



# BOUGE TES BASKETS !

---

Projet soutenu dans le cadre de l'appel à projet « Sport-santé »  
ARS, DRJSCS, Conseil Régional

Daphné Blourdier, Responsable Prévention Santé (19)

Antony Mosca, Responsable Prévention Santé (33)

# La Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine



200  
MUTUELLES  
ADHÉRENTES

*Fédération d'environ 200 mutuelles*



300  
ÉTABLISSEMENTS  
DE SOINS ET DE SERVICES  
A TARIFS MAITRISÉS

*Coordinatrice du 1<sup>er</sup> réseau de soins et de services à but non lucratif*



1 000  
ACTIONS PAR AN  
EN PRÉVENTION

*1<sup>er</sup> acteur privé régional en prévention et promotion de la santé*



# D'ACCORD / PAS D'ACCORD

---

**JE NE PEUX PAS FAIRE D'ACTIVITÉ  
PHYSIQUE CAR IL N'Y A PAS DE CLUB  
DE SPORT À CÔTÉ DE CHEZ MOI**

**PAS D'ACCORD !**

# CONSTAT



ENFANTS

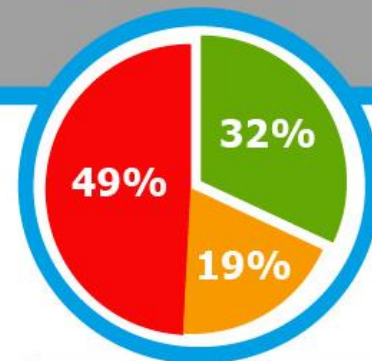
3-10  
ANS



**4** ENFANTS / 5  
**NE PRATIQUENT PAS**  
UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE  
QUOTIDIENNE

ADOLESCENTS

11-17  
ANS

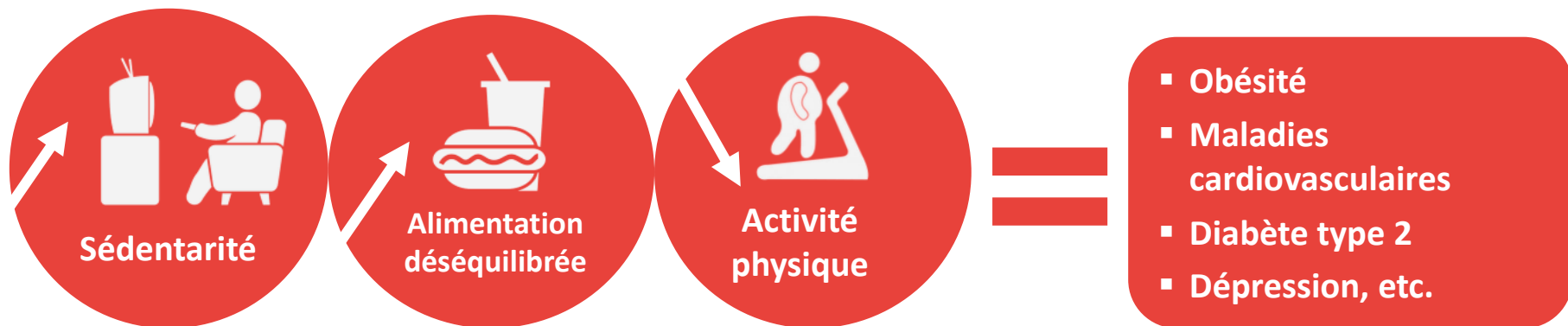


**2** ADOLESCENTS / 3  
**NE SUIVENT PAS LES**  
RECOMMANDATIONS

(Anses, Etude INCA3, 2014-2015)  
KEYZUP THINKING DESIGN 2017

# HYPOTHÈSE

La pratique d'une activité physique régulière est un élément déterminant de la santé tant physique, que psychique et sociale.  
(OMS)



# HISTORIQUE

**2009 - 2016**

Programme Mutualiste National  
« Bouge ... une priorité pour ta santé »  
MF – UNSS

2017 - 2018

Expérimentation en Aquitaine  
Bouge « Lycées pro »  
MFNA-IREPS-RÉPPOP

● Collèges

● Collèges

● Collèges/Lycées pro

● Primaire/Lycées pro

2013 – 2018

ICAPS

Expérimentation  
en Limousin

2018 – 2019...

