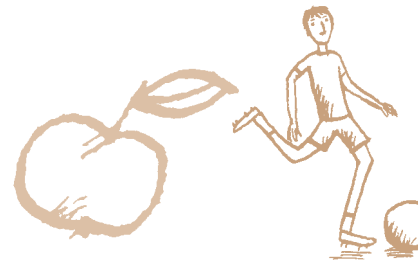
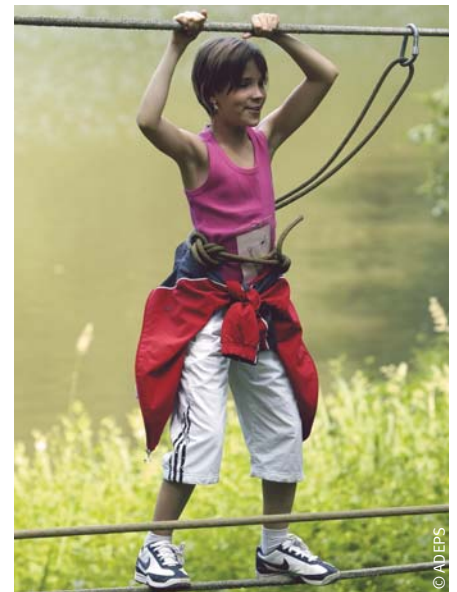


Éditorial Manger sain et bouger bien !



projets présentés en page trois, ils peuvent offrir aux élèves une stimulation à pratiquer une activité physique régulière.

Élèves, enseignants, parents, vous vous dites bien souvent que le week-end a été trop court ou bien trop routinier pour amorcer une vraie coupure avec la semaine ? Nous avons une solution pour vous. Elle est gratuite et adaptable à tous les cas de figure : les points verts. Des marches sont organisées tous les dimanches et jours fériés. Vous pouvez vous y rendre tout au long de la journée et faire le parcours que vous désirez : 5, 10, 15, 20 kilomètres. L'occasion de découvrir des coins méconnus de nos belles campagnes, de s'oxygéner et, pourquoi pas, de faire de belles rencontres (en page 4).



Voilà bien longtemps que vous les réclamez, nous venons de réimprimer des affiches de pyramide alimentaire. Trois sont jointes à cet envoi, mais vous pouvez en recevoir d'autres exemplaires en envoyant un mail à info@mangerbouger.be. Vous le verrez, cette pyramide insiste sur l'importance d'allier activité physique et équilibre alimentaire.

Plus que les adultes encore, les jeunes ont besoin de « se bouger » une heure minimum par jour. Nous avons décliné dans ce journal différentes façons d'atteindre cet objectif. Allier l'utile à l'agréable, par exemple en se rendant à l'école à pied ou à vélo. L'école du Tenbosch à Ixelles s'organise pour rendre possibles ces déplacements. Les parents se mobilisent pour conduire des « rangs à pied ». Pensez aux gains de toutes sortes : cela vous fait gagner du temps (pas d'embouteillages), de l'argent (pas besoin d'essence) et de la convivialité : « en marchant, on cause ». Si ces activités vous semblent insurmontables à organiser, sachez que vous n'êtes pas seul : des associations ont le mandat de vous aider dans votre réflexion et dans vos démarches (voir page 2).

Dans un autre registre, on a bien souvent relaté le cas d'écoles qui entreprenaient des actions visant à une alimentation plus saine, mais aller jusqu'au slow food c'est du jamais vu ! Et pourtant, les écoles de Silly s'y sont mises (en page 2).

Les centres de conseil du sport, anciennement bureaux provinciaux de l'ADEPS, offrent aux écoles une série d'activités sportives bien conçues, bien encadrées et qui ont d'ailleurs beaucoup de succès. Si vous êtes de ceux qui reléguent dans un coin la farde de l'ADEPS reçue en septembre, lisez attentivement les

Sommaire

Page 1 – **Editorial** : Manger sain et bouger bien !

