

## Éditorial Bonne rentrée !



© Petit Forêt.

Plan Attitudes Saines, une série de projets a été initiée. Dont un projet pilote de **dédoulement des heures de gym** dans 11 écoles. Ce projet s'achèvera en 2009. Nous ne manquerons pas de vous tenir au courant des résultats et de la suite donnée à cette expérience, d'ores et déjà, prometteuse. Pour soutenir le jeune dans sa pratique sportive, des « **chèques sport** » sont offerts via les communes et les CPAS. Les chèques peuvent également servir à payer les classes vertes. Et puis, pour ouvrir vos élèves à la pratique des sports, l'opération « **Jeunes en forme** » propose gratuitement à tous les élèves du primaire des journées sportives. Chaque école reçoit en début d'année une farde reprenant toutes les offres. Plus d'informations en page 3.

On reste dans le monde du sport avec **l'Athénée Royal de Mons** qui a lancé, il y a plusieurs années, les après-midis sportives pendant un tiers de l'année, un autre tiers étant dévolu à la promotion d'une alimentation saine. Cette répartition dans le temps permet aux deux activités de se renforcer l'une l'autre.

**L'école du Soleil Levant** a pris à bras le corps le grignotage anarchique de ces élèves en mettant en place une série d'actions soutenues par plusieurs professeurs. La direction, quant à elle, travaille à la réfection et l'embellissement de la cantine pour « les tartines ». À voir en page 2.

Ces deux mois de repos vous ont fait du bien. Les accus rechargés, en route vers de nouveaux élèves, un nouveau projet d'établissement et peut-être, de nouveaux collègues. Le tableau est vierge, on peut se lancer dans de bonnes résolutions comme... Tiens, je vais lancer un projet « Collations collectives » ou bien inviter un grand chef pour un atelier du goût dans ma classe, ou bien remettre l'eau à l'honneur et, par la même occasion, tordre le cou à ces préjugés envers l'eau du robinet.

Vous avez été nombreux, 87 exactement, à répondre à l'appel à projets pour **la promotion de l'eau de distribution** dans votre établissement. Sur base de la somme allouée (100.000 euros), 41 d'entre vous ont pu être soutenus. L'aide portait sur l'achat de fontaines directement raccordées à l'eau de distribution, sur l'achat de gourdes, de gobelets réutilisables et de carafes (non-filtrantes) ainsi que sur des visites pédagogiques en lien direct avec la consommation de l'eau du robinet. Si vous êtes à court d'idées pour trouver des lieux à visiter, nous avons mis à votre disposition, une liste avec des coordonnées sur le site mangerbouger.be.

Quoi de plus agréable en ce début d'année que de penser aux classes vertes : déjà un petit goût de vacances. Vous trouverez en

page 4 un article sur les **fermes pédagogiques et d'animation**. Les activités proposées sortent de l'habituel « prêt à consommer ». Vos élèves en sortiront plus curieux de l'origine des choses et puis, cela vous donnera beaucoup de pistes pour des exploitations en classe. Cela s'appelle de l'empirisme : aller de la pratique vers l'apprentissage des compétences.

Manger sain, c'est bien. Mais bouger plus, c'est encore mieux. Les sports accessibles et diversifiés, ce sont ce que vous propose le Cabinet en charge des sports de la Communauté française. Dans le cadre du

## Sommaire

Page 1 – **Editorial** : Bonne rentrée !

Page 2 – **Les initiatives locales**

- Athénée Royal de Mons : des après-midis contre la malbouffe !
- L'école « Le Soleil Levant » à Montignies-sur-Sambre : une équipe pédagogique entièrement mobilisée pour la promotion d'une alimentation saine.

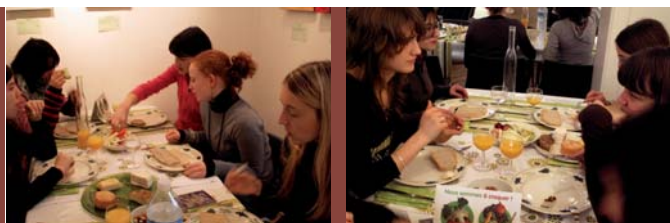
Page 3 – **Quoi de neuf du côté du Plan ?**

Du sport, du théâtre, de la lecture...

Page 4 – **On a besoin de vous pour trouver des solutions !**

Ferme d'animation, fermes pédagogiques, gîtes ruraux : ils ont tous la côte !

