



“Sigue la Huella”

2018

Résultats du programme d'intervention scolaire pour la promotion d'habitudes de vie saine.



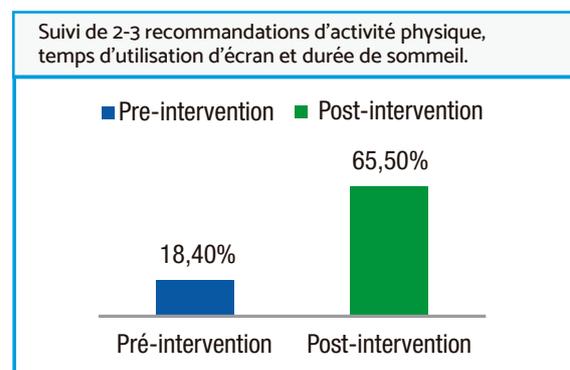
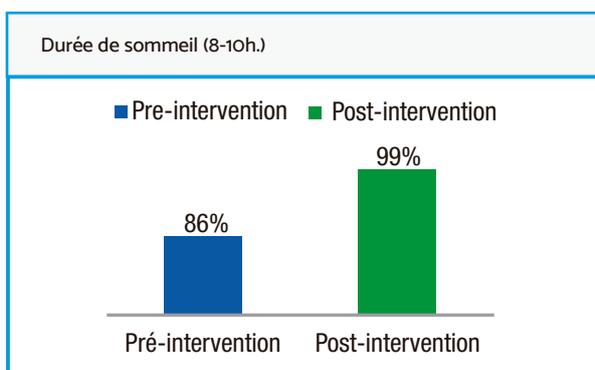
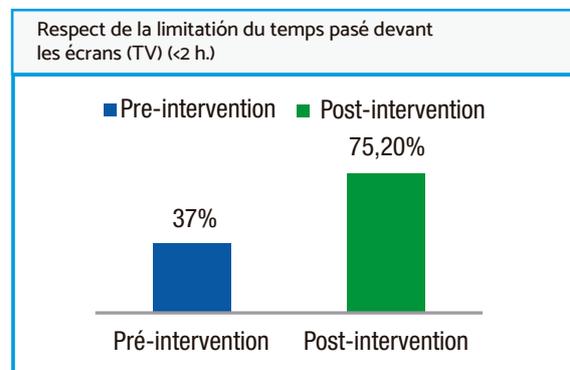
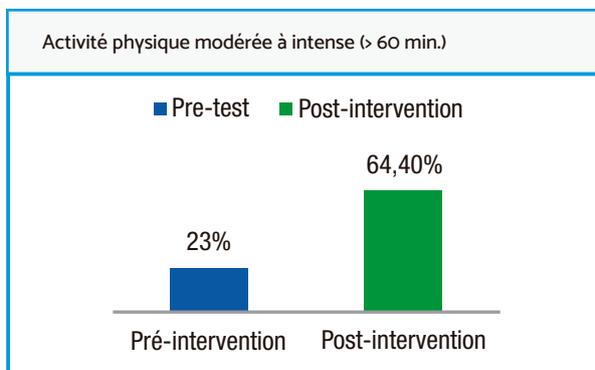
Qu'est-ce que ce programme d'intervention implique ?



Participants au programme de l'IES. Sierra de Guara de Huesca

- Promotion d'habitudes de vie saine (par exemple: activité physique, alimentation, sommeil, temps d'utilisation d'écrans approprié, etc.).
- Mise en place d'interventions pendant le temps scolaire (séances de tutorat, récréations actives) et hors temps scolaire (implication des familles)
- L'autonomisation des adolescents et de la communauté éducative.
- Implication des différents agents éducatifs: enseignants, tuteurs, familles...
- Projet interdisciplinaire.
- Accent particulier sur les intérêts et les besoins des personnes du sexe féminin.
- Perspective transculturelle avec les autres établissements scolaires européens.

Effets du programme d'intervention: respect des recommandations internationales sur les habitudes de vie saine.



“Les adolescents qui ont participé au programme d'intervention ont amélioré les pourcentages de suivi des recommandations internationales quant à la pratique de l'activité physique (> 60 minutes par jour), et la limitation du temps passé devant les écrans (télévision).”

Quelles stratégies pratiques propose “Sigue la Huella” ?

PROGRAMME D'INTERVENTION

Au sein de l'établissement scolaire

- Plan d'action de tutorat
- Projet d'apprentissage interdisciplinaire
- Récréations

Hors établissement scolaire

- Implication des familles et du contexte social
- Diffusion de l'information
- Participation à des activités spéciales ou ponctuelles
- Programme de promotion de l'activité physique pour les enseignants

Effets du programme d'intervention: Variables psychologiques associées à la pratique de l'activité physique



Professeurs



Familles



Professeur d'EPS



Compagnons de classe



Tuteur scolaire



Une plus grande motivation autonome vers la pratique de l'activité physique



Une plus grande satisfaction dans la perception de la compétence, de l'autonomie et de la relation avec autrui dans la pratique de l'activité physique



Une plus grande intention de pratiquer une activité physique



Un plus grand soutien à la pratique de l'activité physique des différents agents éducatifs



Projet cofinancé par le FEDER