



# MAISON SPORT SANTÉ

by

## SPORT'ALIM

SANTÉ POUR TOUS



## Programme d'éducation à la santé en direction des établissements scolaires

Avec le soutien du ministère chargé de la Ville et du Logement, ce programme peut être décliné sous différentes formes (Stage, événement ponctuel, programme annuel, ...) et proposé également dans d'autres structures d'accompagnement aux familles (ex. centres sociaux, associations...).

### Objectifs :

- Améliorer le niveau de connaissances en santé des élèves et de leurs familles.
- Améliorer le niveau d'activité physique et la condition physique des élèves et de leurs familles.
- Former les enseignants à la conception et à la mise en œuvre d'ateliers d'éducation en santé.

### Présentation du programme :

La prévention de la malnutrition et de la sédentarité tend à éviter la propagation de maladies déjà très répandues comme l'obésité, le diabète de type 2 et les cancers. Ce programme s'inscrit dans une démarche d'accompagnement visant à aider les familles dont les enfants sont scolarisés à acquérir ou à renforcer les connaissances et les compétences dont ils ont besoin pour améliorer leurs conduites alimentaires et leur condition physique. Concrètement, il s'agit de proposer un accompagnement des élèves, des parents d'élèves et des enseignants basé sur des ateliers d'éducation nutritionnelle autour de l'équilibre alimentaire pour amener les participants à se responsabiliser face à leurs choix alimentaires, ainsi que des séances d'activités physiques et sportives (APS), en vue de donner aux participants des moyens simples, variés et ludiques d'améliorer leur condition physique.

Ex de thématiques nutritionnelles :

- Apprendre à différencier les familles alimentaires.
- Apprendre à composer une journée de repas équilibrés.
- Apprendre à lire et décrypter les étiquettes alimentaires.
- Acquérir des connaissances sur la « malbouffe » et savoir la différencier des aliments « Santé ».
- Bien s'alimenter à bas prix.
- Rééquilibrer les spécialités culinaires.

Ex d'activité physique :

Parachute - Kin-ball - Cardio-dancing - Parcours moteurs - Activités duelles - Activités de pleine conscience.