une meilleure hygiène de sommeil des adolescents car l'attention, l'apprentissage et le rendement en classe peuvent être altérés par un sommeil insuffisant. De nombreuses études indiquent en général qu'à l'adolescence, le rythme circadien du corps (une sorte d'horloge biologique interne) subit une altération temporaire qui explique le fait que certains adolescents se couchent plus tard qu'avant.

C'est la raison pour laquelle de nombreux adolescents dorment peu lors des jours de classe et dorment plus les week-ends afin de récupérer ce manque de sommeil. Une autre tendance actuelle chez certains adolescents est de faire une sieste de plus d'une heure pour compenser le déficit de sommeil de ce jour et pouvoir récupérer les heures de sommeil. Les spécialistes recommandent de faire des siestes de courte durée (< 20-30 minutes) car elles consolident notre état de vigilance et améliorent le rendement cognitif sans aucun effet négatif sur le sommeil nocturne.

#### Organisation

Il s'agit de la dernière action proposée lors de cette étape. La durée approximative est de 50 à 60 minutes. Elle doit être réalisée dans une salle de classe de l'établissement scolaire.

#### Objectifs

- Analyser le nombre d'heures de sommeil des élèves en semaine et le week-end.
- Connaître les effets du sommeil sur la santé et les recommandations établies.
- Stimuler la conscience critique et présenter des indications et des conseils pour améliorer la durée et la qualité du sommeil des adolescents.

#### Matériel

- Vidéo didactique de Youtube (cf. site Internet de CAPAS-Ciudad).

#### Recommandations

Nous utilisons les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé :

- Sommeil : selon l'Organisation mondiale de la santé, les enfants âgés entre 5 et 13 ans doivent dormir 9 à 11 heures alors que les adolescents âgés entre 14 et 17 ans doivent dormir 8 à 10 heures.

Sieste : les dernières études préconisent des siestes d'une durée inférieure à 30 minutes.

## RECOMMANDATIONS POUR LE/LA PROFESSEUR.E PRINCIPALE

Il est important que le professeur connaisse les fonctions principales du sommeil sur notre organisme.

- Il est à nouveau essentiel de coordonner les informations des différentes disciplines. Dans ce cas, ce sera la biologie et l'éducation physique et sportive. Nous avons déjà souligné l'importance de faire un discours unifié.

- Lors des séances suivantes, il est recommandé d'évaluer si la séance a fonctionné chez les élèves et de continuer à proposer des défis santé.

## DÉVELOPPEMENT DE L'ACTION

Une proposition de plan pour cette action est la suivante :

Le discours pourra commencer en repassant les diapositives des données relatives à la durée des nuits de sommeil et des siestes des adolescents (4e action). Après cette analyse, les questions suivantes peuvent être posées :

- Pensez-vous qu'il soit important de dormir?
- À votre avis, combien d'heures devons-nous dormir en 1 an, 10 ans et 80 ans?
- Rappelez-vous ou savez-vous le nombre d'heures de sommeil recommandé pour les enfants/adolescents?
- Êtes-vous surpris par le fait que bon nombre d'entre-vous ne dorment pas le nombre d'heures recommandé?

Il est important que les élèves assimilent qu'ils doivent dormir habituellement un nombre d'heures minimum afin que le sommeil puisse remplir ses fonctions principales sur l'organisme.

Ensuite, nous pouvons regarder la vidéo didactique suivante qui montre les effets du manque de sommeil sur des sujets qui dorment respectivement 4 heures, 6 heures et 8 heures au bout de 14 jours.

<https://www.youtube.com/watch?v=SVQlcxiQlzl>

Ensuite, par petits groupes de 4 à 5 élèves, ils devront identifier les causes qui justifient le fait qu'ils dorment moins de 8 heures. Certaines réponses seront certainement les suivantes : «j'ai beaucoup de devoirs ou je dois étudier beaucoup», «je dîne tard», «j'ai des entraînements tard le soir», «les émissions de télé sont très tard», «je reste sur les réseaux sociaux avec mes amis», «j'aime regarder des films ou des séries à cette heure-ci», etc. Ensuite, il sera essentiel qu'ils réfléchissent sur le fait que ce nombre d'heures insuffisant peut entraîner un manque de concentration en classe, ayant besoin de plus d'heures sur leur temps de loisirs pour réviser certains contenus vus en classe. Enfin, il est important que les adolescents identifient certaines causes qui expliquent le fait qu'ils fassent de longues siestes.

Pour finir cette action, nous pouvons aider les élèves à gérer leur temps de loisirs, en laissant toujours dans l'emploi du temps au moins 8 heures de sommeil. De même, nous pouvons leur suggérer certaines règles comme celle de ne pas utiliser certains dispositifs électroniques deux heures avant d'aller se coucher car ils peuvent être source d'insomnie suite à une altération du rythme circadien par l'inhibition de l'hormone du sommeil ou mélatonine. Il est important également de limiter la durée des siestes qui dureront moins de 30 minutes. L'exercice à haute intensité en soirée et certaines boissons énergisantes peuvent également gêner la relaxation et l'endormissement.

Comme dernier «défi santé», la question suivante peut être posée aux élèves : êtes-vous capables de dormir 9 heures par jour pendant une semaine? Lors de l'action suivante, ils pourront discuter en classe sur les changements qu'ils ont perçus quant à leur attention en classe avant et après ce changement.

Il faut souligner que depuis la première stratégie que nous avons appelée C30-D30, la démarche est toujours la même. Les élèves doivent prendre conscience de ce que représentent les différents déterminants de la santé. Notre objectif est qu'ils sachent et assument qu'ils peuvent et doivent être responsables de leur mode de vie. Nous vivons dans une société et ensemble nous déterminons également les styles de vie selon nos décisions. Dans la famille et au collège/lycée, nous pouvons participer à la création d'environnements sains. Il s'agit d'un processus complexe auquel nous devons tous participer avec responsabilité.

