

Ensemble Bougeons

EN-BOU / COMMUNICATION





En quelques mots

-
- 01** C'est une belle aventure collective au cours de laquelle les élèves doivent bouger le plus possible tant à l'école qu'à la maison
-
- 02** C'est un projet fédérateur qui s'inscrit pleinement dans le parcours éducatif de santé des élèves, une priorité de la Nouvelle Calédonie (DO KAMO)
-
- 03** Il se déroule en deux phases
Une phase de motivation du 21 août au 01 septembre 2017 et une phase d'action du 04 au 29 septembre 2017
-
- 04** Il associe les enfants et toute la communauté éducative qui les accompagne (parents, enseignants, personnels périscolaires...)
-
- 05** Il aide les enfants à prendre des habitudes de vie saine
-

L'activité physique des enfants

Un constat. Selon les recherches scientifiques les plus récentes, les enfants et les adolescents devraient pratiquer une heure d'activité physique par jour pour être en bonne santé. Or moins de 50% d'entre eux respectent cette préconisation officielle.

La pratique d'une activité physique régulière dès l'enfance, au delà des effets immédiats pour la santé des jeunes, va jouer un rôle déterminant sur la santé des futurs adultes qu'ils deviendront.

Les données de la santé scolaire en province Nord montrent une augmentation exponentielle du nombre d'enfants en surpoids ou obèse. En 2016, 20% des enfants de maternelle et de primaire étaient en surpoids ou obèses et 30% en CM2. Le développement de l'activité physique est l'un des moyen pour lutter contre cela.

Les parents, les enseignants et tous les adultes qui gravitent autour des enfants ont une action éducative auprès de ceux-ci. Il est fondamental qu'il collaborent tous ensemble pour aider les enfants à percevoir l'importance d'une activité physique quotidienne et à devenir acteurs de leur santé. Le projet EN-BOU offre cette possibilité.





Campagne de communication ASSNC 2017

Ensemble, c'est plus facile!

Chacun ses missions

Dans le cadre de la campagne de communication du Programme Prévention Surcharge de l'Agence Sanitaire et Sociale de la Nouvelle Calédonie (ASSNC) qui aura lieu en septembre, la **province Nord** et le **Comité Provincial Nord de Sport et Loisir** accompagne les établissements scolaires ou les classes qui souhaitent mettre en place ce projet .

Cet accompagnement inclut la mise en place du projet mais aussi sa réalisation.

Les **parents** apparaissent comme des modèles aux yeux de leurs enfants. Ces derniers développent donc des comportements et des habitudes de vie, similaires à ceux de leurs parents.

En partageant régulièrement des moments d'activité physique avec leurs enfants, ils contribuent au maintien d'une activité physique régulière, ce qui est indispensable pour la santé de leurs enfants.

En participant au projet, ils aident leurs enfants à prendre des habitudes de vie saine.

Les **enseignants** et toute la **communauté pédagogique** associée, jouent un rôle essentiel dans la réussite du projet EN-BOU en adhérant au dispositif, en l'intégrant dans leur programme scolaire et en participant à la dynamique collective.

Ils accompagnent leurs élèves sur le chemin de l'autonomie en leur permettant de devenir acteurs de leur santé.

.

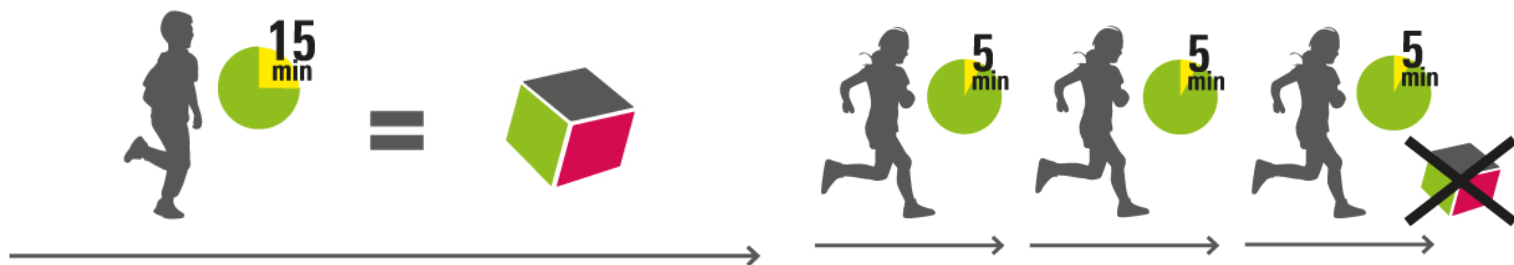
Des cubes d'énergie pour mesurer son activité

Pendant la période d'action (du 04 au 29 septembre 2017), l'enfant va pratiquer chaque jour des activités physiques, que ce soit à l'école, ou ailleurs (maison, tribu...). Il va transformer toute son activité physique en cubes énergie.

RÈGLE N° 1 :

1 cube énergie = 15 minutes d'activité physique sans s'arrêter.

Attention : si tu bouges 5 minutes à 3 moments différents dans la journée, tu ne peux pas additionner les périodes et t'attribuer un cube énergie, puisque les 15 minutes d'activité physique n'ont pas été pratiquées en continu.



RÈGLE N°2 :

Pour gagner plus de cubes énergie, l'enfant fait participer sa famille mais aussi les enfants des autres classes qui ne participent pas au projet !

Chaque personne qui fera de l'activité physique avec toi, te permettra d'ajouter encore plus de cubes énergie (1 cube énergie pour 15 minutes d'activité par personne qui t'accompagnera).