Expérimentation Lycées pro TMS  
MFNA - SST

**2016 – 2019...**

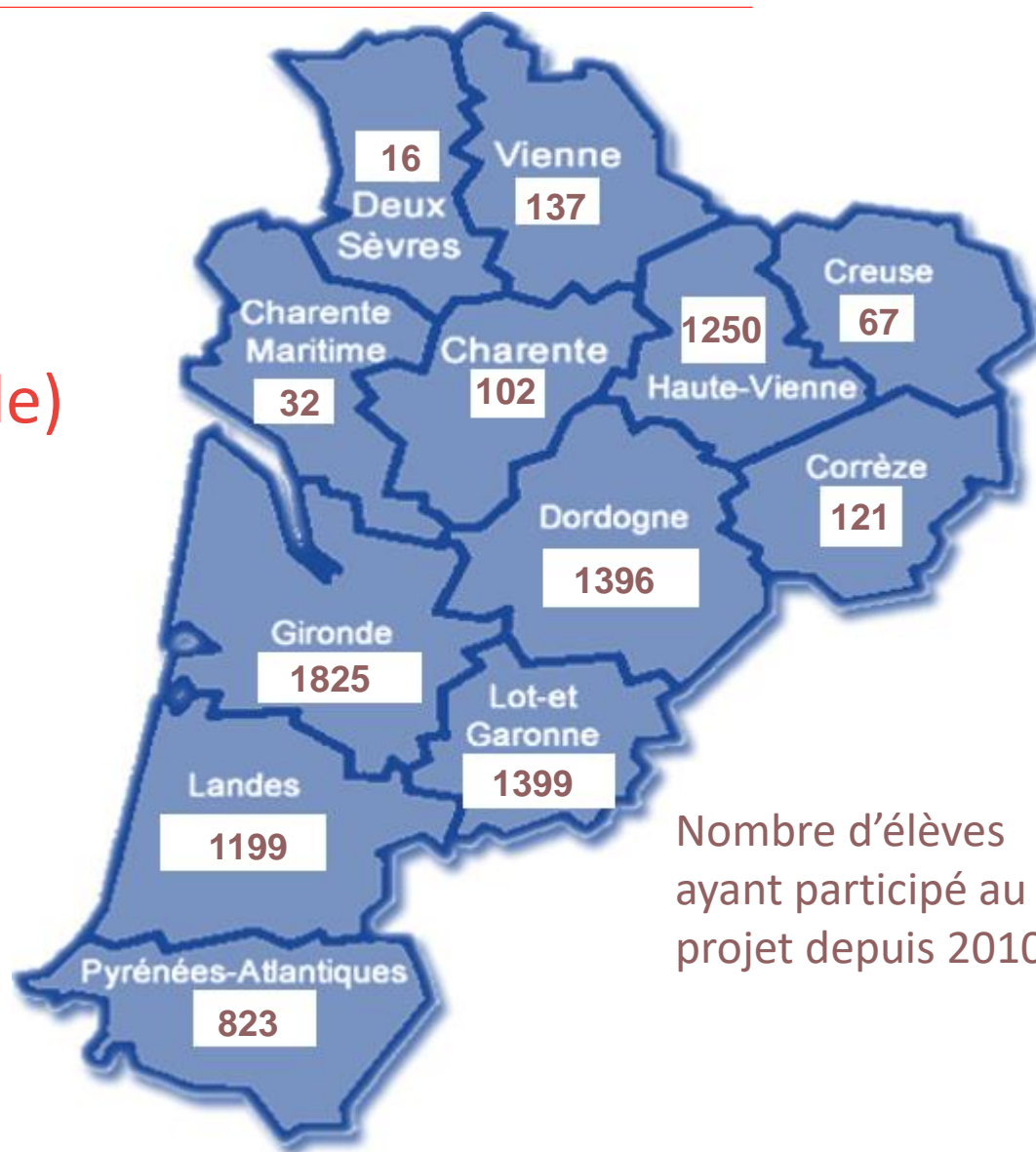
Programme Mutualiste Régional  
« Bouge tes baskets »