# L'ABÉCÉDAIRE de la sensibilisation

## INTRODUCTION

Cet abécédaire, comme celui qui est proposé à la fin de l'étape de pouvoir d'agir, met en relief le matériel pédagogique, les outils et les ressources de promotion d'un mode de vie sain qui sont utilisés dans cette étape. La liste n'est pas exhaustive et peut être complétée. Le programme doit être planifié et assumé. Il est essentiel que chaque étape possède le même degré d'intentionnalité et qu'une connexion soit recherchée avec l'action suivante. Les professeurs trouveront progressivement les clefs de chaque action. La réflexion générée, le débat de l'équipe des enseignants et les conclusions adoptées doivent être notés et mis en avant. Le message visant la promotion de modes de vie sain est construit à partir d'un abécédaire où chaque lettre a une signification que nous avons découverte grâce à l'action entreprise.

La dernière partie de ce guide invite chaque destinataire à partager ses idées, ses actions et ses outils car tous ensemble, nous continuons à former une équipe autour de la promotion d'un style de vie sain. Merci de bien vouloir nous aider à compléter l'abécédaire qui nous permettra de parler aux élèves, aux professeurs, aux familles, etc.

## COMPTES RENDUS DES RÉSULTATS

Les données des élèves relatives à certaines habitudes de vie saines peuvent être utilisées comme point de départ pour de nombreuses actions.

*A	*H	*O rientar estrategias
*B	*I nforme de resultados	*P egatinas e imanes lato saludable
*C arta a los padres cumplimiento de las recomendaciones	*J	*R evisión de actuaciones eto saludable
*D ialógo y comunicación	*L	*S
*E xperiencias previas xperimentos	*LL	*T est de responsabilidad erroneas de azúcar
*F	*M aterial reciclado itos	*U
*G	*N	*V

**Expériences préalables :** Rappeler et discuter sur des expériences des élèves dans l'établissement scolaire où ils se voient et se sentent acteurs (Cf. travail de Generelo, Julián et Zaragoza, 2009).

**Autocollants et magnets :** Autocollants et magnets : matériel pédagogique préparé pour encourager la pratique de l'activité physique. Le message codé «C30-D30» souhaitait faire prendre conscience à tous que nous pouvons être à l'origine de modes de vie plus actifs. Étant donné que les résultats soulignaient la difficulté des jeunes à atteindre les 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à forte (recommandation internationale pour les adolescents), nous avons décidé de la diviser en deux situations de 30 minutes, avec le message «consacre 30 minutes» à l'activité physique (C30) et «réserve 30 minutes» à l'inactivité physique (D30).



---

### RECOMMANDATIONS POUR LE/LA PROFESSEUR.E PRINCIPALE

Le matériel pédagogique qui est mentionné est décrit plus en détails sur le site Internet de CAPAS-Ciudad.

---

**Révisión des actions :** L'objectif n'est pas seulement de concevoir et d'augmenter le nombre d'activités ou d'actions mais également de garantir le suivi et l'évaluation de ces dernières. Pour ce faire, il est nécessaire de réfléchir et de réviser avec les élèves la mise en œuvre de chaque action.

**Matériel recyclé :** Ce qui est bon pour la santé doit être facile, simple et gratuit. L'important est d'assumer une responsabilité, aussi simple soit elle comme réunir du matériel, le recycler et l'organiser avec les camarades en vue de leur utilisation.

**Lettre aux familles :** En plus des réunions, utiliser des informations écrites pour communiquer les résultats et les actions. Un contenu résumé qui souligne les principales données afin que l'ensemble de la communauté éducative connaisse les résultats et le développement du programme.

**Test de responsabilité :** Dans l'idée que les élèves puissent participer au problème (faibles niveaux d'activité physique), on souhaite vérifier leur capacité à assumer des responsabilités et à travailler en équipe, principalement au moyen de défis coopératifs qui exigent la recherche d'une solution collective.



**Orienter des stratégies :** Les élèves sont supposés trouver des solutions pour augmenter leur propre activité physique. Une fois l'orientation donnée, il est très important de les laisser évoluer afin qu'ils cherchent leurs propres solutions.

**Dialogue et organisation :** La capacité de dialogue, l'empathie, l'acceptation des propositions des camarades sont parfois plus intéressantes pour résoudre des problèmes d'organisation que le fait d'obtenir immédiatement mais de manière occasionnelle un changement de comportement.

**Recommandations :** Il est important que les élèves connaissent les recommandations établies pour les habitudes de vie saines pour savoir dans quelle mesure ils se rapprochent ou s'éloignent de l'objectif marqué.

**Expériences :** L'expérience qui consiste à faire bouillir une boisson sucrée dans

une casserole peut être proposée afin que les élèves se rendent compte de la quantité de sucre que contiennent ces aliments.

**Mythes :** Il faut dissiper certains mythes fréquents concernant l'alimentation et l'hydratation.

**Assiette santé :** Elle permet aux élèves de connaître la composition de l'« assiette pour manger sainement » et d'être conscients du rôle important des fruits et des légumes.

**Défi santé :** Cette stratégie consiste à lancer aux élèves des « défis santé » pour générer un environnement plus sain.

**Morceaux de sucre :** Ils peuvent être utilisés pour faire prendre conscience aux élèves de la quantité de sucre contenues dans les boissons sucrées. Il est très important de les laisser évoluer afin qu'ils cherchent leurs propres solutions.



# ÉTAPE 2 : Pouvoir d'agir

1<sup>re</sup> action • trois au filet.

## Nous jouons, nous nous organisons

### POINTS-CLÉS

Nous avons déjà indiqué dans l'introduction de ce guide que le terme pouvoir d'agir faisait référence à la capacité des personnes à assumer l'orientation et le contrôle de leur mode de vie. Ainsi, donner le pouvoir d'agir implique que les élèves filles et garçons deviennent des agents actifs qui gèrent leur propre style de vie. De cette manière, les élèves ont leur rôle à jouer, deviennent de plus en plus autonomes en ce qui concerne l'organisation individuelle et collective mais aussi en ce qui concerne la planification des activités visant à améliorer leurs habitu-

des de vie saines. Pour atteindre le pouvoir d'agir des élèves, ils doivent se sentir au cœur du processus d'enseignement-apprentissage et les professeurs doivent tenir compte de leurs besoins et de leurs intérêts.

