

# PROJET ICAPS DANS LE GERS

Bien bouger pour Mieux Grandir au pays de d'Artagnan

Plan Départemental Nutrition Sport Santé 32 – PDNSS 32



# Genèse et présentation du projet ICAPS intégré au sein du PDNSS 32

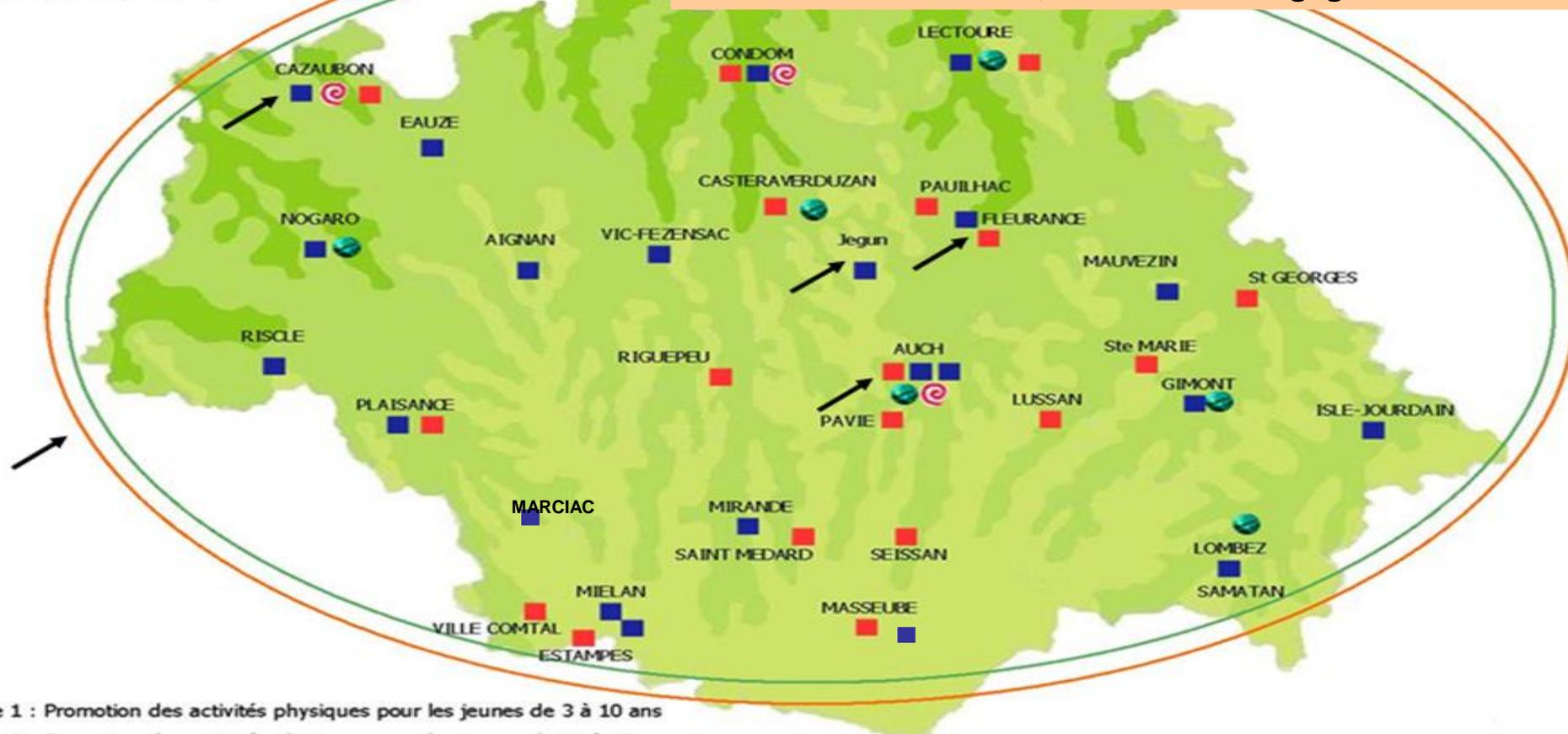
- Développement des premières actions, co-construction avec le mouvement sportif et les collectivités à partir de 2007 (2 territoires Auch et Cazaubon – jeunes des écoles primaires / Collégiens sur le département)
  
