



GOUVERNEMENT

Liberté
Égalité
Fraternité



PRÉVENTION ALIMENTATION ACTIVITE PHYSIQUE

Journées Nationales des Maisons Sport-Santé -19 & 20 juin 2025

L'association APPS a porté le projet de prévention AAP (alimentation activité physique) dans les collèges de Montval sur Loir, territoire classé "Zone France Ruralités Revitalisation", où les indicateurs de santé sont défavorables par rapport à la moyenne régionale, et où l'on retrouve une fragilité économique et sociale (source: Diagnostic ARS " Pays de la vallée du Loir", 2019).



Objectifs

Ce projet s'adresse aux élèves de 5e avec pour objectifs :

- Sensibiliser à une alimentation équilibrée.
- Promouvoir une activité physique régulière.
- Favoriser l'expression et la réflexion collective.



Déroulement du projet

Le projet s'est déroulé sur 3 semaines au sein des établissements avec une alternance d'ateliers participatifs, pratiques et théoriques.



Semaine 1

Atelier world café

Espace d'échange autour de questions sur l'alimentation et l'activité physique où les élèves expriment leurs avis et ressentis. Ouvre la discussion et permet un premier contact.



Semaine 2

Théâtre forum

Saynètes jouées par une compagnie de théâtre incitant la participation des élèves pour modifier le scénario initial dans un but de prévention de santé et d'amélioration des habitudes de vie.



Semaine 3

Ateliers de fin

Atelier nutrition animé par une diététicienne, temps d'échanges et exercices physiques avec un enseignant APA et groupe de parole avec une psychologue.

Méthodologie

- Approche pluridisciplinaire par des professionnels de santé.
- Pédagogie participative : place centrale donnée à la parole des élèves.

Résultats attendus

- Meilleure connaissance des enjeux de santé chez les adolescents.
- Renforcement des comportements favorables à la santé.
- Développement des compétences psycho-sociales.

Forces et limites du projet

- ✓ Très bonne coordination avec les différents acteurs du projet.
- ✓ La diversité des ateliers proposés permettent de toucher chaque élève.
- ✗ Nous avons fait face à de grandes difficultés sociales.

Chiffres clés

- 185 élèves dans les deux établissements.
- 3 professionnels de santé : 1 psychologue, 1 diététicienne, 1 EAPA.
- 2 référents par établissement : directeur et/ou professeur (SVT, EPS).
- 65h de face à face pédagogique avec les élèves.

Conclusion

Ce projet AAP illustre l'importance de mener des actions préventives et collaboratives auprès des jeunes, dans leur espace quotidien où ils sont à l'aise de s'exprimer et ouverts aux apprentissages.



www.apps72.net

Activités Physiques Prévention Santé



assoapps@outlook.fr



06.98.26.64.20

Poster créé par Claire Adolphe