4 actions ont été conçues pour cette deuxième étape. Comme on pourra le constater, il ne s'agit pas d'idées nouvelles et les actions assurent la continuité de ce qui avait été abordé lors de l'étape de sensibilisation.

### Organisation

C'est la première action de cette étape. Elle dure environ 50 à 60 minutes. Elle doit être réalisée dans un grand espace, en dehors de la salle de classe.

### Objectifs

- Faire prendre conscience aux élèves qu'ils sont capables de collaborer en groupe pour organiser leur propre pratique d'activité physique.
- Connaître des solutions pour jouer pendant les récréations et permettant d'influencer leur environnement.
- Découvrir les possibilités que représentent le site, le blog et les autres ressources technologiques disponibles en tant qu'instrument de communication pour en faire un établissement scolaire plus actif, plus sain et plus amusant.

### Matériel

- Cannelles de boisson, cintres, sacs en plastique et journaux, ruban isolant entre autres (à fournir par les élèves).



### RECOMMANDATIONS POUR LE/LA PROFESSEUR.E PRINCIPAL.E

Il est important de réaliser des groupes de trois. De cette façon, deux élèves peuvent jouer et le troisième fera l'arbitre. Ils peuvent également choisir une modalité de jeu déséquilibrée (2 contre 1). Dans tous les cas, il faut inviter chaque trio à s'organiser et gérer sa propre pratique.

Le professeur principal observe le processus de chaque trio et prend des notes pour les travailler ensuite en classe en soulignant la répercussion du manque d'organisation, de respect envers ses camarades sur le temps de pratique et l'importance de convenir de la distribution générale de l'espace collectif. Toutes les réponses du groupe ne pourront pas être utilisées dans cette action mais le professeur devra les noter et elles serviront pour des actions successives pour l'objectif général du programme.

Il est important que le professeur principal encourage les efforts des élèves pour obtenir le matériel nécessaire. Il faut également insister sur l'importance de consacrer du temps à la confection de ce matériel car il pourra faire l'objet d'une meilleure utilisation.

### DÉVELOPPEMENT DE L'ACTION

Le professeur principal explique la manière de faire une raquette, un volant et un filet avec le matériel proposé. Après avoir confectionné le matériel, le professeur principal propose de faire des groupes de trois pour jouer à «trois au filet». (cf. site Internet de CAPAS-Ciudad). Pour ce faire, les élèves doivent savoir organiser l'espace, définir des règles et jouer en respectant les capacités des trois membres du groupe.



# ÉTAPE 2 :

## Pouvoir d'agir

### 2<sup>e</sup> action • une récréation extraordinaire : une situation de référence



#### POINTS-CLÉS

En premier lieu, on peut rappeler aux élèves que les niveaux quotidiens d'activité physique réalisés peuvent être améliorés (cf. action 1 - Étape 1). Ensuite, dans la mesure du possible, nous pourrions proposer aux élèves de participer à une récréation que nous pourrions organiser nous-mêmes avec l'aide du département d'éducation physique et sportive. Cette récréation doit avoir un caractère ouvert et ludique, avec des jeux pour tous qui permettent à chacun de vivre une expérience positive. Des jeux et des activités qui ne requièrent pas de matériel sportif très compliqué peuvent être également choisis afin que les élèves puissent avoir différentes ressources en fonction du matériel disponible dans l'établissement scolaire. En dernière partie de la séance, il conviendra de proposer aux élèves d'organiser leurs propres récréations.

#### Organisation

Il s'agit de la deuxième action de cette étape. Elle dure environ 50 à 60 minutes. Elle doit être réalisée dans une salle de classe de l'établissement scolaire.

#### Objectifs

- Rappeler l'objectif de construire ensemble un établissement plus sain.
- Faire prendre conscience aux élèves de l'importance de réaliser une activité physique pendant les récréations.
- Réviser les caractéristiques d'une récréation.
- Proposer des activités à réaliser pendant les récréations.
- Former des groupes de travail.
- Présenter des suggestions pour stimuler la réflexion et la création de propositions.

#### Matériel

- Fiche de caractéristiques d'une récréation.
- Propositions de jeux et de matériel.



### DÉVELOPPEMENT DE L'ACTION OU DE LA SÉANCE

- Vous rappelez-vous du nombre de minutes d'activité physique que vous réalisez? Combien de minutes par jour étaient recommandées?
- Vous rappelez-vous des solutions que vous proposiez pour augmenter la durée de la pratique d'activité physique?
- Qu'est-ce que la récréation? (présentation de la fiche des caractéristiques d'une récréation). Aimerez-vous concevoir vos propres récréations? / Pouvons-nous organiser des récréations amusantes? Réflexion sur l'expérience d'une récréation amusante : si nous pouvons nous baser sur une activité particulière qui a été effectuée dans l'établissement scolaire, nous pouvons poser les questions suivantes : quelle activité eu lieu l'autre jour? Qu'est-ce que vous en avez pensé? Sauriez-vous organiser une activité similaire?
- On organisera ensuite des groupes de 5 ou 6 élèves pour discuter et apporter des idées sur les activités qu'ils aimeraient réaliser lors des récréations. Pour ce faire, il est important de choisir un porte-parole et de noter les propositions.
- Mise en commun : les idées de chaque groupe sont présentées et font l'objet d'un débat. Est-ce que toutes les activités pourraient être réalisées pendant l'année? / Savons-nous nous organiser et réaliser tout ce qui est proposé? / Comment doit-on se coordonner avec les autres groupes de l'établissement scolaire?
- Présentation des autres exemples : le cas échéant, on peut proposer des idées de matériel (petites cages, jeux récréatifs, etc.), des formules d'organisation de la cour de récréation (différentes manières d'organiser l'espace de jeu, etc.).