# Les initiatives locales



## Athénée Royal de Mons : des après-midis contre la malbouffe !

C'est d'abord en tant qu'enseignante en français, que Françoise Colinia, préfète de l'Athénée, a apprécié une des spécificités de l'école : les après-midis sportives. En effet, durant un tiers de l'année, une après-midi par semaine est consacrée au sport. Des sports insolites comme la plongée sous-marine ou la lutte en passant par le traditionnel, mais combien défoulant, foot. Les sports à la carte sont tous accessibles aux garçons et aux filles, certains sont payants, d'autres, gratuits. Les parents peuvent choisir selon les goûts de leurs enfants, mais aussi selon leur budget.

### Pourquoi seulement un tiers de l'année ?

Car un deuxième tiers était dévolu à la base aux technologies. Et quand Madame Colinia est devenue préfète en 2004, elle a axé ces après-midis sur la lutte contre la malbouffe. « *Je trouvais que si on faisait un effort pour l'exercice physique, il était incohérent de ne rien faire pour l'alimentation saine* ». Aussitôt dit aussitôt fait, les professeurs de sciences ont mis sur pied des ateliers sur les nutriments : lipides, glucides, protéines au sens biologique du terme tandis que le cuisinier de l'école achetait des produits frais, de saisons, peu usités, pour mettre sur pied, d'une part, des ateliers du goût, mais aussi, des ateliers cuisine. Quelques réalisations : des tremettes à l'heure de l'apéro (légumes en bâtonnet avec sauce yaourt), des crêpes en hiver, des milk-shakes aux goûts rares comme à la grenade ou au kiwi. Ces ateliers ont également ouvert un espace de parole aux élèves qui ont pu ainsi exprimer ce qu'ils n'aimaient pas à la cantine et ce qu'ils aimeraient. « *Nous n'avons pas pu rencontrer toutes leurs demandes malheureusement : des asperges fraîches, dans une telle quantité, auraient fait exploser notre budget. Par contre, le quorn, personnellement que je ne connaissais pas a été une belle découverte ! Nous avons pu intégrer d'autres demandes comme des salades orientales, des mezze, de la focaccia dans le menu fast.* » Il faut dire que pour les secondaires, le choix proposé à la cantine est varié. Jugez plutôt : le menu classique comprend potage, plat, dessert et eau accessible sous forme de fontaine ainsi que l'accès à un salad bar présentant 5 légumes. Le salad bar est également accessible à tous ceux qui prennent le menu snack. Toutes les semaines cinq choix différents de sandwichs sont proposés avec toujours au menu une préparation à base de poisson et un fromage. Le menu fast propose des pommes de terre au jambon cuits au four ainsi que de la salade, des mezze, des cornets de pâte, etc. Dès 7h 30, un petit-déjeuner comprenant du café, du cacao, du jus de fruits et des viennoiseries est proposé pour 75 centimes. En primaire, seul le repas complet est disponible, celui-ci est choisi par 50% des élèves. Comme en secondaire, le directeur, M. Février, fait la part belle au sport avec 3,4 journées Adeps à la Sapinette et des journées sportives co-organisées par le Service Provincial de la Jeunesse.

## L'école « Le Soleil Levant » à Montignies-sur-Sambre : une équipe pédagogique entièrement mobilisée pour la promotion d'une alimentation saine.

Il s'agit d'une école secondaire accueillant des jeunes filles de 12 à 21 ans de type 1 et 3 et de forme 2 et 3. Trois sections les préparent à trouver un travail, soit en entreprise de travail adapté (ETA), soit dans une filière classique. Ces orientations concernent l'habillement, l'hôtellerie et le service aux personnes. L'école compte 224 élèves qui se regroupent en classe de 6 jeunes filles.

Constatant la consommation excessive de snacks sucrés et salés tout au long de la journée, des enseignants ont revu l'offre alimentaire. Dorénavant, les « 1<sup>er</sup> observation » préparent, au cours de cuisine, les collations vendues à prix coûtant lors des pauses de 10h et de 14h30 : des macédoines de fruits, des crêpes, du tiramisù et de la mousse de bananes sont proposés.