# BILAN REGION depuis 2010

8367

Élèves

(du CP à la Terminale)



Nombre d'élèves  
ayant participé au  
projet depuis 2010

# PROJET BOUGE TES BASKETS

Objectif  
général

Promouvoir l'activité physique et ses effets + sur la santé des élèves

Programme  
Bouge

ÉLÈVES

Accompagnement  
méthodo

PARENTS

ÉQUIPE  
ÉDUCATIVE





# ETAPES DU PROJET

---

1

## Phase de diagnostic

- Questionnaire établissement / Rencontre équipe
- Questionnaire élève + tests de condition physique (lycée)

2

## Phase de mise en place des séances et accompagnement

- Séances théoriques en classe
- Séances pratiques
- Accompagnement enseignants

3

## Communication auprès des familles

- Courrier parents
- Evènements

4

## Phase d'évaluation du projet

- Questionnaire élève
- Retour établissement

# Soyons actifs !

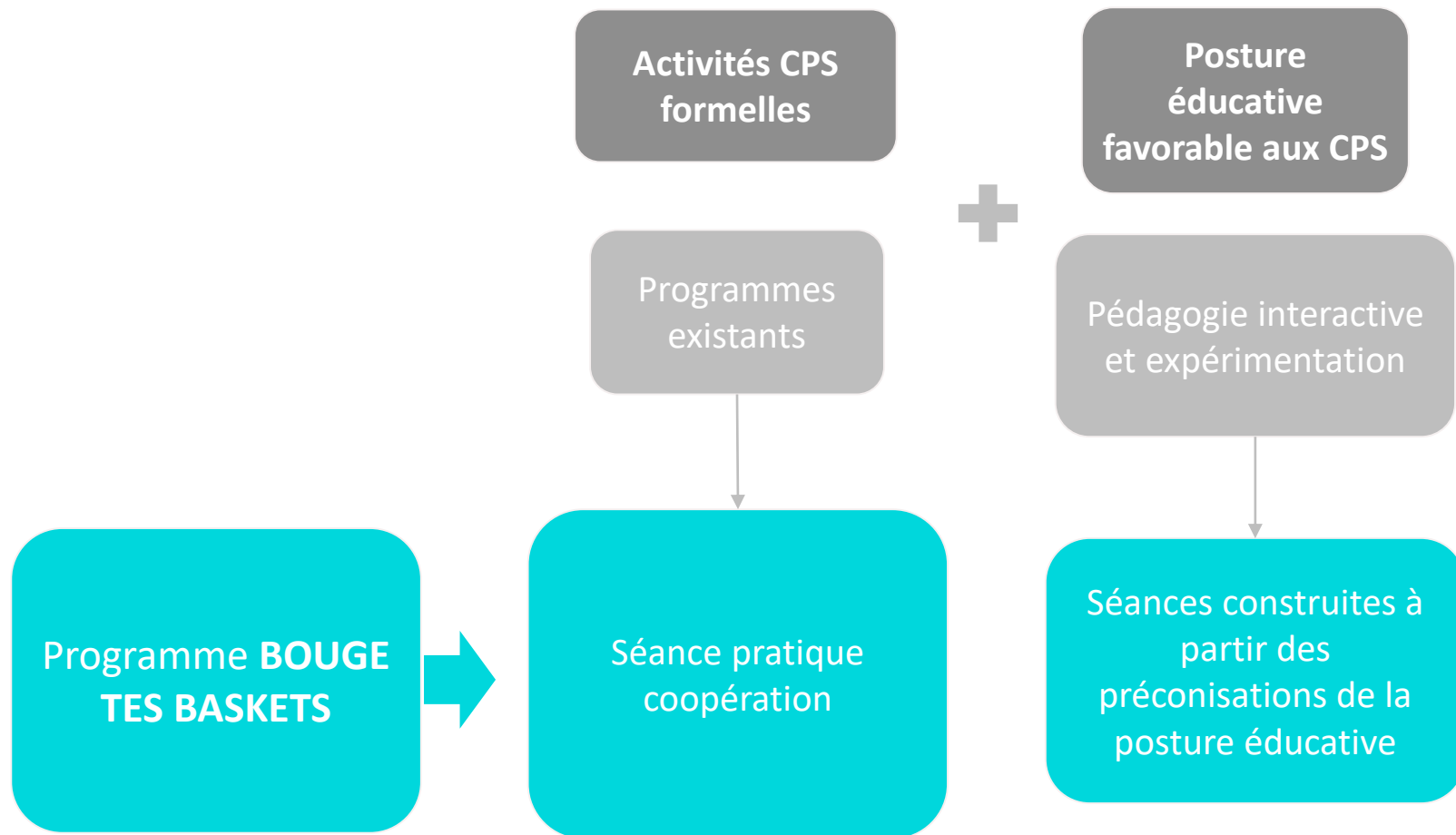
---

Testons votre équilibre durant cette diapo



# BOUGE TES BASKETS EN PRIMAIRE

## Développement des CPS



# BOUGE TES BASKETS EN PRIMAIRE

Séance N° 1 : C'est quoi bouger ?  
Pourquoi bouger ?



Dans ma tête	Dans mon corps	Avec les autres

Séance pratique N° 1

Jeux coopératifs / Activités CPS

Séance N° 2 : Jeu santé Bouge Pursuit



Séance pratique N° 2

Découverte d'une Activité physique  
et sportive (Asso locale, USEP, ...)