Enfin, l'un des groupes pourra se porter volontaire pour commencer l'activité proposée. Les autres groupes sont invités à penser à des solutions qui seront travaillées lors de l'heure de vie classe suivante après la réalisation de la première proposition.

### RECOMMANDATIONS POUR LE/LA PROFESSEUR.E PRINCIPAL.E

À partir de cette action, le professeur principal doit avoir une réunion avec les élèves une fois par semaine afin de coordonner les récréations proposées.

Il est essentiel que le professeur principal soutienne les initiatives envisagées à condition qu'elles soient viables et qu'il donne le pouvoir d'agir aux élèves quant au déroulement de l'activité.

Le professeur doit favoriser l'autonomie et la responsabilité des élèves afin qu'ils conçoivent et dynamisent leurs propres récréations.

Il convient de commencer par des activités simples et viables afin de renforcer la motivation des élèves. Au fur et à mesure que l'engagement et la responsabilité des élèves augmentent, des activités plus complexes pourront être organisées en coordination avec d'autres groupes.

On pourra utiliser du matériel audiovisuel d'années précédentes dans les établissements scolaires. Même si ce matériel s'avère très efficace, il faut toutefois essayer de stimuler l'initiative de chaque groupe.

Nous aurons parfois la possibilité de nous baser sur une récréation particulière : par exemple, si des élèves de classes supérieures ont organisé dernièrement une récréation, si une discipline ou une association a réalisé une activité particulière qui peut servir de référence, etc.

# ÉTAPE 2 : Pouvoir d'agir

## 3<sup>e</sup> action • une valise pour une récréation amusante



### POINTS-CLÉS

Les groupes travaillent avec leurs professeurs principaux à l'organisation des récréations amusantes, faisant surgir des problèmes de répartition de l'espace, de l'utilisation de matériel. Il faut se charger de sortir le matériel, de le ramasser et de le ranger. Tous ces problèmes étaient prévus et doivent être considérés comme une manière d'atteindre nos objectifs relatifs à la promotion de la santé.

Un outil qui donne de bons résultats est l'élaboration de « valises de récréation ». La notion de valise didactique a déjà été expliquée à d'autres occasions (cf. Generelo, Julián et Zaragoza, 2009). Il s'agit d'un sac ou d'un contenant qui permet de ranger le matériel et les autres affaires qui facilitent son utilisation et qui doit être créé et modifié par les propres utilisateurs.

Il s'agit par exemple de la liste de matériel, des règles ou des normes qui seront établies pour l'entretien du matériel, les

règles du jeu correspondant au matériel, etc.

La création et la gestion de la valise implique une nouvelle fois une prise de décisions importantes : comment financer la valise ? Est-ce une ressource exclusive du groupe ? Est-elle partagée avec d'autres groupes ou classes ? Est-elle offerte au collège/lycée pour devenir un bien collectif ? Qui se charge de son entretien ?

La création des valises implique une étape supplémentaire dans le processus. Son coût, la responsabilité de son entretien incite le groupe à se rapprocher de l'association des parents d'élèves, de la mairie ou parfois d'associations ou de clubs sportifs qui peuvent soutenir l'initiative ou à s'adresser tout simplement au département qui se charge des activités extrascolaires.

### Organisation

Il s'agit de la troisième action de cette étape. Elle dure environ 50 à 60 minutes. Elle doit être réalisée dans une salle de classe de l'établissement scolaire.

### Objectifs

- Réaliser une évaluation et un suivi de l'action précédente.

- Concrétiser des activités qui ont été proposées pour les récréations lors de l'action précédente.

- Préparer au moins une « valise »

### Matériel

- Tableau

- Exemple de « valise »



## RECOMMANDATIONS POUR LE/LA PROFESSEUR.E PRINCIPALE

Le rôle de modérateur du professeur principal est très important lors de ces séances. Il faut créer une ambiance afin que tout le monde se sente à l'aise et puisse exprimer son opinion tout en respectant les intérêts de chacun. Il est également important de faire réfléchir les élèves sur la viabilité des propositions envisagées.

Les étapes à prendre en compte sont présentées dans l'idée de montrer la voie du processus de consensus avec les autres groupes pour la création des différentes valises. Cependant, il est essentiel qu'à la fin de l'action, un groupe et un contenu soient définis pour commencer immédiatement les actions lors des récréations.

Une fois le groupe choisi pour commencer l'activité, il faudra travailler en dehors des heures de vie de classe afin que les activités entreprises servent d'exemple pour les heures de vie de classe suivantes.

Chaque groupe peut décider quand aura lieu la prochaine heure de vie de classe afin qu'ils aient le temps de penser à des activités, à se mettre d'accord avec les autres groupes sur la gestion des ressources, la coïncidence des intérêts et à résoudre les différences.

## DEVELOPPEMENT DE L'ACTION

- Point de départ : dans l'action précédente, il a été décidé que les élèves se chargent de l'organisation des récréations.
- Chaque groupe propose des activités (réalistes) qu'il souhaite effectuer, dans le contexte de l'établissement scolaire, de l'espace et du temps disponibles à la récréation, s'agissant essentiellement d'activités qui l'intéresse et qu'il souhaite mener à bien.
- Chaque groupe devra remplir une fiche en indiquant les activités et les personnes qui se chargeront de les organiser.
- Prévenir les élèves que ce qu'ils font, les autres groupes le feront aussi. Par conséquent, un exercice postérieur sera de souligner les coïncidences, de définir les équipes responsables et d'assigner les tâches de ces dernières.
- De cette manière, les élèves sont invités à évaluer petit à petit les coïncidences lors des récréations suivantes ou lorsqu'ils se retrouvent avec des camarades d'autres groupes.
- On leur montre un exemple de valise confectionnée avec du matériel d'éducation physique et sportive. Par exemple, une valise de danse, de baseball, de cordes à sauter, de dodgeball, etc. Si ces activités ont déjà été travaillées l'année précédente, il est recommandé d'utiliser une valise qui a été préparée par d'autres groupes.
- Organiser des groupes de travail qui souhaitent se charger de la conception d'une valise, chercher le financement du matériel, créer le matériel nécessaire à leur fonctionnement (liste de matériel pour vérifier le rangement quotidien, règles d'utilisation, tableaux de compétition par classes, etc.).
- Chaque proposition devra être immédiatement soutenue pour qu'elle puisse être réalisée. L'exemple d'une activité qui fonctionne est très utile pour encourager les autres groupes.
- Transférer tous les conflits lors de la discussion dans les heures de vie de classe. Si cela est nécessaire compte tenu de la coïncidence de différentes activités ou en raison de conflits répétitifs, il conviendra d'organiser des comités ou des commissions afin qu'ils puissent les résoudre de manière autonome.