- 2011 : ICAPS Approche Socio écologique : influence du cadre de vie sur les comportements des jeunes
  - *Axe environnemental du modèle socio écologique*
    - axe jeunes / inciter à la pratique d'activités physiques et bien manger
      - *Modélisation de dispositifs : Bouge avec ton école... Label éco centre de loisirs...*
    - Axe “support social entourage” Familles – Enseignants – Educateurs
    - Travail sur plusieurs axes, cibles et partenaires coordonnés par l'IREPS en support méthodologique et formation
  
- 2011 – 2021 Logique de déploiement de dispositifs sur l'ensemble du territoire, pour les jeunes dans leur environnement

Plan Départemental Nutrition, Sports et Santé 32 – PDNSS 32  
« *Bien Bouger pour Mieux Grandir au Pays de d'Artagnan – BBPMG* »

**Les Territoires engagés  
dans le PDN 32 :**

En 2007, 5 territoires engagés (Auch, Cazaubon, Condom, Fleurance, Isle Jourdain)

En 2012, 32 territoires engagés



- Axe 1 : Promotion des activités physiques pour les jeunes de 3 à 10 ans
- Axe 2 : Promotion des activités physiques pour les jeunes de 11 à 18 ans
- Axe 3 : Promotion des activités physiques pour les personnes en surcharge pondérale ou à pathologies
- Axe 4 : Création d'une équipe technique départementale de prévention santé par l'activité physique
- Axe 5 : Mesures d'accompagnement des dispositifs sur les territoires
- ⊗ Axe 6 : Modélisation des dispositifs de prévention santé par l'activité physique vers de nouveaux territoires





# Exemples de dispositifs

=> Temps scolaire

■ **BOUGE 2.0** (CDOS / DSDEN / COLLECTIVITES / Mouvement sportif / USEP / ligue contre le cancer)

- SENSIBILISATION A LA SANTE : BIEN-ETRE, ALIMENTATION, SOMMEIL, ECRAN, ACTIVITE PHYSIQUE, DÉVELOPPEMENT DURABLE
  - Photolangage
  - Semainier
  - Recommandations PNNS (Programme National Nutrition Santé)
  - Jeux des sens
- TESTS PHYSIQUES (2 FOIS DANS L'ANNEE)
- INTERVENTION SUR L'OLYMPISME et L'HANDICAP
- INTERVENTION DE CLUBS ET COMITES SPORTIFS
- DEFIS SPORTIFS
- Manifestation sportive

Le PNNS conseille :

**1h\* d'activité physique et sportive par jour pour les jeunes pour être en bonne santé, 30mn\* pour les adultes.**  
\*par tranche de 10mn minimum

SEMAINE 1	TEMPES SCOLAIRE	Pratiques d'activités physiques et la durée						Estimation du temps de pratique sur la journée
		EPS	Récréation	Déplacements	Club	Copains Famille Maison	CLAE, Centre de loisirs	
	Lundi							
	Mardi							
	Mercredi							
	Jeudi							
	Vendredi							
	Samedi							
	Dimanche							
		TOTAL DU TEMPS DE PRACTIQUE A LA SEMAINE =						

