

Bien bouger bien manger & boire (4BM)

le lycée Chanzy

- > un lycée « centre ville » d'enseignement général avec internat > 700 élèves avec 2/3 de filles > +80% de DP
- > options sport : section athlétisme + enseignements d'exploration + enseignements complémentaires
- > cours de 8h à 18h sans interruption

problématique sensibiliser les adolescents à l'intérêt de mener une vie équilibrée sur les plans alimentaire et physique en évitant toute forme de stigmatisation liée à la pression sociale.

Le projet s'adresse en particulier aux élèves du niveau seconde avec une sensibilisation dès le jour de la rentrée.

- > intervenants possibles : PP / infirmière / cuisinier...
- > pilotage du projet sous la direction du CESC, instance officielle dans les LEGT

mise en œuvre du « faire sans en avoir l'air »

1. Volet « mange & bois »

❶ « **Manger pour vivre** » décliner les menus du déjeuner et du dîner en

- menu équilibré (1 entrée – 1 plat – 1 dessert) = prévention des maladies cardio-vasculaires
- menu forme (1 entrée « light » – 1 plat – 1 dessert « light ») = prévention du surpoids / obésité...

> intervenants possibles : gestionnaire / cuisinier...

❷ « **Vivre pour manger** » associer l'alimentation

- au plaisir des yeux (dressage des plats servis = photos)
- au plaisir de la bouche (choix des produits, mélanges « explosifs »...)
- aux saisons (proposer dans le menu au moins 1 plat de saison à raison d'1 par semaine pendant 1 mois par exemple)
- aux événements (Noël ; Pâques ; anniversaire ; semaine du goût...)
- aux budgets (repas gourmet ; spécial étudiant...)

> afficher des photos, diffuser des vidéos de recettes proposées par les membres de la communauté scolaire.

La diffusion de ces vidéos est envisageable dans le self et dans tous les endroits qui s'y prêtent (hall des bâtiments B et S en particulier).

> intervenants possibles : club photos du FSE / toute la communauté scolaire

❸ installer une fontaine à eau dans le hall de chaque bâtiment et dans le gymnase

2. Volet « bouge »

❶ organisation de manifestations reposant sur la pratique d'une activité physique : participation au téléthon, à la course contre la faim, au match prof-élèves, à l'opération rivières propres...

> intervenants possibles : infirmière / Profs EPS...

❷ aménager des espaces libres d'accès pour permettre aux élèves de pratiquer :

- tables de tennis de table (maison du lycéen ; cour du self)
- buts et poteaux sur les plateaux d'évolution jouxtant le gymnase

> intervenants possibles : maison du lycéen / vie scolaire...

> partenaires possibles : région...

Bien bouger bien manger & boire (4BM)

3. Volet « bouge, bois & mange »

- ❶ accès au self prioritaire aux élèves qui ont eu EPS dans la matinée
- ❷ retarder l'heure du dîner des internes pour leur permettre de participer à leurs entraînements dans ou hors du lycée

4. Volet « mange, bois et bouge »

- ❶ prendre en compte pour les élèves qui ont cours d'EPS le matin le rapport « apport d'énergie (petit déjeuner) / dépense physique (activité pratiquée) »
- ❷ prendre en compte pour les élèves qui ont cours d'EPS à 14h le rapport « menu (repas + ou – léger) / activité pratiquée (activité + ou – consommatrice sur le plan énergétique) »
- ❸ amener les élèves à réfléchir sur les repas les plus appropriés par rapport à différentes types de pratiques sportives
 - slogans, affiches...

mise en œuvre du « faire autrement »

1. principe « seul l'élève alité ne peut pas s'agiter »¹ = adaptation de l'EPS aux élèves partiellement dispensés (tapis de marche / course, vélo, rameur, renforcement musculaire...) avec programme personnalisé
> intervenants possibles : profs EPS / infirmière

Une information peut être dispensée le jour de la présentation de la classe de seconde aux parents d'élèves courant septembre.

2. consacrer un cycle de la seconde à la terminale à l'enseignement d'une activité qui vise à « réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi ».

Cet enseignement sera accompagné d'une sensibilisation à l'alimentation, à la perte de poids, à la nécessité de boire de l'eau avant, pendant et après l'effort...

3. incitation à la pratique d'une activité physique dans le cadre de l'UNSS et de la maison du lycéen (fitness en particulier et piscine)

4. ouvrir la salle de musculation pendant le temps de midi et après les cours de l'après-midi

> intervenants possibles : professeurs EPS / vie scolaire...

Cherchons l'adhésion des élèves en intégrant ce travail dans le cadre de l'accompagnement personnalisé en seconde ; dans le cadre de l'enseignement de complément et / ou des TPE en première ; dans le cadre d'un club « dégustation ».

> intervenants possibles : l'ensemble de la communauté scolaire

¹Marie-Noëlle Humbert – IA IPR EPS : présentation des nouveaux programmes en lycée (réunion des coordonnateurs au lycée Bazin en octobre 2010)