Parallèlement à ces préparations, l'équipe pédagogique souhaitait ouvrir l'école sur le monde en tissant des partenariats. Des visites ont été organisées chez des partenaires pour se rendre compte de la provenance des aliments : la société Materne, une chocolaterie artisanale, une boulangerie, une ferme pédagogique. Un chef cuisinier est également intervenu pour organiser des ateliers du goût et l'infirmière scolaire, qui a son bureau à l'école, est partie prenante de l'éducation à une alimentation plus saine.

Les plus jeunes qui prennent des tartines, mangent à l'écart du restaurant principal par souci de quiétude. Elles étaient, de fait, « coupées » de la possibilité de consommer de la soupe. Cette année, les professeurs de cuisine font avec elles de la soupe fraîche pour tous les midis. Ensemble, elles achètent les légumes chez le marchand de primeurs et des recettes leur sont proposées : à elles, de déchiffrer, de couper et de préparer le mélange revigorant : soupe normande, à la mode du Barry, Choisy, garbure...

Les trois professeurs de cuisine se sont rassemblés pour donner plus d'envergure à leurs projets. La démarche vise à mélanger les élèves et, ainsi, travailler différemment avec eux. Des semaines gastronomiques sont imaginées où les élèves assurent elles-mêmes la promotion de leurs créations en faisant des recherches, en confectionnant les panneaux incitatifs, etc.

Pour le futur, l'école envisage de rénover le réfectoire des repas tartines, mais aussi d'instaurer la pratique d'activités sportives pour le temps de midi.

Je finirai cette sympathique visite par un coup de chapeau pour le journal d'information de l'école, L'aurore, un exemple d'imagination et de créativité consultable sur la toile [www.soleillevant.eu](http://www.soleillevant.eu)

# Quoi de neuf du côté du Plan ?



## Du sport, du théâtre, de la lecture...

Les mesures « sport » du Plan Attitudes Saines sont nombreuses et grandement appréciées par les écoles, voici quelques activités proposées :

L'opération **chèque sport** permet à des jeunes de 6 à 18 ans socio-économiquement défavorisés de payer l'inscription à un club sportif, à un stage ou à une classe verte, mais, aussi, d'acheter l'équipement nécessaire à la pratique du sport choisi. Ces chèques sont disponibles auprès du CPAS ou auprès de l'échevinat des sports.

L'opération « **Jeunes en forme** » se décline en trois activités gratuites proposées aux écoles primaires, tous réseaux confondus : une **activité de cross** pour le degré moyen et supérieur, l'**Afédec**, une collaboration entre l'Adeps, les fédérations sportives et les écoles, offre aux 1<sup>e</sup> et 2<sup>e</sup> primaires une journée découverte d'un sport particulier (golf, basket...) dans un centre sportif. Enfin, l'opération « **Classe six sportive** » met en compétition des classes de 6<sup>e</sup> primaire à travers différentes épreuves qui trouveront leur consécration à Chevetogne pour une semaine sportive, mais aussi ludique !

Au début de chaque année, le chef d'établissement de chaque école reçoit une farde avec tous les renseignements nécessaires pour inscrire son école à l'une ou l'autre activité.

### Nous avons épinglé trois initiatives « hors PAS » qui peuvent vous apporter un coup de pouce dans vos projets :

- La Fondation Roi Baudouin édite un **guide pratique pour les cantines scolaires**

*Améliorer l'offre en matière d'alimentation saine dans les écoles et les collectivités : expériences et pistes pour relever le défi*

Ce guide développe une série de projets mis en place dans diverses écoles en Communauté française et en Communauté germanophone pour offrir une alimentation plus équilibrée aux élèves. Il se nourrit des expériences menées dans les neuf projets d'écoles visitées, ainsi que des échanges effectués dans le cadre du réseau 'Mieux manger à l'école' mis en place par la Fondation Roi Baudouin. Il vise à identifier et à explorer les différentes lignes de force impliquées dans ce qui condi-

tionne l'offre alimentaire dans les collectivités. Le but : tenter de mieux comprendre la situation et, au travers des diverses expériences, dégager des messages clés, des trucs et astuces, pour tracer les pistes susceptibles de faire évoluer l'offre alimentaire. Ce guide peut vous être envoyé sur simple demande au numéro de la Fondation Roi Baudouin : 070/ 233 728 ou téléchargement via [www.kbs-frb.be](http://www.kbs-frb.be).

