

Fiche informative sur l'action

Titre de l'action : Mes kilos en trop

Académie de Nancy-Metz

LP Jean Macé
58 avenue Jean Mermoz
57290 FAMECK

ZEP : Non

Téléphone : 03 82 88 21 21

Télécopie : 03 82 58 46 77

Mèl de l'école ou de l'établissement : ce0572075@ac-nancy-metz.fr

Coordonnées d'une personne contact (mèl) : crigije@hotmail.fr

Classe(s) concernée(s) : BEP secrétariat et comptabilité, BAC pro secrétariat, BEP et BAC pro commerce, BEP et BAC pro logistique, CAP vendeur magasinier en pièces de rechange et équipements automobiles.

Discipline(s) concernée(s) : EPS, VSP,

Date de l'écrit : juin 2007

Résumé :

Le projet est mis en place pour la seconde année afin d'apporter une aide aux élèves mal dans leur peau. Elèves faisant l'objet de railleries, souvent mal intégrés, renfermés ou plus simplement pour des adolescents sensibles à leur surpoids et faisant l'effort de se prendre en main pour « bouger leur corps ». Un livret de suivi sera réalisé pour que chacun puisse suivre son parcours et le poursuivre après le Lycée.

Mots-clés :

STRUCTURES	MODALITES DISPOSITIFS	THEMES	CHAMPS DISCIPLINAIRES
Lycée professionnel	Diversification pédagogique Partenariat	Citoyenneté, civisme Comportements de rupture Filles, Garçons Parents, Ecole	Education civique, EPS, Motricité Vie sociale et professionnelle

Ecrit sur l'action

Titre de l'action : Mes kilos en trop

Académie de Nancy-Metz

Nom et adresse de l'établissement :

LP Jean Macé

58 avenue Jean Mermoz

57290 FAMECK

I DESCRIPTION DE L'ACTION

Le projet est mis en place pour apporter une aide aux élèves mal dans leur peau. Elèves faisant l'objet de railleries, souvent mal intégrés, renfermés ou plus simplement pour des adolescents sensibles à leur surpoids et faisant l'effort de se prendre en main pour « bouger leur corps ».

II RAPPEL DU CONTEXTE

Cadre

Le Lycée Professionnel Jean Macé de Fameck est fréquenté par 365 élèves répartis dans 10 classes de BEP et 7 de Bac Professionnel. La proportion fille – garçons est de 144 garçons et 221 filles

Nous accueillons des jeunes gens de milieu modeste.

Historique- Domaines évalués

Le projet a pris naissance suite à de nombreuses railleries dont étaient victimes certains élèves à priori très sympathiques, mais mises en marge du fait de leur surpoids. Ces élèves restaient en dehors de la vie du lycée et perdaient toute estime de soi. Face aux moqueries des certains élèves ces adolescents n'avaient même pas le sens de la révolte. La méchanceté était poussée jusqu'à la prise de photo (comme de véritables attractions).

Personnellement sensibilisé suite à une information de la création d'une classe pour les personnes de forte taille par un lycée du sud de la France, j'ai essayé d'adapter cette idée pour venir en aide à ces élèves que j'avais en cours.

Les domaines évalués sont :

- L'assiduité.
- L'intensité des efforts physiques, proche de la performance.
- L'image de soi.

Modalités d'engagement de l'équipe dans le dispositif Innovation- valorisation

Maître de mon vœu j'ai cherché de l'aide auprès des personnes les plus proches du problème, avec en premier lieu notre proviseur puis l'infirmière du lycée .Le professeur de VSP a été également sensibilisé afin de nous aider .Cette année après neuf mois de fonctionnement quatre enseignants et deux surveillants suivent également notre engagement.

III OBJECTIFS DE L'ACTION

Objectifs initiaux

Le projet « Mes kilos en trop » fut mis en place grâce à l'aide de Madame Carpentier Proviseur du Lycée très prolifique au niveau des ouvertures possibles et de l'extension du projet en lui même.

