

# MANGE DU SPORT

## L'idée du projet

### Nos sept actions

Déjà MDS !!!  
(A la crèche  
et écoles  
maternelles)

MDS  
à l'école primaire  
(écoles  
primaires)

MDS à la récré  
(collège)

MDS pour  
tous !  
(IME, cliss)

MDS,  
ça roule à Beaugency  
(Ville de beaugency)

MDS  
même à la retraite  
(Maisons de retraite)

Loire et  
Sports  
(La Loire à  
vélo)

### Actions complémentaires

L'expérience  
podomètre

L'actu MDS

Collection «mémoire  
de sportifs »

Un petit dej au  
collège

MDS à croquer

Les interviews de  
sportifs

projet MDS  
et  
compétences du socle commun palier 3

MDS le site  
[Mangedusport.fr](http://Mangedusport.fr)

Bilan du projet de  
l'année 2011-2012

# L'idée du projet Mange Du Sport (MDS)

Sur une thématique précise (l'alimentation et l'activité physique), donner à de jeunes volontaires, la responsabilité de concevoir et de mettre en œuvre un projet. Chaque jeune, devenu « coach MDS » est exposé à toutes **les contraintes inhérentes à la concrétisation d'une idée (humaines, financières, organisationnelles)**

Toutes les actions du projet se veulent **tournées vers les autres**, dans le but d'appréhender les différences, de vivre des événements et de partager du plaisir (plaisir, source de cohésion sociale... à lire dans un article que nous avons rédigé : [ici](#)) C'est également un temps pour transmettre un message de santé publique en s'appuyant sur la pratique d'activités physiques ludiques et sur le plaisir de la consommation de fruits.

Les intérêts du projet sont multiples :

- Favoriser la **création d'un lien social** dans un canton rural et semi rural en s'appuyant sur la notion de plaisir partagé. Soulevant ainsi les valeurs de tolérance, de respect et d'écoute.
- Faire vivre des actions sportives et diététiques dans le seul but de diffuser, de façon ludique et le plus largement possible, un message de santé publique : Manger – Bouger
- Développer le lien inter-associatif. S'entourer d'associations pour nous aider dans la conduite de nos actions, et la valeur fédérative de nos actions.
- Développer le partenariat local : Mairie de Beaugency et entreprises locales, afin de renforcer encore davantage le rayonnement de notre action, tant au niveau local qu'au delà des limites de notre canton.
- **Participer à l'éducation civique des jeunes coaches (animateurs du projet).**
  - Paroles de coaches :** « *Nous sommes placés au cœur de chacune des actions du projet. Ainsi ce projet accompagne notre formation de futur citoyen, en nous transmettant un certain nombre de valeurs essentielles* »
  - **La responsabilité :** « *Nous sommes porteurs d'un projet et d'un message de santé publique* »
  - **L'initiative :** « *Nous avons tous la parole lors des réunions hebdomadaires afin d'exposer de nouvelles idées, dont nous aurons la charge de leur mise en place .* »
  - **L'assurance :** « *Nous exposons le projet face à nos partenaires financiers ainsi que face aux responsables des*

*établissements qui accueillent nos actions. »*

*- **L'autonomie** : « La formation que nous héritons des précédents coaches et l'exemple qu'ils ont été pour nous, nous permettent d'agir de façon autonome. »*

Ce projet développe également de nombreuses autres qualités nécessaire à l'accomplissement de nos idées, comme la persévérance, l'écoute, la tolérance et le partage...

Une vrai école de la vie, MDS laissera une empreinte dans notre formation. En effet il s'enracine dans les valeurs qui sont celles d'un bon citoyen ; actif, responsable et solidaire...Ce citoyen que nous serons demain...

[Haut de page](#)

# L'actu MDS

## **Le contenu**

L'actu MDS est le nom donné à notre journal qui résume l'actualité passée et à venir du projet . Textes et photos

## **Sa particularité**

Il ne fait qu'une seule page afin de rendre la lecture très rapide (moins de 2 minutes) et sa diffusion ne se fait exclusivement que par mail.

## **Les destinataires**

Nos partenaires financiers sont les principaux destinataires de cet écrit.

## **L'intérêt**

De la rédaction à la mise en page, ce travail est assuré par les coaches du projet.