# ÉTAPE 2 :

## Pouvoir d'agir

4<sup>e</sup> action • récréations inter-établissements.  
Échange de valises



### Organisation

Cette action sera la quatrième et la dernière de cette étape, avec une durée de 50 à 60 minutes dans une classe de l'établissement scolaire.

### Objectifs

- Réaliser une évaluation de l'action antérieure.
- Évaluer le fonctionnement des valises qui ont été mises en marche. Par exemple, analyser les problèmes relatifs aux responsables du matériel, aux résultats des compétitions, à l'acceptation de la part des élèves, à la diffusion des activités, etc.
- Proposer de nouvelles activités en tenant compte de la liste des coïncidences entre les différents groupes.
- Proposer des stratégies pour impliquer les élèves qui en sont à la première étape (logo, affiches, etc.). C'est une excellen-

te occasion d'impliquer les professeurs dont les disciplines se rapprochent de la communication audiovisuelle, l'art plastique, etc.

- Proposer l'échange de valises avec d'autres établissements scolaires proches.

### Matériel

- Fiche de la séance remplie avec mise en commun entre les groupes.

## POINTS-CLÉS

En évaluant les actions préalables réalisées et le matériel qui a été conçu et afin que les «valises inter-établissements» puissent être utilisées par d'autres établissements scolaires, l'idée est de réaliser des activités d'une ou deux heures en dehors des heures de classe, dans un espace public du village ou de la ville. Le responsable (établissement scolaire) de chaque valise devra expliquer aux autres participants les règles de base de l'activité avant de commencer à jouer. Outre la pratique en groupe et la réunion d'élèves de différents établissements scolaires, l'objectif est de faire connaître d'autres espaces de la ville, à proximité des établissements scolaires, pour la pratique de l'activité physique. Les activités sont imaginées, comme les actions précédentes, au cours de réunions avec les professeurs et les élèves se chargent de les préparer avec le soutien du professeur principal. Ensuite, tous les élèves des établissements scolaires concernés sont invités à participer.



## DEVELOPPEMENT DE L'ACTION

Cette action fera l'objet de trois heures de vie de classe afin de renouveler les activités tout en enrichissant la dynamique de négociation entre les participants.

Elle suivra les mêmes étapes que celles de la deuxième action qui est présentée comme accomplie par l'équipe des professeurs principaux et recueillant les observations des différents groupes d'élèves.

Liste d'activités.

- Définir des activités à réaliser lors des récréations pour les élèves de cette étape.
- Désigner les responsables qui se chargeront de la mise en place et du rangement du matériel.
- Recueillir la demande de matériel pour concrétiser les valises.
- Définir la manière de participer à chaque activité (système de coupe avec rattrapage des élèves éliminés, tous contre tous, participation libre sans système de compétition, etc.)
- Définir l'espace où l'activité va être réalisée.
- Déterminer le début et la fin de l'activité et fixer l'heure de vie de classe suivante afin d'organiser de nouvelles activités ou poursuivre les mêmes en changeant les responsables.
- Développer une stratégie de communication pour diffuser l'activité à la récréation (avec une attention particulière pour les élèves de la première étape).
- Organiser une rencontre ludique avec des étudiants d'autres établissements scolaires en dehors des heures de classe afin qu'ils puissent échanger leurs valises.

## RECOMMANDATIONS POUR LE/LA PROFESSEUR.E PRINCIPAL.E

Le professeur principal continue à jouer un rôle de modérateur essentiel, en équilibrant la révision de ce qui fonctionne déjà pendant les récréations et les nouvelles suggestions et idées du groupe.

Le professeur principal évaluera la maturité du groupe afin d'encourager le travail des différents membres ou d'ouvrir la négociation à d'autres groupes. Enfin il les aidera à passer à l'étape de proposition d'échange de valises, avec d'autres établissements, en dehors des heures de classe.

La fonction du professeur principal est importante pour obtenir le plus de participation possible. Il doit porter une attention toute particulière aux élèves qui s'impliquent le moins.

Il est essentiel que le professeur principal surveille les activités réalisées à la récréation en accordant l'autonomie prévue et en renforçant en permanence le travail réalisé.

# L'abécédaire du pouvoir d'agir

*A	*H	*O
*B	*I ntereses de todos/as ntercambio de maletas	*P rogresión de la implicación
*C arta a los padres oordinación	*J	*R ecreos divertidos
*D	*L	*S eguimiento de las maletas
*E xperiencias previas quipos responsables	*LL	*T
*F ormulas sencillas icha de condiciones recreo	*M aleta ayor participación posible	*U
*G	*N	*V

**Récréations amusantes :** Organisation et implication des élèves dans des actions d'activité physique pendant la récréation, permettant d'augmenter leurs niveaux d'activité physique.

**Formules simples :** Très souvent, le plus efficace était de penser à des actions simples qui n'entraînaient pas de grands changements ; il suffisait de se demander si cela pouvait fonctionner ou pas.

**Valise :** Des valises ont été créées avec du matériel sportif (ballons, cônes, cordes, etc.) afin de favoriser les récréations amusantes.

**Fiche de caractéristiques d'une récréation :** Qu'est-ce qu'une récréation? Repos volontaire / Espace délimité et partagé / Temps limité / Règles générales / Activité habituelle : refaire le plein d'énergie, jeux, se dégourdir les jambes, parler avec les camarades. Les élèves doivent répondre à ces questions et à partir de là, voir comment la récréation pourrait être modifiée pour devenir plus amusante et plus active.