Evolution des objectifs

Les objectifs du projet sont de venir en aide aux élèves en difficulté avec leur poids, soutenir les élèves fragiles, offrir un suivi diététique, esthétique et sportif à tout élève le désirant. Avec le rythme de travail le groupe a évolué en nombre, de 15 élèves fin juin 2006 nous sommes en octobre 2006 plus de 30. Du fait de cette évolution une rigueur c'est imposée, avec plus d'exigences sur les horaires, la motivation et l'intensité du travail effectué.

Du fait d'un nombre plus élevé le contenu a également changé, les séances d'activité sportive sont bien définies, avec le lundi musculation et step, le mardi gainage abdominaux dorsaux travail dynamique sur les tapis et le jeudi musculation et danse.

L'élaboration d'un livret tant sur le plan diététique que sportif reste la *preuve* d'un fonctionnement actif et bien ciblé.

IV DEMARCHES CHOISIES

Durée

Après un an de fonctionnement le projet me semble bien implanté et la poursuite, du fait d'une population fidélisée, est logique. Le projet a trouvé sa place dans l'esprit de l'établissement et la dynamique de travail est la plus fidèle publicité. Si l'évolution se poursuit il est envisageable de prévoir des critères plus strictes de sélection.

Chronologie du déroulement de l'action

Les séances sportives ont lieu le lundi, mardi et jeudi de 12 h à 13 h 30, elles forment un ensemble et la présence aux trois journées est indispensable pour un programme complet.

Les interventions du relooker (2 ou 3 séances de 2 heures) sont placées à intervalles réguliers dans l'année, afin de laisser le temps à la réflexion, de permettre à chacun de se repositionner de poursuivre son évolution et de trouver des réponses à son questionnement interne. L'évolution de l'image de soi passe par ses temps de transformation et demande de s'inscrire dans la longévité.

Les rendez vous à Algrange, à l'institut esthétique, sont répartis en 6 séances, à raison de 2 par trimestre, sur des créneaux de 3 heures, pour les mêmes raisons que précédemment mais elles apportent un complément indispensable car ils apprennent à prendre soin d'eux, se mettre en valeur au quotidien, et oblige chacun à poursuivre son évolution, le contact avec d'autres élèves de leur âge facilite les échanges.

Les deux visites de la diététicienne sont positionnées dans la première partie de l'année scolaire afin d'établir le plus rapidement possible un diagnostic alimentaire et des proposer les

modifications nécessaires à bon équilibre, dans un deuxième temps de vérifier, voire ajuster, avec les élèves leur nouvelle alimentation.

Les élèves vont ponctuellement, et sur la base du volontariat, à l'infirmerie, souvent en fonction de leur état d'âme pour se peser et contrôler la masse grasseuse.

La mise au propre et la publication d'un livret relatant les conseils nutritionnels et le suivi sportif reste l'outil et le témoin du travail effectué par chacun des adolescents.

Stratégies pédagogiques et/ou éducatives

Les séances, avec la pratique et le temps, sont devenues plus rigoureuses, l'activité démarre à une heure précise, les retards ne sont pas acceptés, de plus la participation à défaut d'être obligatoire est suivie toute absence excessive entraîne l'exclusion. Le contenu sans être pointu est précis, la participation de chacun doit être productive un minimum de travail est demandé, même si cela demande parfois beaucoup de sollicitation et d'encouragements.

Stratégies organisationnelles

Mes rencontres avec la proviseur sont souvent inopinées en fonction des besoins, ou lors des visites des intervenants extérieurs elles sont parfois planifiées afin de suivre l'évolution du projet.

Mes rencontres avec l'infirmière sont beaucoup plus courantes elles portent sur de nombreux contacts liés à l'évolution du poids des élèves. Ou surtout leur volonté de monter sur la balance.

Mise en œuvre humaine et matérielle

Les contacts avec les parents sont peu développés, les cas particuliers sont évoqués surtout lors des réunions parents professeurs.

Le chef d'établissement s'est beaucoup investi dans la réalisation et dans les ouvertures vers divers organismes ou association afin de diversifier l'orientation du projet.

Le relooker a travaillé à ce jour sans indemnité avec beaucoup d'intérêt et plein de projets futurs avec des ouvertures vers la coiffure et la mode.