- [Actu 1](#) (juin 2010)
- [Actu 2](#) (novembre 2010)
- [Actu 3](#) (janvier 2011)
- [Actu 4](#) (mars 2011)
- [Actu 5](#) (mai 2011)
- [Actu 6](#) (juin 2011)
- [Actu 7](#) (septembre 2011)
- [Actu 8](#) (octobre 2011)
- [Actu 9](#) (janvier 2012).
- [Actu 10](#) (juin 2012).
- [Actu 11](#) (octobre 2012)

[Haut de page](#)

# Mange du sport à croquer

## **But**

Permettre aux élèves de combler leurs petites faims par la consommation de fruits aux récréations. Chaque élève en fonction de son quotidien pourra compter sur la vente de ses fruits pour maintenir sa vigilance en cours. (Petit déjeuner à 6h30, séance d'EPS éprouvante, entraînement à la sortie du collège, repas du soir à 20h00...)

## **Prix**

le prix proposé offre à chacun la possibilité de s'offrir un fruit : 10 cts

## **Organisation**

les élèves assurent les ventes à toutes les récréations selon un planning établi.

## **Le plus**

Au regard de la difficulté d'avoir toujours de la petite monnaie dans les poches, nous avons proposé l'achat de « la carte tutifrutti ». Elle coûte 1 € et donne la possibilité de consommer 10 fruits + 1 gratuit.

[Lire l'article du conseil général](#)  
[Haut de page](#)

# Mange du sport à la récré

## **Le but**

Il s'agit de montrer que l'on peut se "bouger" avec des activités sportives, ludiques et très rapidement accessibles. Les ateliers sont proposés dans la cour du collège sur la pause méridienne ou lors de nos contacts avec les écoles primaires.

## **Organisation de l'action :**

Nous disposons de neuf ateliers sportifs :

- Turnball, trottinette, footbag, monopode, corde à sauter, plateau d'équilibre, golf, tir au but, sarbacane, tir à l'arc, steet surfing.

## **Particularité de l'action**

Les ateliers sont gérés intégralement par les coaches du projet

## **Le plus de l'action**

Sur chaque ateliers, nous avons inventé de nombreux défis. Chaque élève qui bat un un record verra son nom affiché sur notre site internet, et gagnera un ticket pomme lui permettant de s'offrir un fruit sur une récréation (lors de la vente MDS à croquer)

[Lire l'article qui détaille cette action](#)

[Lire l'article de l'AFPSSU \(paris\)](#)

[Haut de page](#)

# Un petit dej au collège

voir l'article de presse

## Finalité de l'action

Sensibiliser les élèves de sixième sur l'importance du petit déjeuner, sa composition, et les inciter à prendre de bonnes habitudes d'hygiène de vie.

## Objectifs

- Montrer aux jeunes la formule du petit déjeuner recommandée par les nutritionnistes, et les moyens concrets d'y parvenir. (*Montrer différentes compositions possibles*)
- Faire connaître les méfaits de la prise régulière d'un petit déjeuner mal équilibré ou absent.
- Aider les jeunes à adapter la composition de leur petit déjeuner en fonction des contraintes de la journée. (*Manque de temps, « y'a rien qui passe le matin », « J'ai EPS dans la matinée »...*)
- Présenter le projet Mange Du Sport

## Organisation

Une nutritionniste qui a suivi le projet depuis le début anime cette action. De plus les coaches présenteront eux-même le projet Mange du sport

Distribution de la plauette que nous avons réalisée : [Voir la plaquette conseil petit dej'](#)  
[Haut de page](#)

# Les interviews de sportifs

## **Finalité de l'action**

Illustrer le thème central du projet : alimentation et activité physique, en relatant l'expérience de sportifs de haut niveau sous forme de récits

## **But de l'action :**

Créer une collection de petits livres.

## **Le plus de l'action**

La démarche générale de l'action est prise en charge par les coaches, de la prise de contact avec le sportif, à l'écriture finale du récit, en passant par l'interview.