- **Le bourreau du cœur**, un spectacle pour les 6-12 ans

Un homme et une femme en blouse blanche. L'homme, gai comme un pinson, veut chanter et danser, la femme, suffocante, « n'arrive pas à suivre », et « veut en griller une petite » pour se remettre. Le décor est planté. Les deux acteurs du *Théâtre du Copeau* démontrent aux petits et aux grands pendant une heure, combien il est difficile de résister aux sirènes de la tentation : hypermarché, publicité, emprise des jeux vidéos... La sirène est ici campée par un gros rat qui gave « une petite cochonne » de dessins animés, de play station et de chips et sucreries à tel point que la petite cochonne qui a tellement grossi et qui se sent tellement mal, ne veut plus aller à l'école, ne veut plus rencontrer ses amis. Elle a peur que l'on se moque d'elle.

**Le bourreau du cœur** est une pièce de théâtre mise en scène par le *Théâtre du Copeau*, à l'initiative du *Fonds pour la chirurgie cardiaque*, et soutenu par la Ministre de la Santé de la Communauté française. Cette pièce pourra être préparée en classe et exploitée ultérieurement grâce à des outils pédagogiques disponibles dès cette rentrée, à télécharger sur : [www.hart-chirurgie-cardiaque.org](http://www.hart-chirurgie-cardiaque.org). Le spectacle est destiné aux classes de primaire. Il est itinérant et peut donc être monté dans votre salle de gym pour quelques heures. Pour toute information complémentaire : [theatreducopeau@hotmail.com](mailto:theatreducopeau@hotmail.com) tél. 02/ 479 97 74

- Un livre pour appréhender les troubles alimentaires dans le secondaire *Lève-toi et mange, l'anorexie une maladie d'amour* aux éditions Luc Pire

L'anorexie est un trouble alimentaire difficile à aborder auprès des adolescentes. L'anorexie se voit, mais des pudeurs, des refus de dialoguer font que l'école est bien mal préparée à agir.

Nous vous conseillons la lecture d'un livre écrit par une jeune femme qui est passée par les affres de l'anorexie, qui s'en est « sortie », quoi qu'elle doive rester, à jamais, vigilante. Son livre se dévore, il est écrit dans un langage jeune avec des phrases qui partent des tripes, sans concessions, violentes... Et, pourtant, c'est un livre qui reste plein de tendresse et d'amour. Qui montre, par l'exemple, que le refus de manger est un signal pour dire que cela ne va pas. Le pourquoi est bien sûr très complexe puisque les causes peuvent être multiples et différentes d'une ado à l'autre. Un livre idéal pour les lectures imposées.

Parce que les mots l'ont « sortie d'affaire », l'auteure Eva Aym propose des ateliers d'écriture pour des personnes souffrant de ces troubles. Pour tout renseignement : [www.levetoietmange.be](http://www.levetoietmange.be) [eva.aym@skynet.be](mailto:eva.aym@skynet.be)



# On a besoin de vous pour trouver des solutions !



## Fermes d'animation, fermes pédagogiques, gîtes ruraux : ils ont tous la côte !

Les exploitations agricoles existent depuis toujours et ne suscitaient, jusqu'il y a peu, qu'un désintérêt, teinté de mépris, de la part du reste de la population. C'est tout juste si on leur reconnaissait une utilité pour remplir nos cabas au marché !

Depuis, beaucoup de chemin a été parcouru. Les fermiers ont commencé par ouvrir leurs exploitations une fois par an pour les curieux, qui se sont enhardis au fil du temps : ils ont d'abord visité timidement les fermes puis de plus en plus massivement. Les réactions ont été positives de part et d'autre. Pour les citadins, le sentiment de retourner à quelque chose de vrai, d'essentiel et, en même temps, d'un peu magique comme la transformation du lait en beurre. Pour les fermiers, c'était enfin un peu d'attention et de reconnaissance pour ces longues heures de travail passées à baratter, ensemençer et nourrir le bétail.

Aujourd'hui, les visites au sein des fermes se sont formalisées puisque les agriculteurs proposent un catalogue d'activités aux enseignants selon les thèmes exploités en classe, l'âge des enfants mais aussi selon la durée de leur séjour. L'offre s'est très fort adaptée aux réalités de l'école et un gros effort de communication a été réalisé.

