

Nutrition



Sport



Santé



Retrouvez toutes
nos actions ici

L'association le Poulp'
> www.lepoulp.fr

L'association Courir avec
> www.courir-avec.fr

L'association Campus Fertile
> Facebook Campus Fertile

Pour toute information : honorine.grolier@lepoulp.fr

Bien dans tes baskets ton assiette!

avec - d'écran et + de mouvement

Le défi à relever

Diminue le temps
d'écran de 20
minutes par jour

Augmente ta pratique
d'activité physique
d'une heure par semaine

et participe
à un atelier
cuisine
ludique et
pédagogique
sur le bien
manger



Un programme
partenarial proposé par



Avec le soutien de



Relève ce défi grâce à l'aide des partenaires du projet...



L'association **le Poulp'**, basée sur le **Pays de Retz**, est un lieu de **rencontre entre les habitants et les professionnels de la santé, du sport et du bien-être**. Ce lieu propose et/ou oriente vers des activités physiques et sportives adaptées pour toutes et tous, tout en ayant une attention particulière pour les personnes les plus éloignées de ces pratiques, mais également celles souffrant de maladies chroniques. C'est aussi un lieu qui attache une préoccupation à l'animation et au développement de son territoire en direction des habitants, des associations, des entreprises, des écoles, des collèges, des lycées et des collectivités locales.

L'objectif de **Courir Avec** est d'emmener des jeunes en situation de handicap à des **courses officielles**. L'association permet aussi de contribuer à l'insertion de la vie sociale des jeunes.

Grâce à cette magnifique invention « La Joëlette » et les 80 sportifs bénévoles, il est désormais possible de pratiquer : Trail, Semi-Marathon, Marathon...



L'association **Campus Fertile** propose des animations d'éducation alimentaire et des missions d'accompagnement à la **transition alimentaire sur le territoire du Pays de Retz**. Elle s'implique dans le développement d'un réseau pluridisciplinaire qui relie l'alimentation, la santé et l'environnement. Elle souhaite promouvoir la démarche d'école dehors sur le territoire en partenariat avec d'autres acteurs de l'éducation à l'environnement.



Marmaille et Pissenlit : structure d'éducation à l'environnement créé par Pauline Lorent qui accompagne les projets d'école dehors sur le territoire du Pays de Retz.





Un parcours sur l'année scolaire!

2022-2023



La démarche ICAPS

ICAPS « Intervention Centrée sur l'Activité Physique et la Sédentarité » est une intervention qui a été reconnue comme efficace par l'Organisation Mondiale de la Santé en 2009.

ICAPS, qui cible les jeunes de 3 à 18 ans, leur entourage et leur environnement (modèle socio-écologique), vise **une augmentation de la pratique d'activité physique des jeunes d'une heure par semaine ainsi qu'une réduction de 20 minutes par jour de temps d'écran** pour obtenir des effets bénéfiques sur la santé. Elle repose sur une approche qui intègre **3 niveaux d'actions** :



- **Des débats avec les enfants et les jeunes, des actions de sensibilisation** et l'accès à de nouvelles activités attrayantes, variées et conviviales pour changer leurs attitudes et leurs motivations vis-à-vis de l'activité physique,
- **La sensibilisation de leur entourage** (parents, enseignants, animateurs, éducateurs) pour les encourager à augmenter leur niveau de pratique d'activité physique,
- **La mise en place de conditions institutionnelles et environnementales favorisant l'activité physique** (accès à des équipements, création de pistes cyclables, stages de découvertes...).

Notre engagement

- Construire et accompagner un parcours (école dehors, activités physiques, sensibilisation temps d'écran, sensibilisation handicap, sensibilisation alimentation), sur l'année scolaire en concertation avec l'équipe enseignante pour remplir les objectifs définis dans la démarche ICAPS.

Votre engagement

- Suivre le parcours proposé par le collectif permettant d'augmenter l'activité physique d'une heure par semaine et de diminuer le temps d'écran de 20 mn par jour.
- Faire remplir les questionnaires aux élèves au démarrage de la démarche et à la fin de l'année scolaire.