Voici toutes nos productions. Elles sont consultables sur notre site [mangedusport.fr](http://mangedusport.fr)

- [L'Himalaya a pied pendant 9 mois \(Olivier Soudieux\)](#)
- [Flore et Enzo des collégiens pas comme les autres](#)
- [L'ultra-Trail du Mont Blanc](#)
- [Les judokas](#)
- [Un défi un peu fou, traverser la Manche en catamaran de plage](#)
- [A treize ans il traverse l'Atlantique](#)
- [Marathon de l'Everest](#)
- [Samuel Brien c'est de la balle !](#)

[Haut de page](#)



# Mange Du Sport à l'école primaire

« MDS à la récré »

**Objectif :** Faire vivre l'action « Mange du sport, à la récré » aux classes de CM2 sous la responsabilité des coaches MDS. (élèves de quatrième)

Deux formules différentes : Le matériel utilisé est le même que celui de l'action « [MDS à la récré](#) » pour le collège

**1** -La première, **Les écoles viennent au collège au collège** : date à déterminer (fin d'année) de 11h à 14h.

Nous pouvons accueillir plusieurs écoles en même temps ou sur des dates différentes. Un espace est réservé dans la cour de récréation pour pratiquer les activités en toute liberté sous la responsabilité des coaches du projet (20 élèves de quatrième). Une façon agréable de découvrir les infrastructures du collège, ainsi qu'un projet dont ils entendront parler dès leur arrivée au collège avec l'organisation de l'action « **un petit dej' au collège** » et « **MDS à croquer** » (vente de fruits aux récréations).

**2** -La seconde, **Nous venons dans l'école** animer la cour de demi-pension : de 12h00 à 13h. Les coaches s'occupent de tout !

**Le plus de l'action** : Créer de la mixité entre les âges, et favoriser une entrée au collège la plus agréable possible.

**En conclusion** : nous travaillons sur l'image du coach comme grand frère, qui rassure et qui fait découvrir une multitude d'activité

[Haut de page](#)

# L'expérience podomètre

## **But de l'action**

sensibiliser les jeunes sur leur activité physique quotidienne  
faire prendre conscience aux jeunes des différents facteurs qui permettent de faire évoluer l'activité physique, le sport notamment, ou l'inactivité

## **Organisation**

Chaque élève est responsable d'un podomètre qu'il porte à la ceinture, de son arrivée à l'école à son départ. L'élève relève chaque soir le nombre de pas qu'il aura réalisé dans la journée. Des analyses et comparatif peuvent ainsi être fait au regard des résultats.

## **Le plus de l'action**

Un programme de saisie en ligne des résultats est proposé sur le site internet du projet « mangedusport.fr ». (lien pertinent au regard de la manipulation de l'outil informatique)

[Haut de page](#)

# Mange du sport, même à la retraite !

## Présentation générale du projet, Objectifs

Le thème central de l'action « MDS, même à la retraite » est la pratique d'activités physiques et la consommation de fruits.

A travers ce thème principal, nous souhaitons aborder deux autres thèmes tout aussi importants et que nous avons placé au cœur de notre réflexion.

### La notion de Plaisirs

- Le plaisir d'agir avec son corps.
- Le plaisir du jeu
- Le plaisir de pratiquer avec avec un jeune.
- Le plaisir gustatif
- Le plaisir de l'échange et du partage de souvenirs.

### La mémoire

En nous appuyant sur ce plaisir ressenti, la personne sera dans une situation de confiance et de bien-être, propice à l'échange et au partage. C'est bien la mémoire à très long terme qui nous intéresse, en tentant d'aller explorer des souvenirs lointains, mais aussi la mémoire à court et moyen terme en utilisant des supports originaux simples et modernes.

## Organisation de la rencontre

La rencontre se déroule selon trois temps :

- a- Pratique des activités physiques (1h)
- b- Le goûter et l'échange (1/2h)
- c- Les objets souvenirs

a- La pratique des activités physiques

**Objectif : procurer du plaisir et instaurer un climat de confiance entre la personne âgée et je jeune.**

Les résidents seront associés à un jeune du projet et devront réaliser l'ensemble des ateliers sportifs présentés.

Les ateliers proposés sont tous adaptés pour être pratiqués assis sur une chaise ou en fauteuil. Il n'y a pas de déplacement pendant la pratique, uniquement pour passer d'un atelier à l'autre. A tout moment le résident peut décider d'arrêter la pratique.

