

Mode de vie et poids idéal

Apprendre davantage aux enfants concernant un mode de vie actif et sain

Amener les enfants à adopter un mode de vie sain
en l'espace de trois ans.



Lieu	Enschede, Pays-Bas
Organisation	Beweeg Wijs B.V.
Dates	Septembre 2013 – Juin 2016
Tranche d'âge	Enfants des écoles primaires, de 6 à 12 ans, et leurs parents
Participants	Environ 2 100 enfants au cours des trois années couvertes par le projet
Partenaires	Assurance maladie Menzis, prestataire de services de santé publique GGD, Institut de recherche TNO, écoles primaires locales et clubs sportifs de la région, Fondation pour la santé infantile Stichting GKGK et de nombreux partenaires locaux en matière de soins et de santé
Faits marquants	Au terme de la première année d'activités, le taux d'obésité chez les participants avait déjà diminué de 24 %. Les responsables du projet ont également relevé une baisse de l'indice de masse corporelle des participants, ainsi qu'une amélioration des capacités physiques et des facultés motrices de manière générale.

Résumé

«Lifestyle and Healthy Weight» est un projet en deux parties, conçu spécialement pour rendre les enfants plus actifs et les orienter vers des choix de vie plus sains. Il représente l'aboutissement des efforts fournis par la ville d'Enschede et de nombreux partenaires au sein de la communauté, actifs dans le domaine de la santé. Le projet associe deux initiatives différentes, déployées simultanément dans les écoles locales sur une période de trois ans.

La première s'intitule Beweeg Wijs (Bouger malin). Elle implique une heure supplémentaire de mouvement et d'activité physique ajoutée au programme scolaire hebdomadaire des enfants. Les activités de Beweeg Wijs se déroulent sur les terrains de jeux des écoles et ont pour but d'apprendre aux enfants à se sentir entièrement à l'aise en jouant les uns avec ou contre les autres dans un cadre participatif.

La seconde s'intitule Leef Wijs (Vivre malin). Elle prévoit une heure de cours hebdomadaire, en classe, consacrée aux décisions à prendre pour adopter un mode de vie sain.

Durant les trois années du projet, les conditions physiques, la coordination, les facultés motrices et le poids des enfants sont régulièrement contrôlés.

Clés du succès

Intégration dans le programme scolaire

La méthodologie adoptée par le projet a été spécialement conçue pour s'inscrire dans les programmes scolaires existants. Les responsables sont ainsi certains d'atteindre tous les enfants et cela leur garantit un impact maximum. Cela permet également un enseignement régulier et constant, ce qui est un facteur essentiel pour entretenir l'engagement d'un public constitué de jeunes.

Approche au niveau communautaire

«Lifestyle and Healthy Weight» adhère à l'idéologie selon laquelle «il faut tout un village pour élever un enfant». C'est pourquoi un grand nombre d'instances communautaires concernées ont été consultées et impliquées dans la conception et la prestation de ces services. Cette démarche n'inclut pas seulement les écoles, mais également les parents, les institutions locales de la santé, les compagnies d'assurances maladie, les clubs sportifs, des médecins, des physiothérapeutes, des nutritionnistes, des enseignants et des orthopédaques.

Amener les participants à remplir le rôle d'entraîneurs

Un aspect fondamental de la méthodologie adoptée par la première initiative du projet, Beweeg Wijs, est la participation des enfants en tant qu'entraîneurs juniors. Les enfants des classes les plus avancées sont recrutés, afin de servir d'entraîneurs pour les plus jeunes. Cela permet de créer un plus grand intérêt de leur part et d'inculquer des aptitudes sociales aux plus jeunes comme aux plus âgés.



Objectifs du programme

Promouvoir le sport et l'activité physique

La première composante du projet, Beweeg Wijs, veille à s'assurer que les enfants soient physiquement actifs. Elle met l'accent sur la progression que suit l'enfant pour se sentir totalement à l'aise parmi les autres dans le cadre d'une activité sportive et participative. Grâce à la participation de clubs locaux, les enfants découvrent divers sports, ce qui peut les aider à choisir des activités sportives nouvelles et qui leur conviendront mieux.