Le sport scolaire de l'école publique

## Séances Sport Santé

**OUTIL : fiches pour remplir les tests et pour s'évaluer**

### Ton état de forme Bouge 2.0

Non/Prénom : \_\_\_\_\_ Âge : \_\_\_\_\_ ans Sexe :  Garçon /  Fille

Ecole : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_

<b>ENDURANCE</b>	3mn d'effort marche et / ou course <i>Réaliser le plus de tour possible. 1 tour = 1 bouchon</i>	
	<input type="checkbox"/> moins de 300 m = 1 <input type="checkbox"/> de 300 à 600 m = 2 <input type="checkbox"/> plus de 600 m = 3	<input type="checkbox"/> moins de 300 m = 1 <input type="checkbox"/> de 300 à 600 m = 2 <input type="checkbox"/> plus de 600 m = 3
	<b>SOUPLESSE</b>	
	Jambes tendues buste vers l'avant pour descendre le plus bas possible <i>Tenir la position au moins 2s</i>	
	<input type="checkbox"/> Tibia = 1 <input type="checkbox"/> Chevilles = 2 <input type="checkbox"/> Sol = 3	<input type="checkbox"/> Tibia = 1 <input type="checkbox"/> Chevilles = 2 <input type="checkbox"/> Sol = 3
	<b>EQUILIBRE</b>	
	Tenir le plus longtemps possible en équilibre sur un pied <i>Mettre le pied contre le genou et rester en position</i>	
	<input type="checkbox"/> moins de 30s = 1 <input type="checkbox"/> de 30s à 60s = 2 <input type="checkbox"/> plus 1mn = 3	<input type="checkbox"/> moins de 30s = 1 <input type="checkbox"/> de 30s à 60s = 2 <input type="checkbox"/> plus 1mn = 3
	<b>ADRESSE</b>	
	Viser et toucher la cible sur trois balles lancées <i>Distance 4m pour les 7/8 ans, 7m pour les 9/10 ans, 8m pour les 11/12 ans (cible d'effacement pour les essais)</i>	
	<input type="checkbox"/> Mur touché = 1 <input type="checkbox"/> Cible touchée 1 fois = 2 <input type="checkbox"/> Cible touchée plus d'1 fois = 3	<input type="checkbox"/> Mur touché = 1 <input type="checkbox"/> Cible touchée 1 fois = 2 <input type="checkbox"/> Cible touchée plus d'1 fois = 3
	<b>COORDINATION</b>	
	La croix de Christophe Ledaitre <i>Réaliser la croix le plus vite possible suivant l'ordre 0 (croix du milieu), 1 (croix de devant), 2 (croix de derrière), 3 (ou choix croix gauche ou droite), 4 (ou choix droite ou gauche), 5. Le chronomètre se déclenche et s'arrête sur la croix du milieu le 0.</i>	
	<input type="checkbox"/> Plus de 4s = 1 <input type="checkbox"/> de 4s à 2s30 = 2 <input type="checkbox"/> Moins de 2s30 = 3	<input type="checkbox"/> Plus de 4s = 1 <input type="checkbox"/> de 4s à 2s30 = 2 <input type="checkbox"/> Moins de 2s30 = 3

### Ton fil de forme Bouge 2.0

MES QUALITÉS PHYSIQUES

Place sur le schéma les résultats pour les tests réalisés par une élève et pour les tests réalisés par un élève dans les points entourés pour voir les qualités acquises.

ENDURANCE la régularité de l'effort (maintenir les épaules avant et après l'exercice physique du 30m d'effort marche et du court). Faire une croix dans le carré correspondant pour les tests réalisés et un rond pour les tests filés.

AVANT

APRES

## Séances Sport Santé

**OUTILS : questionnaire d'évaluation de la pratique physique et des modes de vie**

**PRATIQUES-TU DES ACTIVITES PHYSIQUES DANS TA VIE DE TOUS LES JOURS (faire du vélo, faire du sport en club et au collège, aller au collège à pied, se promener en famille, jouer au football à la récréation, faire le ménage dans ta chambre...)?**