**Expériences préalables :** Préparer une expérience préalable de récréation amusante organisée par des intervenants extérieurs à l'établissement scolaire (par exemple, étudiants universitaires en stage, etc.) qui leur permettront de constater qu'il est possible de créer une récréation amusante. À partir de l'expérience de cette récréation différente, réfléchir sur cette situation. Quelle activité a eu lieu l'autre jour? Qu'en avez-vous pensé?

**Coordination :** Lors de cette étape, le professeur principal et les élèves doivent travailler toutes les semaines pour se coordonner et mener à bien les propositions. Il doit y avoir également une coordination des groupes d'élèves et une gestion des espaces de l'établissement scolaire où a lieu le plus de pratique.

**Progression de l'implication :** Il est important de contrôler la progression de l'implication des élèves : il faut partir d'idées simples pour les motiver puis introduire des propositions plus complexes, en privilégiant toujours l'autonomie des élèves et en renforçant en permanence le travail réalisé.

**Équipes responsables :** Créer des équipes de responsables afin de prendre des décisions, définir des tâches, parler en public, etc.

**Intérêts de tous et de toutes :** Lors des séances des heures de vie de la classe, les élèves doivent avoir la sensation qu'ils peuvent tous s'exprimer et que les intérêts des filles et des garçons sont respectés. Les activités ou suggestions doivent être opportunes et réalistes : les élèves doivent être capables de les mener à bien.

**Suivi des valises :** Réviser ce qui fonctionne déjà et ce qui a été mis en marche est l'élément principal des heures de vie de classe de cette étape. Analyser les problèmes avec les équipes de responsables, l'acceptation de la part des élèves, la diffusion des activités, etc.

**Échange de valises :** Réaliser des activités en dehors des heures de classe pour que d'autres élèves de différents établissements scolaires puissent découvrir ces valises. Ceci permet d'améliorer également la pratique en groupe et connaître d'autres espaces de la ville, à proximité de l'établissement scolaire, pour la pratique d'activité physique. L'établissement scolaire responsable de chaque valise devait expliquer aux autres participants les règles de base de l'activité avant le début du jeu.

**Meilleure participation possible :** Le professeur principal a une fonction importante qui vise à obtenir la meilleure participation possible de ses élèves lors des récréations. Pour ce faire, lors des récréations et des heures de vie de classe, il doit être très attentif aux élèves qui s'impliquent le moins.



# ÉTAPE 3 : Nous concevons des solutions

## En enrichissant la promotion des habitudes de vie saines par le biais de projets interdisciplinaires

### JUSTIFICATION DE L'ÉTAPE

Cette étape permet de poursuivre la progression que nous proposons. Cependant, elle va être abordée différemment. Le point auquel nous sommes arrivés a une certaine complexité et une importance qui nous ont incités à le traiter à part. Nous achèverons ainsi ce guide avec un paragraphe très concis qui insiste particulièrement sur la continuité du processus au cours des trois étapes et sur l'importance de cette dernière étape pour consolider la stratégie de création d'un environnement plus sain dans l'établissement scolaire.

Après avoir pris conscience du problème et une fois capables de convaincre tous

les acteurs du fait que leur participation est fondamentale, il s'agit maintenant de mettre en œuvre tous ensemble des solutions efficaces. Pour cela, il faudra tenir compte des prémisses suivantes : chaque contexte exige une solution. Les solutions individuelles sont inutiles si elles sont isolées. Il s'agit de conjuguer les efforts et de travailler dans une perspective transversale selon la façon dont nous avons défini la nature de la santé. Les solutions s'inscrivent dans la propre dynamique des propositions et ne sont pas étrangères au travail propre à l'activité scolaire. Le bien-être d'un collectif ne se fait pas

au détriment de celui des autres. Ensemble, il faut créer le climat qui convient à toute la communauté éducative et plus largement à toute la ville. La continuité naturelle de ce document est le guide intitulé «Notes pour le bien-être enseignant». Il apporte de plus amples détails sur ce que représente cette étape. Nous proposons l'utilisation des ressources méthodologiques qui permettent de tirer profit des résultats obtenus dans les étapes de sensibilisation et du pouvoir d'agir. Les professeurs en participant à la «conception des solutions» se sentent plus sûrs de ce qu'ils font, plus compétents et leur contribution à l'ambiance de l'établissement a une répercussion directe sur leur bien-être. Les élèves s'impliquent tout en gagnant en autonomie et en capacité pour gérer un mode de vie chaque fois plus actif et plus sain. Ils participent à la conception des projets, planifient et gèrent de manière responsable ce qui leur est proposé. Il est essentiel que les projets ne finissent pas comme un simple complément à l'activité pédagogique qui surcharge les élèves et les professeurs. Il s'agit d'aborder convenablement la propre activité pédagogique.

Ce guide s'est attaché principalement à l'ACTION DU PROFESSEUR PRINCIPAL qui reste également indispensable dans cette troisième étape. Son rôle est fondamental dans les deux dimensions que nous proposons ci-après. Parmi d'autres nombreuses formules, notre expérience nous permet de proposer les options suivantes :

a) À partir du plan d'action du professeur principal, un projet interdisciplinaire basé sur la promotion d'habitudes de vie saines est coordonné entre les différentes disciplines, défini et conçu de manière conjointe.

b) À partir du plan d'action du professeur principal, la participation des élèves est contrôlée et renforcée dans une unité didactique qui surgit à partir d'une discipline en particulier. Dans ce sens, l'heure de vie de classe peut apparaître comme un espace privilégié afin de coordonner et superviser certaines activités qui sont définies à partir de la discipline qui a pour vocation d'impliquer progressivement d'autres disciplines selon le critère d'interdisciplinarité. Cette deuxième proposition peut être envisagée comme une première étape pour aborder un projet interdisciplinaire tel que proposé dans la première option.