Améliorer le bien-être (et la santé publique)

Outre les cours théoriques et pratiques, une composition saine des déjeuners servis dans les cantines scolaires a été adoptée. Les parents intéressés peuvent aussi participer à des cours de cuisine. De plus, les enseignants ont noté une plus grande capacité de concentration chez les élèves lorsqu'ils sont en classe. Tous ces bienfaits contribuent à créer une communauté plus saine aux niveaux physique, mental et émotionnel.

Soutenir les sociétés actives

En faisant participer les écoles, les enfants et les parents, le projet amène deux générations à contribuer directement à un environnement productif et enrichissant. De même, la participation de clubs sportifs met les enfants en contact direct avec divers sports, contact qui peut se poursuivre et les maintenir actifs durant de nombreuses années une fois le projet terminé. Enfin, l'engagement d'institutions locales actives en matière de santé publique permet de maintenir la question plus générale du bien-être de la communauté au cœur des préoccupations du projet.

« Nous sommes tellement heureux que le projet ait été intégré au programme scolaire. J'ai moins de difficultés à faire accepter certains aliments à la maison, par exemple déjà au petit-déjeuner. Manger tous ensemble est beaucoup plus facile et devient surtout beaucoup plus agréable. »

Parent d'élève

Stratégie de communication

Le projet « Lifestyle and Healthy Weight » assure principalement sa communication au moyen d'un bulletin d'information. Les organisateurs publient ainsi régulièrement leur propre bulletin. Ces informations sont renforcées et complétées par les bulletins produits et diffusés par les écoles participant au projet. Les informations sont destinées aux enfants comme à leurs parents.

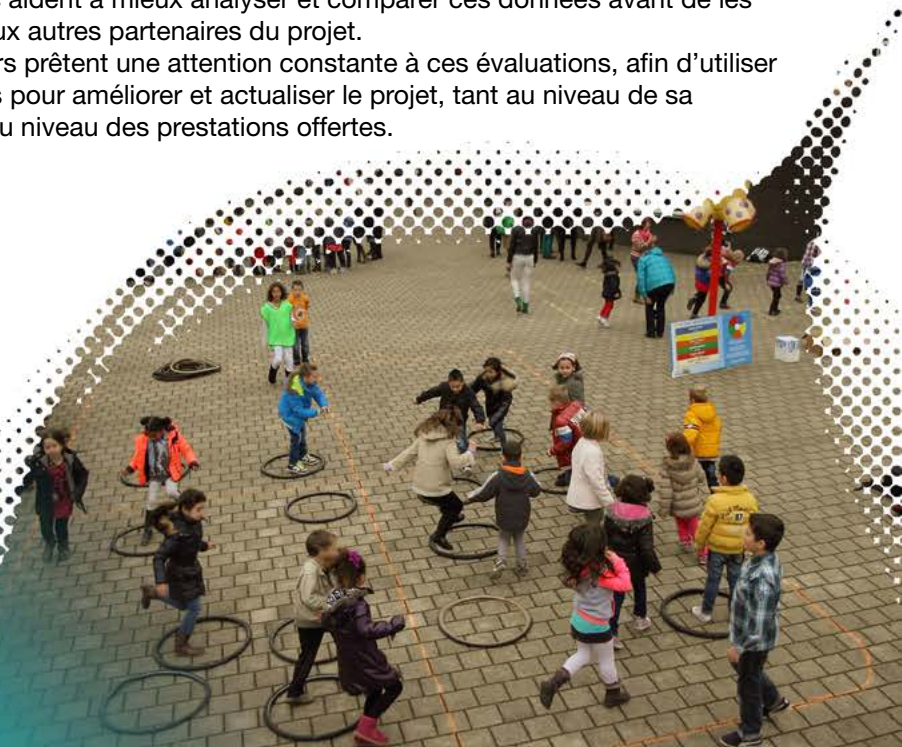
Les informations diffusées sont également relayées par des articles de presse, publiés par les journaux locaux.