SPORTIVES	QUESTIONS	DEPLACEMENTS
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fais-tu du sport dans un CLUB ou une école multisport ?                             <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> NON (passe à la question suivante)</li> <li><input type="checkbox"/> OUI (remplis les questions suivantes):                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>Quelles activités ?</li> <li>Combien d'heures par semaine ? .....h.....min</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• Participes-tu aux animations sportives au centre de loisir ou au sein de l'ALAE ?                             <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> NON</li> <li><input type="checkbox"/> OUI après la classe à l'ALAE</li> <li><input type="checkbox"/> OUI au centre de loisir pendant les vacances</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Est-ce que tu effectues des trajets à pieds, à vélo, à trottinette, ... ?                             <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> NON</li> <li><input type="checkbox"/> OUI (aller à l'école à pied, faire les courses, voir les copains et la famille...)</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En dehors de l'école ou d'un club, pratiques-tu des activités physiques au moins 1 fois par semaine ?                             <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> NON</li> <li><input type="checkbox"/> OUI                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>Quelles activités ? .....</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• Pendant les vacances, pratiques-tu des activités physiques au moins 3 fois par semaine ?                             <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> NON</li> <li><input type="checkbox"/> OUI</li> </ul> </li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Est-ce que tu effectues des trajets à pieds, à vélo, à trottinette, ... ?                             <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> NON</li> <li><input type="checkbox"/> OUI (aller à l'école à pied, faire les courses, voir les copains et la famille...)</li> </ul> </li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Combien de temps par semaine passes-tu devant les écrans ?                             <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> .....h</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prends-tu 4 repas par jour ?                             <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> NON</li> <li><input type="checkbox"/> OUI</li> </ul> </li> <li>• T'arrive-t-il de grignoter en dehors des repas ?                             <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> NON</li> <li><input type="checkbox"/> OUI</li> </ul> </li> </ul>
		<b>5</b>



# Exemples de dispositifs

=> Temps périscolaire

- **LABEL ÉCOCENTRE DE LOISIRS** (CPIE / ERE 32 / COLLECTIVITES / ALSH / CDOS / DJS) :
  - 6 thématiques à développer : énergie, déchets, eau, biodiversité, alimentation, activités physiques
  - 3 niveaux d'évaluations : engagement, maîtrise, exemplarité / grille d'évaluation
  - Accompagnement et formations



# Exemple de dispositif Département Actif

## ■ Rendez-vous sportifs au collège (CD / DSDEN / CDOS / MOUVEMENT SPORTIF / ARS)

- *Demi-journée ou journée de sensibilisation sur l'activité physique et la santé*
- *Ateliers pratiques, théoriques, ludiques*
- *Annuaire associations sportives du territoire*
- *Collégien supporter / Pass'Sport*



Les rendez-vous sportifs aux collèges



# Perspectives 2021

- Constat : de nombreux dispositifs en place sur l'ensemble du département
- Besoin d'“entreprendre” les jeunes sur un même territoire à partir de l'exploitation de tous les dispositifs gersois sur l'ensemble des temps du jeunes (temps scolaire – temps famille - temps de loisirs)
- Des opportunités :
  - *Réforme de l'Etat, l'AMI 30*
  - *Expérimentation d'un territoire “Grandir dehors”*
- Des forces :
  - *Un réseau d'acteurs publics, privés, institutionnels en travail partenarial depuis 15 ans*
- Par l'expérience des 15 années autour de la sensibilisation des jeunes à la pratique physique régulière, la vision de projets par territoire va vers une vision de coordination de ces projets pour la même population de jeunes.
  - *1° réunion 19 mars 2021*

# Contacts

- NADINE CANTON DARNAU

- *Cheffe de service Jeunesse Engagement Sports DSDEN du Gers*
- [nadine.canton@gers.gouv.fr](mailto:nadine.canton@gers.gouv.fr)
- 06 01 36 26 41

- YVES BARATET

- *Responsable Pôle Développement Sportif au Département du Gers*
- [ybaratet@gers.fr](mailto:ybaratet@gers.fr)
- 05 62 67 41 62

- SOPHIE MÉDIAMOLE

- *Chargée de mission Sport Santé sur le département au CDOS 32*
- [sophie.mediamole@hotmail.fr](mailto:sophie.mediamole@hotmail.fr)
- 06 70 06 13 72