Deux exemples sont exposés ci-après, permettant d'éclairer la portée de ces

propositions. Nous nous appuyons pour ce faire, comme il a été question tout au long du guide, sur des expériences concrètes qui ont été réalisées et évaluées. Selon le principe que nous avons souligné au début du guide, à savoir que chaque contexte requiert une solution, les orientations détaillées qui sont suggérées doivent être considérées comme des références afin de mieux faire comprendre la proposition et chaque établissement scolaire se chargera de dimensionner les alternatives possibles et concevra en définitive ses propres solutions.

### **POURSUITE DU PROJET**

Cette troisième étape nous amène à la fin de l'enseignement obligatoire. À partir de là, chacun suivra son propre chemin mais indépendamment de ce fait, nous continuerons à faire partie du tissu social. Les villes et notre environnement apparaissent comme plus ou moins sains en fonction de notre contribution. Nous sommes face à un processus continu et complexe. Aucun vaccin ne permet de garantir le bien-être et la santé en général mais ils se construisent en permanence dans un système changeant auquel nous contribuons tous. Le cadre scolaire et dans notre système éducatif, l'enseignement secondaire, le plan d'action du professeur principal peut être un outil très intéressant qui permet d'orienter ces stratégies vers la promotion de l'activité physique. Quelques propositions de travail ont été exposées dans ce guide. Cependant nous sommes convaincus qu'il n'y a pas de recette miracle et qu'il ne s'agit pas d'une simple application d'actions. La promotion de la santé qui passe dans notre cas par la promotion de l'activité physique requiert un engagement continu de la part de tous. Dans les établissements scolaires, ces engagements doivent être associés à des stratégies de formation permanente des professeurs. Notre engagement à CAPAS-Ciudad/CAPAS-Cité est de continuer nos recherches pour apporter à partir de l'action ces preuves scientifiques qui peuvent se traduire par des recommandations ou des guides. Comme nous l'avons expliqué, la poursuite de ce travail nous permettra d'obtenir plus de détails sur la manière d'influencer le bien-être enseignant, autre élément essentiel pour que les établissements scolaires deviennent des environnements sains et puissent projeter des modèles à la société.

### **À TITRE D'EXEMPLE**

Ce projet interdisciplinaire a été intitulé «Caminos del Pirineo». Comme il a été expliqué, il permet de poursuivre les deux premières étapes du programme «Sigue la Huella».

Après un an de préparation et de formation de la part des professeurs, il est mené à bien dans un établissement scolaire d'enseignement secondaire. Un de ses objectifs est de consolider la richesse éducative et les compétences du programme scolaire au moyen d'un projet d'apprentissage interdisciplinaire qui permet de renforcer le travail des habitudes de vie saines à partir de différentes disciplines. Les séances avec le professeur principal servent dès le départ à convenir de la conception et de la préparation du projet avec les élèves, tout en écoutant leurs intérêts et leurs inquiétudes. De la même manière que pour les étapes précédentes, il faut soutenir les élèves en les incitant à s'engager et à croire en leurs compétences dont ils ont fait preuve à d'autres occasions (préparation de récréations amusantes, test de responsabilité, etc.). L'heure de vie de classe sert à exprimer ses opinions et à faciliter la coordination des actions proposées dans différentes disciplines en leur donnant une signification dans le projet. Pour développer le projet «Caminos del Pirineo», le fil conducteur a été la bande dessinée intitulée «Paul y el misterio de Pau-Canfranc». Ce récit a été une manière très originale de présenter les Pyrénées et la richesse de l'environnement naturel de la province de Huesca aux élèves.

Le projet a pris fin avec l'organisation d'une «Semaine culturelle» dans l'établissement scolaire et plusieurs sorties dans les Pyrénées dont une partie du chemin de Saint Jacques de Compostelle (Canfranc-Villanúa). Différentes activités ont également été travaillées dans chaque section pédagogique.

La Semaine culturelle a servi de référence et a permis aux élèves de canaliser leurs efforts et d'apprécier le résultat des actions réalisées. C'est l'occasion idéale de constater la trace marquée et le processus suivi, en montrant à la famille et aux amis les réalisations des différentes disciplines ou les actions conjointes. L'éducation physique a joué un rôle important dans le développement de ce projet compte tenu de son lien pédagogique avec la promotion des habitudes de vie saines. Il est toutefois essentiel de comprendre que les autres disciplines impliquées jouent également un rôle indispensable pour renforcer le discours qui a été construit dans l'établissement scolaire autour de la santé et consolider des styles de vie sains ; cette question n'appartient pas exclusivement à une discipline. De cette manière, toutes les disciplines contribuent à doter les élèves de ressources qui leur permettront de gérer leur pratique d'activité physique et d'améliorer leurs habitudes quotidiennes et de les rendre plus saines. Par exemple, en éducation physique, des unités d'apprentissage ont été réalisées autour de la randonnée et de l'orientation pour faciliter les différentes sorties dans les Pyrénées. En espagnol et en littérature, les élèves ont lu la bande dessinée «Paul y el misterio de Pau-Canfranc». En mathématiques, différentes maquettes ont été construites et des infographies ont été réalisées suite à la visite de Canfranc. Enfin, en biologie, en géologie et en histoire un carnet de bord a été préparé pour travailler des éléments de géographie ainsi que la flore et de la faune du territoire. La pratique de l'activité physique est avant tout une pratique culturelle. Comprendre une telle affirmation est essentiel pour qu'elle devienne un choix personnel, source de plaisir, qui sera maintenu tout au long de la vie en tant qu'élément des rapports sociaux.

# Documentation à consulter :

## AUTRES SOURCES

Generelo, E. ; Murillo, B. y Sevil, J. (2017). ¿Dónde falla la ecuación? Revista digital del Fórum Europeo de Administradores de la Educación de Aragón, 20, 33-35.

Murillo, B. ; García-Bengochea, E. ; Generelo, E. ; Louise, P. ; Zaragoza, J. ; Julián, J. A. y García, L. (2013). Promising school-based strategies and intervention guidelines to increase physical activity of adolescents. Health Education Research, 28, 3, 131-143.