### L'offre

Vous pouvez avoir accès à un animateur et à la ferme pour une demi-journée ou une journée, ce qui est pratique lorsqu'il s'agit d'une ferme urbaine située à quelques kilomètres de l'école. En une demi-journée, l'animateur pourra vous proposer une visite « de base » qui comprend une partie observation (observer la mare, les plantes sauvages, les animaux de la ferme) et une partie pratique (prendre soin du bétail, le nourrir, transporter

les brouettes de fumier, conduire les bêtes au pâturage, etc.). Il est aussi possible d'opter pour une activité spécifique comme faire du pain, se promener à dos de poney, découvrir le travail des abeilles et déguster leur miel, traire des chèvres ou encore mouler le fromage. Si on rassemble l'ensemble des activités proposées dans toutes les fermes, on approche une petite centaine de thèmes exploités. Les prix oscillent de 3,50 € à 10 € par enfant pour la journée, en ce compris, la plupart du temps, la collation et la soupe du potager.

### La communication



Quasiment toutes les fermes d'animation présentent en détail leurs activités sur la toile. Cependant, si vous n'avez pas envie de chercher sur le net, la Fédération belge francophone des fermes d'animation et des fermes éducatives situées en ville, à la périphérie des villes ou en milieu rural a édité un catalogue de toutes les activités proposées par ferme. Il suffit d'en faire la demande et laisser ensuite cet imposant éventail d'activités à la disposition de tous à l'école.

Pour commander: rue de la Vellerie, 121 à 7700 Mouscron. 056/34.20.44

Le Réseau pédagogique d'accueil champêtre rassemble une cinquantaine de fermes pédagogiques en Wallonie. Les agriculteurs qui adhèrent au « Réseau de fermes pédagogiques » se forment aux techniques d'animation. Pour toute information Valérie Mayérus. Chaussée de Namur, 47 5030 Gembloux. Tél. : 081/60.00.60. 0479/42 58 92 [www.fermecole.be](http://www.fermecole.be). Vous pourrez télécharger sur ce site un carnet de bord à exploiter en classe, soit pour préparer la visite, soit pour continuer l'apprentissage après la visite.

Certaines de ces fermes proposent un hébergement pour organiser vos classes vertes, d'autres prennent les enfants pendant une semaine en non-résidentiel. Outre la classe verte, des stages sont organisés en période de vacances scolaires.

### Quels avantages ?

A travers le travail à la ferme, les enfants exploitent toutes les matières scolaires de manière transversale. Les mathématiques, le français, la géographie, l'histoire : tout fait farine au moulin. De plus, les enfants se sentent utiles, ils travaillent, ils créent, ils produisent, ils ne sont plus dans le rôle de l'apprenant classique. Outre les connaissances qu'ils accumulent, des valeurs leur sont inculquées comme, le travail bien sûr, mais aussi le courage d'une vache qui met bas, la solidarité des poules qui protègent leurs petits de la pluie ou d'un prédateur. Ou encore tout simplement la valeur du plus petit, de celui qui paraît le plus insignifiant et qui, pourtant, est essentiel au cycle de la vie comme le ver de terre qui aère la terre pour permettre aux plantes de pousser.

Après un séjour à la ferme, les comportements changent : le gaspillage se fait plus rare car, derrière, on reconnaît le travail qu'il a fallu pour ce litre de lait, ce fromage ou ce pain.

Ce journal est édité dans le cadre de la Politique de promotion des attitudes saines sur les plans alimentaire et physique pour les enfants et adolescents. Une initiative du Ministre-Président et du Ministre de l'Enseignement obligatoire, de la Ministre de l'Enfance, de l'Aide à la jeunesse et de la Santé et du Ministre du Budget, des Finances, de la Fonction publique et des Sports.

Cette politique du Gouvernement constitue la contribution de la Communauté française au Plan National Nutrition Santé (PNNS) du Gouvernement fédéral.

« Manger Bouger.be Le journal des écoles » est réalisé par le Service communautaire de promotion de la santé / Question Santé asbl, 72 rue du Viaduc, 1050 Bruxelles.

Tél : 02 512 41 74 – Fax : 02 512 54 36 / Courriel : [info@mangerbouger.be](mailto:info@mangerbouger.be) / Site : [www.mangerbouger.be](http://www.mangerbouger.be) / Secrétaire de rédaction : Bettina Cerisier / Maquette et illustrations : Quentin Van Gysel pour [www.contrecourant.be](http://www.contrecourant.be). Les articles non signés sont de la rédaction. Les articles signés n'engagent que leur auteur.