**Les ateliers** : cible au sol, sarbacane, cible scrtch verticale, pétanque molle, panier de basket, wii, tablette tactile

b- Le goûter et l'échange

**Objectif : S'appuyer sur cette confiance mutuelle ainsi instaurée pour voyager dans la mémoire à long terme du résident, et partager des souvenirs.**

Cet échange est centré sur leur passé de « sportif » interrogeant trois thématiques:

- 1- l'éducation physique à l'école
- 2- le sport en club
- 3- les loisirs physiques

Chaque souvenir sera à replacer dans un contexte historique général que les jeunes pourront rapprocher de leurs cours d'histoire au collège.  
(l'éducation physique pendant la seconde guerre mondiale sous l'occupation, les loisirs pendant la période des trente glorieuses... L'ECHANGE EST DONC MUTUEL, chacun apporte à l'autre. !!!

Le tout se fait autour de la dégustation de fruits de saison, un plaisir, souvent oublié par les personnes âgées, qui reveillera et stimulera la mémoire gustative de ces derniers.

Chaque souvenir sera retranscrit dans un recueil de mémoires qui sera édité pour chaque résident. : voir la première édition : [« Mémoire de sportifs »](#)

c- Les objets souvenirs.

**Objectif : Aider le résident à se souvenir de ce qu'il a vécu dans l'action « MDS, même à la retraite »,**

Les photos, vidéos, diplômes seront autant d'outils qui stimuleront sa mémoire, dans le but qu'ils puissent à nouveau, quelques heures, jours ou semaines qui suivent, s'exprimer à nouveau sur ce qu'ils auront vécus et ressentis.

### L'intérêt de cet échange

- valoriser la personne, aujourd'hui, au sein de son réseau social et familiale, et qui se verra offrir une occasion de partager des souvenirs qu'il n'a pas l'habitude d'évoquer, même avec ses proches.
- Faire vivre la mémoire d'un être au delà de sa disparition. Valoriser ces souvenirs qui représentent une partie de notre patrimoine national et le partager avec le plus grand nombre. Edition d'un livre de recueil des mémoires.
- Stimuler la mémoire de nos aînés.

### Conclusion

Le projet « Mange du sport, même à la retraite ! » n'est pas à considérer comme une prestation, avec une partie animateurs (les jeunes du projet), et une autre partie consommateurs (les résidents). Bien au contraire, l'objectif de notre projet se situe autour de la notion d'échange mutuel. Chacun doit donner à l'autre.

L'organisation de la rencontre est prévue pour que le rapprochement entre les générations se face en douceur et le plus naturellement possible. Le plaisir, par le jeu, nous a semblé être le support le plus efficace pour stimuler la mémoire de nos aînés.

[Lire le premier recueil des mémoires](#)

[Voir un des articles de presse](#)

[Voir l'article de l'AFSSU \(Paris\)](#)

[Haut de page](#)

# MDS pour tous !

**Finalité** : Créer du lien entre des personnes grandissant dans des environnements différents

**Objectif** : Organiser un échange sportif et ludique entre les coaches du projet MDS et des jeunes enfants en situation de handicap. Sensibiliser à la consommation de fruits.

**Déroulement de la rencontre :**

- Déjeuner partagé
- Association d'un coach avec un jeune en situation de handicap
- Pratique aléatoire des ateliers par binôme
- Organisation d'un tir à la corde géant
- Goûter partagé

- remise des diplômes et photos

**Les activités sportives et ludiques :**

Turn-ball, sarbacane, bowling, tir au but, trottinette, street surfing, disc golf, cible verticale, corde à sauter, cible au sol, bilboquet, Tir à la corde, Ball's Back

**Support pédagogique :**

chaque coach tiendra une fiche de suivi du jeune avec il sera associé, afin de mesurer son activité sur l'ensemble de la rencontre.

Chaque jeune recevra un diplôme mettant en valeur une de ses qualités sur l'un des ateliers.

Chaque jeune recevra une photo souvenir de lui-même avec son coach.

*Support en attente de confirmation: Distribution d'une boîte à fruits*

Montage d'une vidéo en souvenir de l'après midi passé ensemble.

**Evaluation :**

- Un premier questionnaire sera distribué aux éducateurs afin de recueillir leurs impressions sur l'impact d'une telle action sur les jeunes.
- Un second questionnaire, distribué aux éducateurs permettra de recueillir, sur un temps le plus approprié, le ressenti des jeunes sur cette journée.