Murillo, B. ; Camacho, M.J. ; Generelo, E. ; Julián, J. A. ; Novais, C. y Santos, M.P. (2015). Data for the action : the use of formative research to design a school-based intervention programme to increase physical activity in adolescents. Global Health Promotion, 22, 45-54.

Murillo, B., García, E., Julián, J.A. y Generelo, E. (2016). Motivational outcomes and predictors of moderate-to-vigorous physical activity and sedentary time for adolescents in the "Sigue la Huella" intervention. International Journal of Behavioral Medicine, 23, 135-142.

Sevil, J., Abós, A., Julián, J.A., Murillo, B. y García-González, L. (2015). Género y motivación situacional en Educación Física : Claves para el desarrollo de estrategias de intervención. Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 41, 281-296.

Roman-Viñas, B., Marin, J., Sánchez-López, M., Aznar, S., Leis, R., Aparicio-Ugarriza, R., ... & Serra-Majem, L. (2016). Results from Spain's 2016 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. Journal of Physical Activity and Health, 13(11 Suppl 2), S279-S283.

Rodríguez, M. (2009). Empoderamiento y promoción de la salud. Red de Salud, 14, 20-31.

Murillo, B., Julián, J.A., García-González, L., García-Bengochea, E. y Generelo, E. (2018). Development of the 'Sigue la Huella' physical activity intervention for adolescents in Huesca, Spain. Health Promotion International, 1-13. doi : 10.1093/heapro/day005

## BIBLIOGRAPHIE

Abarca-Sos, A., Murillo, B., Julián, J.A., Zaragoza, J. y Generelo, E. (2015). Physical Education : ¿An opportunity to promote physical activity?. REVISTA RETOS. NUEVAS TENDENCIAS EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN, 28, 155-159.

Aibar, A., García-González, L., Abarca-Sos, A., Murillo, B. y Zaragoza, J. (2016). Analizando la validación del International Physical Activity Questionnaire en jóvenes adolescentes : Un protocolo modificado para la recogida de datos. SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte, 5, 123-132.

Andréu, M. M., de Larrinaga, A. Á. R., Pérez, J. A. M., Martínez, M. Á. M., Cuesta, F. J. P., Guerra, A. J. A., ... & Rodríguez, P. G. (2016). Sueño saludable : Evidencias y guías de actuación. Documento oficial de la Sociedad Española de Sueño. Revista de Neurología, 63(Suplemento 2), S1-S27.

Frago, J.M. y Murillo, B. (2016). Una propuesta integral para promocionar la actividad física. Tándem. Didáctica de la Educación Física, 54, 57-63.

Frago, J.M., Zaragoza, J., Generelo, E., Aibar, A. y Murillo, B. (2016). Los niveles de actividad física : Uno de los retos de la Educación Física en Primaria. Revista de Educación Física : Renovar la teoría y práctica, 142, 3-9.

García, E. (Guest Editor), Murillo, B. y Bush, P. (Associate Guest Editors) (2015). Centros escolares y comunidades promotores de una vida activa y saludable : iniciativas y cuestiones actuales (Schools and Communities that Promote Active Healthy Living : Initiatives and Current Issues). Revista RETOS. Nuevas tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación, 28.

Generelo, E., Julián, J. A. y Zaragoza, J. (2009). Tres vueltas al patio. Madrid. Inde.

Julián, J. A. (2012). Motivación e intervención docente en la clase de educación física. Tándem. Didáctica de la Educación Física, 40, 7-17.

Monroy-Parada, D. X., Moya, M. Á., Bosqued, M. J., López, L., Rodríguez-Artalejo, F., & Royo-Bordonada, M. Á. (2016). Presencia de máquinas expendedoras de alimentos y bebidas y perfil nutricional de sus productos en los institutos de enseñanza secundaria de la Comunidad de Madrid, 2014-2015. Revista Española de Salud Pública, 90.

Murillo, B., Zaragoza, J., Abarca-Sos, A. y Generelo, E. (2014). Un proyecto de formación de centro para la promoción de la actividad física. Buscando estrategias eficaces contra la inactividad. Tándem. Didáctica de la Educación Física, 46, 15-23.

Murillo, B. ; García, E. y Julián, J.A. Implementación y resultados principales del programa de intervención "Sigue la Huella" para fomentar la actividad física en adolescentes de secundaria. En Promoción de la Actividad Física en la infancia y la adolescencia : En el camino de soluciones reales. Coord. Generelo, E. ; Zaragoza, J. y Julián, J.A. Volumen 61, Colección ICD : Investigación en Ciencias del Deporte. ISBN : 978-84-7949-229-8. Editorial : Consejo Superior de Deportes (M35278-1995).

Murillo, B., García, E., Aibar, A., Julián, J.A., García-González, Martín-Albo y Estrada. (2015). Factors associated with compliance with physical activity recommendations among adolescents in Huesca. Revista de Psicología del Deporte, 24. 147-154.

Pedrero-Pérez, E. J., Ruiz-Sánchez de León, J. M., Rojo-Mota, G., Llanero-Luque, M., Pedrero-Aguilar, J., Morales-Alonso, S., & Puerta-García, C. (2017). Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) : Abuso de Internet, videojuegos, teléfonos móviles, mensajería instantánea y redes sociales mediante el MULTICAGE-TIC. Adicciones, 30(1), 19-32.

Pérez-López, I. J., Tercedor, P., & Delgado-Fernández, M. (2015). Efectos de los programas escolares de promoción de actividad física y alimentación en adolescentes españoles : Revisión sistemática. Nutrición Hospitalaria, 32(2), 534-544.

Sevil, J., Abós, A., Aibar, A., Murillo, B. y García-González, L. (2015). Estrategias docentes para apoyar las necesidades psicológicas básicas en Educación Física. Tándem Didáctica de la Educación Física, 50, 48-53.



Projet cofinancé par le FEDER