

PARCOURS SANTÉ

PRÉSENTATION GÉNÉRALE DU PROJET :

Dans ce contexte actuel de pandémie mondiale, il me paraît essentiel d'être en pleine forme afin de minimiser l'impact d'une éventuelle contamination mais aussi de :

- Gérer le stress inhérent à ce contexte,
- Optimiser ses défenses immunitaires,
- Augmenter son espérance de vie.
- Développer son endurance, sa force et sa souplesse,
- Prévenir les maladies auto-immunes (obésité, hypertension, diabète de type 2..)

Donner aux élèves des méthodes et des outils pour prendre soin de leur santé de façon durable.

Les élèves des classes de 5ème et de 1ère auront un challenge sur 2 mois (mars et avril) pour accéder à la « pleine forme ».

Cette notion de « pleine forme » peut avoir un caractère subjectif mais elle peut également s'appuyer sur des paramètres plus concrets, plus objectifs comme :

- La tension artérielle,
- Le poids,
- Le tour de taille,
- L'indice de masse grasseuse IMC (Poids / Taille x Taille).

Ce diagnostic sera établi par l'infirmière avant les vacances de février lors d'une visite médicale.

Les professeurs de SVT et d'EPS aideront les élèves à s'évaluer et se transformer en ce qui concerne leur alimentation et leur activités physiques.

UN CONSTAT ALARMANT :

- L'espérance de vie en Angola / l'exemple d'Okinawa.
- Les élèves sont de plus en plus fatigués, s'endorment en cours.
- L'éloignement des recommandations de l'OMS.
- Les élèves de 5ème incapables de courir 20' après un cycle de 10 séances (sédentarité)
- L'augmentation des maladies auto immunes (allergies, diabète type 2 ...).

- A l'adolescence, le corps change, se transforme rapidement, les problèmes de dos peuvent apparaître.
- Sur le plan psycho-émotionnel, la confiance et l'estime de soi peuvent diminuer. Le regard des autres prend une importance particulière.
- Avec la présentation théorique des dernières découvertes en nutrition et la mise en pratique d'activités physiques ciblées pour prévenir le mal de dos, réguler son poids, sa masse grasseuse ou tout simplement être en pleine forme.
- Un oral sera organisé devant un jury composé de l'infirmière, d'un professeur de SVT et d'EPS et un professeur de français. L'élève fera un exposé, par écrit de 2 ou 3 pages et le présentera à l'oral 15' sur les effets de l'alimentation et de l'activité physique sur son organisme et choisira parmi plusieurs thèmes :
 - Réguler son poids (balance)
 - Réguler sa masse grasseuse (IMC)
 - Comment être en forme (FC) ; Tour de taille (Mètre de couturier) Être capable de courir 20' à minimum 08km/H.

OBJECTIFS :

- Être en pleine forme toute la journée, éviter le coup de pompe.
- Capacité à pouvoir changer de silhouette
- Augmenter l'espérance de vie en bonne santé
- Les piliers d'une bonne santé
- Sport et nutrition
- Adapter son alimentation au rythme scolaire
- Estime de soi
- Booster ses défenses immunitaires

CONTENU D'ENSEIGNEMENT :

1 Les piliers de l'alimentation

- Maîtrise de sa consommation de sucre.
- La cuisson des aliments.
- La consommation de sel.
- Les hydrates de carbone et les féculents.
- La consommation de fruits et légumes.

2 L'exercice physique, catalyseur de la santé

- Prévention/Amélioration du mal de dos en période de croissance.
- Diminution de la (FC) fréquence cardiaque au repos
- Diminution du stress par des exercices respiratoires ciblés
- Réguler son poids et sa masse grasseuse
- Augmenter sa souplesse

Responsable du projet : M.GRANGEVERSANNE

Intervenants : L'infirmière, professeur de SVT et professeur de français.