La caisse primaire d'assurance maladie a mis à notre disposition une diététicienne qui se déplace au Lycée et que nous rencontrons lors de notre passage à Metz lors du bilan de santé. Bilan de santé organisé par le professeur de V.S.P. (Vie Sociale et Professionnelle).

Le lycée Saint Vincent de Paul d'Algrange nous accueille dans ses locaux à raison de six visites annuelles.

L'enseignante d'arts plastiques a mis en page la plaquette du projet véritable support du suivi individuel.

Le groupe de 15 élèves de la 1ère année a doublé, prouvant l'engouement des élèves du lycée, de plus c'est avec plaisir que nous avons accueilli quatre enseignants et deux surveillants, éléments motivés et motivants, donnant une autre orientation au projet, en effet ; leur travail et leur assiduité servent d'exemple voire même de compétition envers les élèves. Le contexte en plus est différent avec les enseignants que les élèves ont en cours, ils les découvrent sous un autre angle.

La municipalité de Fameck s'est intéressée à notre projet lors d'une réunion d'information et met à notre disposition un mini bus pour nos déplacements à Algrange.

Le club de gymnastique et celui de musculation nous laissent disposer de leur matériel.

Effectifs concernés

Public: 32 élèves, 4 enseignants, 2 surveillants.

Encadrement: 2 enseignants, une infirmière.

Y a-t-il eu des apports utiles au développement de l'action ?

L'action s'est développée selon des recherches personnelles et au gré des diverses séances de cours. Ces recherches étant axées sur une documentation plus pointue pour offrir une gamme d'exercices plus diversifiée afin de garder l'intérêt des participants.

Les recherches sont orientées également vers des débouchés plus attirants afin d'offrir des sorties plus portées sur l'esthétique les soins du corps et la mode.

Lors des séances de cours l'évolution du projet s'est orientée vers moins de foncier plus de gainage, les participants ayant une certaine lassitude aux efforts intenses.

Au fur et à mesure de l'évolution, des contacts ont été pris par des connaissances pour le relookage en particulier.

V REGARDS SUR L'ACTION

Y a-t-il eu une mémoire de l'action ?

Le livret de suivi, dont le contenu est fourni en annexe, servira de mémoire pour chaque participant, sa seule vocation est de permettre aux élèves de garder un lien avec le projet lorsqu'ils sont à l'extérieur du Lycée, le soir par exemple, mais surtout pendant les vacances et les périodes de stage allant de quatre à huit semaines.

Conditions facilitantes

Le rôle prépondérant du proviseur de l'établissement, motivée et pleine d'idées pour l'évolution du projet qui a dégagé les horaires nécessaire à l'accompagnement et à l'encadrement, qui participe à l'écrit tout en valorisant l'action.

Les locaux disponibles dans des créneaux horaires compatibles avec la disponibilité des élèves.

Une bonne dynamique des enseignants de l'établissement avec un regard favorable sur l'action.

Obstacles rencontrés

Des difficultés liées aux moyens financiers pour l'élaboration de la plaquette. Le professeur d'arts appliqués prendra en charge la réalisation de cette plaquette avec les classes dont les élèves constituent la majorité des jeunes présents aux séances sportives.

L'innovation du projet, elle même, avec découverte au fur et à mesure du fonctionnement et les difficultés liées au travail réalisé qu'il faut réajuster très régulièrement.

Une des difficultés est liée au succès du projet, plus de monde donc plus de temps pour gérer le suivi des élèves (présence, contenu, évaluation).

Il a fallu doubler les interventions chez les esthéticiennes afin de pouvoir emmener tous les élèves, et éviter tout sentiment de jalousie ou injustice.

Plus de professeurs sont concernés par les perturbations de leurs cours, absences plus importantes des élèves, il faut réexpliquer l'utilité voir l'importance des visites aux collègues qui mettent en concurrence les savoirs de leur matière et l'évolution de l'estime de soi.