**En conclusion** : Pour la personne en situation de handicap mental, nous travaillons sur la valorisation de l'effort, la verbalisation des émotions ressenties après l'action. Les supports visuels, tels que les photos, les diplômes et les séquences vidéos sont remis aux jeunes pour permettre ce travail jusqu'à quelques jours ou semaines après l'événement.

Haut de page

# L'action Mange Du Sport, ça roule à Beaugency!!!

*Une action du projet Mange du sport*

Fort de notre expérience dans l'animation de manifestations sportives depuis 2008, nous souhaitons aujourd'hui renouveler notre démarche, en associant nos compétences à celles d'une association culturelle de beaugency spécialisée dans la programmation d'événements culturels (fêtes de village, festivals...) ainsi que les compétences du service jeunesse de beaugency.

**L'objectif** : Organiser un événement festif s'adressant autant à la jeunesse de beaugency, 4-20 ans, qu'au reste de la population active retraité ou encore handicapée.

Notre thème, la pratique d'activités physiques et la consommation de fruits, sera au cœur de cet événement très étroitement associé à l'organisation d'animations musicales variées et d'animations de rue. Ainsi sur cette journée, en s'appuyant sur les compétences de l'association partenaire, nous tenterons de faire venir tous les publics cibles auxquels, les actions que nous avons présentées dans ce document, fait référence.

**Cet événement mettra en scène sur une journée l'ensemble des actions du projet Mange Du Sport.**

Le but est d'apporter du plaisir par la pratique d'activités physiques nouvelles et originales dans une ambiance musicale et festive. Plaisir que nous ferons partager au plus grand nombre dans le canton de Beaugency, afin qu'il devienne un élément fédérateur des populations par delà les âges, les origines et les parcours de chacun.

C'est ce travail inter-associatif qui fera de l'événement « Mange Du Sport, ça roule à beaugency !! » un outil efficace de rapprochement des populations, mettant en avant des valeurs de partage, de tolérance et d'ouverture sur l'autre. Sans toutefois oublier l'objectif initial du qui a fait naître le projet, la diffusion du message national de Santé formulé par le PNNS :

**« Manger - Bouger »**

L'action « **Mange Du Sport, ça roule à beaugency !!!** » repose sur le principe de la **diversité** : Des activités, des publics et enfin des services.

<b>Diversité</b>		
<b>Activités</b>	<b>publics</b>	<b>Services</b>
<p>Street surfing, Mini tandem, Mini vélo, street strider, Free line skates, grand bi, vélo kangourou, drifter, balanz'bike, trikke, trottinette, waveboard, Orbit wheels, freerider skatecycle, balance bike, Biclown                      ...                      tout ce qui roule !!! d'où le titre de l'action !  <a href="#">Voir la liste en image</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les jeunes 4-10 ans</li> <li>- les jeunes adolescents 10-14 ans</li> <li>- La jeunesse (+ 15 ans) de la ville de Beaugency.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tout public volontaire du canton de Beaugency.</li> <li>- personnes en situation d'handicap</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Consommation gratuite de fruits pour les participants</li> <li>- Consommation gratuite d'eau pour les participants</li> <li>- Stand MDS en accès libre pour recevoir la plaquette, et autres supports de communication du projet MDS</li> <li>- Prise d'une vidéo du participant offerte sur un support CD.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prise d'une photo d'un participant offerte sur format papier</li> <li>- Montage vidéo de la journée, visant à montrer le partage, le plaisir et la fête.</li> </ul> </li> </ul>

[Haut de page](#)



# Déjà MDS !!!

## Une action du projet Mange Du Sport

### Présentation générale du projet « Déjà MDS !!! »

Le but de cette action est de faire pratiquer à de très jeunes enfants (1 à 5 ans) des activités physiques adaptées à leur motricité.  
Les objectifs sous-jacents sont multiples.

Nous nous appuyons sur le jeu et la notion de plaisir pour :

- accompagner l'enfant dans ces expériences motrices
- Elargir son panel de sensations, visuelles, sensibles et kinesthésiques (grâce au choix du matériel qui sera guidé par des professionnelles de la petite enfance)
- Favoriser son ouverture sur autrui (dimension sociale) en vivant ces expériences avec un coach du projet MDS.
- S'ouvrir à de nouveaux goûts par la consommation de fruits frais et de jus de fruits.