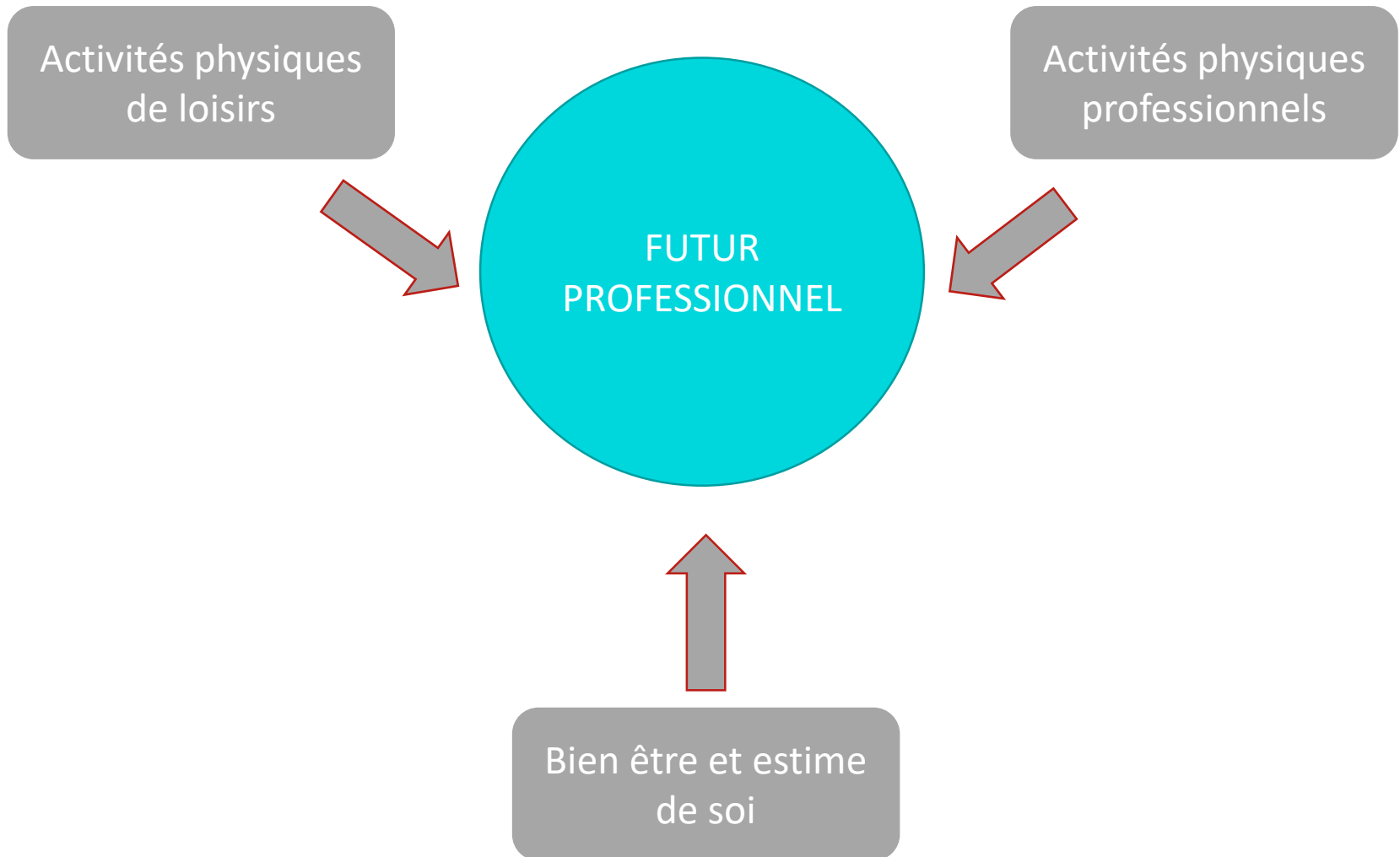
Et, en classe ?

Objectif = 1 ou 2 temps sur des sujets  
de santé : Activité physique,  
alimentation, sommeil...

# BOUGE TES BASKETS EN LYCÉE PRO

## Se projeter sur son futur métier

---



# BOUGE TES BASKETS EN LYCÉE PRO

Séance N° 1 : Activité physique et sédentarité

Actif +  
sédentaire

Actif + non  
sédentaire

Inactif +  
non  
sédentaire

Inactif +  
sédentaire

Séance N°2 : Activité physique et connaissance de soi

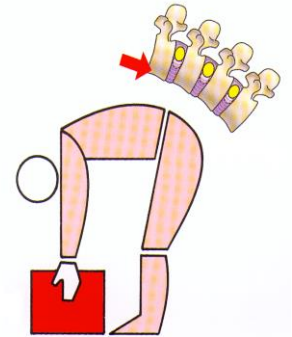
MES  
FREINS

MES  
LEVIERS

SOLUTIONS  
ENVISAGEABLES

Séance N° 3 : Activité physique et TMS

Réalisée par le SST local



Séance pratique

Programme d'APA en lien avec leur activité (prof EPS + MFNA)

Et, en cours ?

Réalisation d'un support de communication TMS et métier



**ET DEMAIN ?**

---

**Année scolaire 2019-2020**

**LES INSCRIPTIONS SONT OUVERTES !**

# Merci de votre attention !

---



▶ **Daphné BLOURDIER**  
Responsable Activité Promotion Santé  
Corrèze  
Tél. 05 19 99 25 19  
Port. 06 81 71 87 68  
3 avenue du 14 Juillet  
19100 Brive



▶ **Antony MOSCA**  
Responsable Activité Promotion Santé  
Gironde  
Tél. 05 56 99 62 52  
Port. 06 37 84 25 52  
173 bis rue Judaïque  
33000 Bordeaux