Réajustements effectués

Le contenu des séances sportives a été approfondi afin d'installer une notion de rigueur chez les jeunes et une gradation de la difficulté. Une diversification des thèmes sportifs a été proposée afin de relancer la motivation des élèves qui semblent perdre rapidement de vue les objectifs qu'ils se fixent. La troisième séance foncière est remplacée par une séance de gainage abdominal dorsal afin de mieux muscler et d'affiner leur taille. Une séance spécifique steps donne un autre rythme aux séances. Des tournois de badminton sont organisés afin de permettre de travailler en intensité tout en apportant un souffle nouveau.

Certaines visites du relooker ont cédé la place à un nombre d'intervention plus important à l'école de coiffure et d'esthétique de Thionville.

Un voyage à Disneyland Paris est organisé par les élèves eux même suscitant beaucoup d'engouement et les obligeant à prendre en charge l'organisation et le financement de cette sortie, ce qui aurait pu faire l'objet d'un PPCP si d'autres collègues s'étaient investis. Faute de candidat les élèves se sont chargés pratiquement seule de cette organisation et le voyage a eu lieu.

D'après vous, quels sont les aspects innovants de votre action?

Sur le plan pratique le projet s'intéresse à un public particulier avec des élèves ciblés plus ou moins en difficulté, volontaires pour réaliser une activité qui ne se fait pas en cours, tout en se rapprochant du projet d'établissement dans le cadre d'une aide apportée à l'individu pour son image.

Comment votre action a-t-elle été perçue ?

a) par les membres de la communauté scolaire concernés par l'action.

Le projet produit les effets escomptés, les élèves s'ouvrent, se livrent parfois, et ont le sentiment d'appartenir à un groupe. Mais le fait d'organiser eux même la sortie à Paris, les confortent dans leur capacité à réaliser des choses. Ils ne sont plus le club des « gros » et sont enviés par d'autres élèves (d'où le nombre croissant de participant).

b) par les membres de la communauté scolaire extérieurs à l'action (élèves, parents, équipe de direction, enseignants, autres personnels (ATOS...))

Un questionnaire a été réalisé, les résultats (des personnes ayant acceptés de répondre) permettent de mettre en évidence que les élèves qui suivent avec assiduité le projet ont un comportement différent, ils sont plus ouverts et participent plus en cours. Ils ont bien plus confiance en eux. Et semblent moins souffrir des railleries des autres car ils ne sont plus seuls face à leur problème.

VI EVALUATION DE L'ACTION

Domaines évalués

L'intérêt de chacun et de tous porté à la pratique du projet par une présence régulière.

Les domaines évalués sont :

La présence à chaque séance de travail (l'engagement étant pour des élèves de lycée professionnel avec des intérêts divers, assez lourd avec trois séances hebdomadaires). L'assiduité avec un groupe de 32 élèves est un critère de motivation. Un registre d'appel avec fiche individuelle de travail est tenu à jour.

Le gout de l'effort est plus délicat à évaluer ; l'assiduité étant le critère numéro un de la motivation. La participation de chacun aux différents ingrédients des activités permet d'observer en fonction des différentes séances l'intérêt pour l'activité. L'intensité des efforts fournis est depuis les premières séances le lot de groupe d'élèves particuliers. Nominativement nous pouvons classer chacun en fonction du travail et de l'investissement fournis lors des séances physiques. Ce qui n'est pas le cas pour les séances esthétique et au relookage.

L'image de soi est liée à plus d'aisance dans les contacts entre participants, y compris les enseignants. Elle se traduit par une assurance plus prononcée en cours. L'enquête et les informations lors des conseils de classe reflètent pour certains cet état nouveau. Enfin l'image de soi se traduit également non pas par une perte de poids affirmée mais par le fait d'assumer ses rondeurs et de ce fait de s'habiller différemment.

Nature de l'évaluation

Par l'observation des séances : Repère et justesse des consignes de travail, qualité des cours et rigueur. Au niveau des élèves assiduité. Par l'intermédiaire de petits entretiens vérifiés l'engouement et le plaisir de faire partie d'un groupe.

Bilan de fin d'année, total des élèves concernés par le projet et rapport avec les présents pendant chaque séances.

Bilan des effectifs, ceux qui ont commencés en 2005 poursuivit en 2006, et ceux qui ont commencé cette année. Vont – ils poursuivre l'an prochain ?