La fonction principale de notre action n'est pas de faire de la sensibilisation auprès des tout petits, mais de vivre pleinement des situations nouvelles, source d'émotions et de plaisir.

### Organisation de la rencontre

Nous nous déplacerons à chacune de nos interventions sur le lieu d'activité des jeunes enfants, afin de les laisser dans leur environnement habituel, et d'apporter de la nouveauté à celui-ci.

#### **Rencontre préparatoire :**

Une rencontre préalable à notre intervention est organisée entre les coaches du projet et un professionnel de la petite enfance.

Cette réunion sera l'occasion de :

- présenter aux jeunes ce qu'est un enfant de 1 à 5 ans, dans son comportement, ses réactions afin d'anticiper les réponses éventuelles à apporter face à certaines situations.
- travailler sur les gestes à avoir pour assurer la sécurité des petits sur les ateliers, afin d'éviter les accidents pouvant être causés par de mauvais gestes ou mauvais placements.

### **Installation du matériel :**

Nous apportons notre propre matériel, que nous disposons dans la salle d'activité. Les jeunes coaches s'occupent de tout.

### **Premiers contacts :**

L'association « enfants /coaches » se fait grâce à l'organisation de petits jeux (chansons, histoires,...sous les conseils des professionnels de la petite enfance) afin que le rapprochement se fasse le plus naturellement possible, sans brusquer ni forcer l'enfant. Les professionnels, responsables des enfants sont toujours proches de l'action, selon les situations.

### **L'activité sportive :**

Une fois la première étape de familiarisation passée, entre l'enfant et le coach, les binômes évoluent dans l'espace dédié à la pratique sportive. Mise en pratique par les coaches des gestes et attitudes à avoir, vus lors de la réunion préparatoire.

### **dégustation de fruits**

Nous compléterons l'ensemble des sensations et émotions ressenties au cours de la pratique sportive, par une découverte ou redouverte de sensations gustatives, à travers la consommation de fruits frais et de jus de fruits frais.

### **Retour au calme**

A la fin de l'action, nous nous devons d'organiser un retour au calme afin de remettre les enfants à leurs responsables dans les meilleures conditions. Nous nous appuyons sur des techniques de relaxation, sous les conseils recueillis auprès de personnes compétentes (psychologues, professionnels de la petites enfance).

### **Lieux d'interventions de cette action**

Relais d'Assisantes Maternelles (RAM de la communauté de commune de Beaugency) : « La ronde des lutins »

Crèche publique de Beaugency

Association « la ritournelle », lieu d'accueil parents-enfants

écoles maternelles du canton de Beaugency

### **Intérêts de cette action,**

Comme dans toutes les actions du projet Mange Du Sport, les deux parties vivant l'action (Animateurs coaches et bénéficiaires) profitent de ces moments d'échanges. Chacun apporte à l'autre des choses nouvelles et inconnues, qui le fait grandir et évoluer.

Cette action est reconductible d'une année sur l'autre.

### conclusion

Ce premier contact avec l'activité physique proposé par le projet Mange Du Sport, est préparatoire à la fonction « sensibilisation » au message de santé « Manger - Bouger » de notre projet. En effet, quand ce jeune grandira, il pourra vivre l'action en faveur des jeunes de l'école primaire « MDS à l'école primaire » (7-10 ans), l'action en faveur des collégiens « MDS, à la récré » (11 – 15 ans) , celle qui s 'adresse au tout public « MDS, ça roule à beaugency » et même l'action pour les personnes âgées « MDS, même à la retraite » s'il décide de rester toute sa vie sur Beaugency et que le projet franchisse toutes ces années...;-)

Conçu et réfléchi au sein de **l'association du Foyer socio éducatif du collège de Beaugency par de jeunes adolescents**, le projet MDS se veut ouvert sur l'extérieur pour créer une dynamique au sein du canton de beaugency afin de fédérer les gens autour de la pratique physique et la consommation de fruits.

[Haut de page](#)

# Loire et sports

Cette action est à découvrir directement sur le blog

<http://loireetsports.over-blog.fr/>