

#TousEnForme

Objectifs

 L'objectif du dispositif est de passer un message :

L'activité physique régulière et variée et l'alimentation équilibrée permettent de maintenir un état de santé physique et mentale excellent.

La pratique du sport, encadrée par des professionnels, est bénéfique pour :

la concentration,
la lutte contre le stress,
les bienfaits physiques.

Dans le contexte actuel particulier où la pratique physique et sportive est perturbée, nous voulons porter une attention et une évaluation particulières à la condition physique de nos jeunes licenciés UNSS.

Finalités

DRESSER UN ÉTAT GÉNÉRAL DE SANTÉ

de nos jeunes licenciés en effectuant des statistiques nationales pour obtenir une « image » de la santé physique des licenciés.

PERMETTRE À L'ÉLÈVE DE CONNAÎTRE SON « PROFIL »

physique pour **le sensibiliser sur les bienfaits de la pratique physique sur sa santé**, pour **lui proposer des axes de progression**, pour **avoir une vision à moyen et long terme de son état physique en proposant des tests de manière régulière**.

ORIENTER VERS UNE PRATIQUE MÉDICALE

Rapprochement des **enfants les plus éloignés** des espaces de santé ou de traitement à des fins d'**amélioration de la santé**
Utilisation des **20 visites médicales gratuites** prévues dans la loi Santé

PARTICIPER À LA RECHERCHE

Activation du lien **INTER-DEGRÉ** (le secondaire en lien à l'Université) pour participer à la recherche (création d'une base de données statistiques)

DÉTECTION ET ORIENTATION

#TousEnForme

LE PROJET SANTÉ DE 
Union Nationale
du Sport Scolaire

LA PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE POUR LA PROTECTION DE LA SANTÉ

Le public jeune licencié à l'**UNSS** n'a pas forcément une bonne connaissance **des effets de l'activité physique régulière** et de **la nutrition** sur le corps et encore moins sur le corps en mouvement.

Il s'agira donc de prendre prétexte de la pratique sportive dans ses différentes formes pour illustrer des données programmatiques issues d'autres champs disciplinaires.

TESTS DE VALEUR PHYSIQUE

Il s'agit de permettre à chaque jeune de **connaître ses capacités physiques** afin d'avoir une **pratique physique adaptée** et garante du développement du maintien ou de l'accroissement d'une **bonne santé**.

NUTRITION

Familiariser l'athlète à une alimentation **saine et opportune** donc les **rations utiles**.
Mettre en lumière le lien entre **maladies et effets**

les jeunes licenciés à une alimentation **responsable, une alimentation efficace** et leur apprendre à définir **et alimentation** et donc les **sur la pratique**.



FORMATION DES PROFESSEURS

Les professeurs devront être formés sur ces domaines de la **NUTRITION / DIÉTÉTIQUE** afin de conseiller les élèves et leur proposer des axes de rééducations.

PROJET SANTÉ



Union Nationale
du Sport Scolaire

Le Sport Scolaire au service de la Santé

TousEn Forme



Descriptif du projet

Les élèves licenciés à l'**UNSS**, collégiens et lycéens, seront invités à se soumettre à plusieurs tests avec leur professeur d'EPS, animateur d'AS, afin de mesurer leur **CONDITION PHYSIQUE** à l'aide de différents tests de :

- **SOUPLESSE**
- **FORCE (membres supérieurs et inférieurs)**
- **EQUILIBRE**
- **ENDURANCE et ADAPTATION À L'EFFORT**

L'ensemble des tests proposés tient compte de toutes les parties du corps et de l'ensemble des qualités physiques sollicitées dans la pratique sportive.

L'ensemble de ces résultats combinés à :

- une **auto-évaluation** de l'activité physique de l'élève avec un **questionnaire** :
 - de 0 à 9 : non actif
 - de 10 à 18 : peu actif
 - de 19 à 27 : modérément actif
 - de 28 à 36 : actif
 - de 37 à 45 : très actif

- au calcul de l'**IMC** (Indice de Masse Corporelle)

permettra à l'élève d'établir son **ÉTAT DE FORME PHYSIQUE**

Supports des tests

Ce projet se base sur l'**application mobile** :



« **TOUS EN FORME** », développée par l'université de Paris, conçue par **Thierry Barrière**, professeur d'EPS et co-directeur du service des sports de l'Université de Paris et **Philippe Decq**, neuro-chirurgien, chef de service à l'hôpital Beaujon.

Tous les tests sont expliqués et montrés au travers d'une **vidéo** qui inclue les **consignes de sécurité**.

Le Sport Scolaire au service de la Santé

#TousEnForme



Mise en oeuvre

À L'ASSOCIATION SPORTIVE ENCADRÉE PAR LE PROFESSEUR D'EPS

■ AVEC L'APPLICATION

Chaque élève pourra accéder gratuitement aux différents tests et pourra rentrer en direct ses résultats sur son mobile ou une tablette de l'établissement.

L'**AUTO-EVALUATION** par code couleur permet une vision globale de son état de santé général avec des conseils de progression.



Chaque test est ainsi noté sur l'échelle de couleurs



Appréciation des résultats



■ SANS L'APPLICATION

Les professeurs d'EPS, animateurs d'AS, peuvent aussi réaliser ces tests sans l'utilisation de l'application mobile, à l'aide des documents utiles fournis :

- **Posters** avec explication de **tous les tests** permettant une lecture des résultats en temps réel pour les élèves grâce au code couleur.
- **Tuto vidéo et** Guide Utilisateur, réalisé par le Service Régional de l'UNSS, résultats en temps réel pour les élèves grâce au code couleur
Tuto-vidéo : <https://youtu.be/q54JxiSlhGM>
- **Fiche de résultats** individuelle par élève.
- Recensement des résultats, via un questionnaire en ligne, pour établir des **statistiques**.

LORS D'INTERVENTIONS DES SERVICES DE L'UNSS

Ce projet sera aussi proposé par l'**UNSS** lors d'événements ponctuels tels que les CROSS, événements promotionnels...où les élèves pourront venir faire des **TESTING** sur place

A l'image de **LA CARAVANE SANTÉ DE L'UNSS VERSAILLES** certains services pourront se déplacer dans les établissements pour faire passer des tests à un plus grand nombre d'élèves et les sensibiliser sur la **RELATION ENTRE LE SPORT ET LA SANTÉ**



Réalisé par le Service Régional UNSS Versailles