

PROJET SANTE : cycle Ergo-aviron pour collégiens sédentaires

Proposé par : Christine Soullard, professeur d'EPS au collège Saint Pol Roux à Brest et Catherine Bruneau, Brevet d'état 2nd degré aviron au club de Plougonvelin.

Durée : 10 séances.

Public ciblé : Entre 10 et 15 élèves volontaires de collège (5^e, 4^e), identifiés comme ayant un mode de vie sédentaire. Inscrits à l'Association Sportive et libres le mercredi après midi.

Objectif principal : promouvoir une meilleure santé et un mode de vie actif grâce à une activité combinant activité physique et ergonomie.

Contexte et justification

Aujourd'hui, la sédentarité des jeunes est une préoccupation majeure pour les institutions éducatives et sanitaires. Les collégiens passent une grande partie de leur journée assis, que ce soit en classe ou à la maison devant les écrans. Cela impacte leur santé physique (surpoids, douleurs articulaires) et mentale (manque d'énergie, de motivation pour l'école, faible concentration, mauvaise estime de soi).

Dans le cadre de l'école promotrice de la santé les enseignants d'EPS du collège remarquent que les élèves qui sont les plus sédentaires ne s'inscrivent pas à l'Association Sportive. Ils ont donc décidé de créer une activité santé au sein de l'Association Sportive.

L'ergo-aviron est une activité complète, combinant le renforcement musculaire, l'endurance cardio vasculaire et une amélioration de la posture. Accessible et peu traumatisant pour les articulations, il est idéal pour sensibiliser les jeunes à l'importance d'une activité physique régulière tout en proposant un apprentissage ludique et structuré.

Objectifs du projet

1- Santé et bien être :

- * Réduire la sédentarité en introduisant une activité physique régulière.
- * Améliorer la posture et prévenir les douleurs liées à une mauvaise ergonomie.
- * Favoriser une meilleure gestion du stress et améliorer la concentration.
- * Renforcer le sentiment de bien être et l'estime de soi.

2- Education et sensibilisation :

- * Initier les élèves aux principes d'ergonomie pour adopter des postures saines.
- * Les sensibiliser au bienfait du sport et à la prévention des troubles musculo-squelettiques.

3- Motivation et cohésion :

- * Développer la motivation par une activité accessible et valorisante.
- * Renforcer les liens entre élèves à travers un travail collaboratif.

Programme des 10 séances

Chaque séance dure 1 heure et suit une progression adaptée au niveau des élèves.

Séance n°1 : découverte et sensibilisation.

- * Introduction au projet : objectifs et bienfaits.
- * Présentation de l'ergo-aviron (matériel, sécurité).
- * Sensibilisation à l'ergonomie et à l'importance d'une bonne posture.

Séances 2 à 4 : initiation et technique.

- * Apprentissage des mouvements de base sur rameur (placement, respiration, coordination).
- * Mise en pratique progressive avec corrections individuelles.
- * Exercices ergonomiques complémentaires : étirements et renforcement des muscles posturaux.

Séances 5 à 7 : renforcement et endurance.

- * Augmentation progressive de l'intensité et de la durée des exercices.
- * Introduction de jeux et défis pour motiver les élèves (relais, distance à atteindre).
- * Discussions sur les impacts positifs ressentis (énergie, bien-être).

Séances 8 à 9 : consolidation et cohésion.

- * Séances collectives sous forme de mini compétitions ou défis collaboratifs.
- * Ateliers d'évaluation de la posture avant / après le cycle.
- * Partage des expériences des élèves (difficultés, réussites).

Séance 10 : conclusion et valorisation

- * Organisation d'un évènement final avec pratique de l'aviron de mer en milieu naturel.
- * Remise de diplôme de participation.
- * Discussion finale sur l'importance de continuer une activité physique régulière.

Moyens matériels et humains

Les moyens et l'encadrement seront gérés par le club de Plougonvelin par l'intermédiaire de Mme Bruneau Catherine.

Un professeur d'EPS animateur de l'Association Sportive sera présent à chaque séance.

Les élèves, étant inscrits à l'Association sportive, seront assurés par le contrat Maïf de l'UNSS.

Budget prévisionnel

Voir devis joint

Evaluation et impact

* Avant / après : tests simples sur la posture, l'endurance et le ressenti général des élèves.

* Impact à moyen et long terme : Vérification après 6 mois puis 1 an à l'aide d'un questionnaire de suivi :

- Est ce que les élèves font une activité physique régulière dans leur quotidien (inscription à l'AS par exemple, dans un club, activités physiques en famille...)?
- Est ce que les élèves ont réduit leur temps passé devant les écrans ?
- Ressenti par rapport à leur bien être en général au collège : envie de venir en cours, amélioration des résultats scolaires, amélioration de l'estime de soi....

* Retour des participants : questionnaire de satisfaction pour ajuster les projets futurs.

Conclusion

Ce projet innovant et accessible répond à un double objectif : améliorer la santé des collégiens et les sensibiliser aux bienfaits d'une vie active.

Nous vous sollicitons pour financer ce projet et offrir aux élèves une opportunité unique d'améliorer leur bien être dans un cadre ludique et éducatif.