Évaluation du programme

Chaque année, la condition physique, la coordination, les facultés motrices et le poids des enfants sont contrôlés. Les résultats sont communiqués aux parents et font l'objet de discussions avec ces derniers, avec les directeurs des écoles, ainsi qu'avec les professeurs de gymnastique et de sport.

Les résultats font aussi l'objet d'un suivi par Stichting GKGK et TNO, institutions qui travaillent quotidiennement sur des données et mesures de cet ordre. Ces deux institutions aident à mieux analyser et comparer ces données avant de les communiquer aux autres partenaires du projet.

Les organisateurs prêtent une attention constante à ces évaluations, afin d'utiliser ces informations pour améliorer et actualiser le projet, tant au niveau de sa conception qu'au niveau des prestations offertes.



Rejoignez la société sportive!

Selon l'Organisation mondiale de la Santé, un adulte sur quatre dans le monde n'est pas assez actif et plus de 80 % des adolescents ne pratiquent pas suffisamment d'activités physiques. Alors, inversons cette tendance et commençons à bouger!



Promouvoir le sport et l'activité physique

Dans le monde entier, les changements survenus au cours de ces dernières décennies en matière de loisirs, de vie professionnelle, de régime alimentaire et quantité d'autres domaines ont pour conséquence un mode de vie toujours plus sédentaire de la population. Les programmes de sport pour tous ont donc pour objectif de promouvoir le sport et l'activité physique, afin d'atténuer les effets négatifs liés à cette évolution.



Améliorer le bien-être et la santé publique

Le sport et l'activité physique jouent un rôle important en rendant les sociétés plus saines, plus heureuses et plus sûres. Les projets de sport pour tous couronnés de succès permettent ainsi de stimuler la diffusion de ces avantages collectifs au sein de communautés entières.



Soutenir les sociétés actives

Une société active fait intervenir de nombreux partenaires, tels les parents, les entraîneurs, les écoles, les clubs locaux, les organisations sportives, ainsi que les organisateurs de manifestations et d'activités communautaires, pour n'en citer que quelques-uns. Ces acteurs exercent tous une énorme influence sur le plan de la promotion de modes de vie plus sains dans leur communauté. Les programmes qui soutiennent et renforcent leurs efforts sont essentiels pour encourager et promouvoir l'instauration de sociétés actives dans le monde.



Offrir l'égalité d'accès au sport

Tous les membres d'une communauté doivent pouvoir jouir d'une égalité d'accès à un mode de vie actif et sain. Des programmes communautaires efficaces mettent donc fortement l'accent sur le fait que tout participant a le droit de profiter de l'occasion qui lui est offerte, indépendamment de sa condition physique, de sa race, de son sexe, de son niveau social, de sa région géographique ou autre.



Favoriser l'héritage olympique

Les Jeux Olympiques sont une source d'inspiration et l'expression vivante des valeurs olympiques d'excellence, d'amitié et de respect. Ce pouvoir unique peut dynamiser des communautés et les inciter à mettre sur pied des projets qui encourageront leurs habitants à devenir plus actifs et à le rester.

Devenez un acteur clé de votre communauté

Une plateforme utile a été conçue à l'intention des organisations qui, dans l'ensemble du Mouvement olympique, gèrent des projets de sport pour tous, cela afin de leur apporter les connaissances, la compréhension et les outils nécessaires à l'amélioration de programmes déjà existants dans le monde, ainsi que pour en créer de nouveaux.

Puisez l'inspiration dans plus de 45 projets déjà mis sur pied dans le monde

Apprenez-en davantage sur les meilleures pratiques grâce à notre guide

Créez votre projet sur la base de travaux théoriques éprouvés et de l'expérience d'organisations

Partagez vos expériences et ouvrez la voie à de nouveaux projets

Connectez-vous à un vaste réseau alimenté par les idées et initiatives de nombreux partenaires

Pour de plus amples informations

↓ Projets Sport et société active

↓ Guide pratique

🔗 www.olympic.org

✉ activesociety@olympic.org