Bilan de satisfaction, enquêtes individuelles.

Quelque chose de non chiffrable !!! Le bien être des participants qui peut se traduire par leur présence mais aussi et surtout par les sourires sur le visage de ses jeunes qui auparavant étaient en souffrance et là paraissent mieux dans leur peau.

Indicateurs utilisés

La présence des participants, avec un regard particulier pour les séances précédant et suivant les périodes de vacances et de stages. Dans le même ordre d'idée le nombre de séances effectuées sur l'année scolaire.

Le nombre de participant et le nombre de séance assurée par des intervenants extérieurs.

L'évolution et la mise à jour de leur fiche de poids.

La prise en compte des résultats suite au questionnaire diététique.

Résultats de l'évaluation auprès

- de l'administration.

Notre Chef d'établissement étant favorable au projet, est satisfaite des résultats obtenus à ce jour, elle continue de nous encourager et met tout en œuvre pour nous aider en cherchant (et trouvant) les financements dont nous avons besoin pour poursuivre notre action.

- des enseignants de l'équipe innovante

Personnellement je suis heureux de permettre à ces élèves de se sentir enfin mieux, de maigrir mais aussi, et surtout, de s'accepter comme ils sont.

Pour certains les premiers résultats visibles de la perte de poids sont très long à venir car ils ont dû passer par une phase de travail personnel avant de prendre conscience qu'ils étaient capable de le faire et après un voire deux ans de participation les kilos s'envolent.

- des autres enseignants

Lors des conseils de classe, certains collègues affirment que le projet est un plus pour les élèves suivant assidument les séances, leur participation en classe est très active et ils ne craignent plus le regard des autres. Sans parler des changements de look qui est le signe extérieur du chemin déjà parcouru.

- des autres personnels de l'équipe éducative

L'infirmière est très satisfaite des premiers résultats de ce travail, les élèves viennent la rencontrer pour se peser et certains de manière très régulière, ils viennent chercher encouragements, conseils et réconfort.

Ce qui est intéressant se sont les visites d'élèves qui éprouvent des difficultés et qui continuent de passer la voir. Ils paraissent beaucoup moins fermer, leur poids n'est plus un sujet tabou.

- des parents

Très peu investis, les seuls moments où le sujet est abordé c'est lors des réunions parents – professeurs. Les personnes rencontrées sont satisfaites du changement, mais je ne sais pas si les élèves trouvent des encouragements et des modifications de comportement alimentaire au sein de leur foyer, ce qui pérenniserait et assurerait le complet succès de leur enfant.

- des élèves

Leur enthousiasme et leur présence aux séances montrent l'intérêt qu'ils portent au projet.

L'an prochain mon travail portera sur cette partie du projet, j'étudierai la portée du projet sur des élèves présents depuis le début, depuis deux ans et ceux qui commencent.

VII PERSPECTIVES

Poursuite et évolution de l'action telle quelle ?

L'an trois est programmée avec l'arrivée d'un autre professeur d'EPS qui est intéressée par le projet. Nous pourrons proposer en même temps deux activités différentes et organiser des groupes pour faciliter le travail..

VIII TRANSFERT/ DIFFUSION

Est-il envisagé ?

Oui, une collègue d'un établissement de Metz tentera l'expérience en 2007/2008

Eléments transférables

Le projet dans son ensemble parait transférable, la plaquette pourrait servir de support (voir annexe). Une collègue d'un établissement de Metz tentera l'expérience en 2007/2008

Une aide est-elle souhaitable ?

L'aide de l'accompagnatrice du PASI nous permettrait d'avoir un regard extérieur sur la transférabilité du projet, elle nous aiderait à mettre en évidence les résultats communs et les différences.

Sous quelles formes envisagez-vous le transfert ?

La présence de l'écrit et de la plaquette sur le site du PASI sera la seule forme retenue pour cette année. Notre objectif principal étant d'aider nos élèves, nous préférons utiliser notre temps au suivi et à l'organisation de ces pauses meridiennes.

IX ANNEXES ET DOCUMENTS

Plaquettes « Kiloentrop »