Page 2 – **Les initiatives locales**

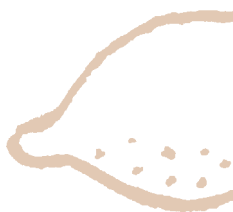
- L'école communale de Hoves à l'heure du slowfood
- Un plan de déplacement scolaire à l'école du Tenbosch à Ixelles

Page 3 – **On a besoin de vous pour trouver des solutions !**

Améliorer la condition physique des élèves avec l'ADEPS

Page 4 – **Quoi de neuf du côté du Plan ?**

Les Points verts ? Du sport pour tous, intergénérationnel...



Les initiatives locales



L'école communale de Hoves à l'heure du slowfood

Les écoles de Silly, au nombre de six et regroupant 850 élèves, se sont très vite intégrées avec les équipes éducatives dans une démarche de partenariats pour améliorer l'offre alimentaire. Ainsi, les enfants comprennent le pourquoi de ne pas manger de « crasses », les enseignants ne sont pas démotivés face à l'offre alimentaire qui contredit ce qu'ils prônent et, enfin, le cuisinier voit ses efforts culinaires bien accueillis. Cependant, le maillage est toujours délicat, parfois il se distend au fil des arrivées et des départs du personnel.

On peut attester qu'à Hoves les mailles sont serrées et nombreuses. Dès 1999, une enseignante, Lydia Derwedeuz, remporte le prix Bon App' Academy. Celui-ci lui permet de lancer l'école dans un projet global d'alimentation saine. Cette stimulation première lui donne des ailes et contamine toute l'école. L'Observatoire de la Santé du Hainaut octroie, à celle-ci ainsi qu'aux autres écoles communales de l'entité, une diététicienne qui vient régulièrement discuter de l'équilibre des menus avec le traiteur scolaire.

Concrètement

Les collations en maternelle deviennent saines avec un fruit le mardi et un produit laitier le jeudi. Les trois C (chips, chocolat et cola) sont interdits à l'école, qui n'a pas de distributeurs de sodas et sucreries. Deux fontaines à eau prennent place dans l'école tandis que des carafes font leur apparition sur les tables du réfectoire.

Le slowfood

En 2005, la commune de Silly, dont le village d'Hoves dépend, devient la première commune slow-food du pays. Une commune qui met à l'honneur les produits du terroir en prônant le retour du goût et des saveurs, avec comme conséquences, pour l'école de Hoves, la création d'un potager scolaire, des visites aux producteurs locaux (le boulanger, le glacier, le fermier...), des visites à la ferme pédagogique d'Enghien... L'école saisit au bond toutes les occasions pour éduquer au goût : la semaine sans pesticides a donné lieu à la mise sur pied d'un élevage de chenilles. L'année de la patate se concrétise par des plantations, des recettes mais aussi des réalisations d'affiches et la mise sur pied d'élections pour élire l'enfant dont l'affiche est la plus convaincante ! La journée de la pomme permet de déguster les productions locales, etc... Dans le registre des partenariats, l'école se démène également : l'asbl Cordes a été contactée pour son projet « ma classe part en voyage » ; le CRIE a proposé des activités autour des légumes oubliés comme la carotte jaune, le chou-navet, la betterave rouge avec un cœur jaune ; l'exposition Tom et Babette s'est également invitée dans la commune. La cerise sur le gâteau a été, pour l'école, l'inauguration d'une agora space à quelques mètres de son implantation. Ainsi, le pôle bouger sera renforcé pour les années à venir.

Pour en savoir plus sur l'école :

<http://85.17.101.46/~annuech/ech.profhb.eu/ECH/>

Un plan de déplacement scolaire à l'école du Tenbosch à Ixelles

La Région bruxelloise offre, sous forme d'appel à candidatures annuel, la possibilité aux écoles de recevoir gratuitement le soutien de deux asbl : Coren et Green Belgium pour les aider à réaliser un plan de déplacement scolaire.

Le but de ce plan est d'améliorer l'accessibilité de l'école à travers tous les moyens de transport, de favoriser un usage rationnel de la voiture et de sensibiliser et d'éduquer les élèves et leurs parents à la mobilité et à la sécurité routière.

Au commencement de ce plan, l'asbl réalise pour l'école un diagnostic de mobilité sur base d'une enquête auprès des élèves et des parents. Suite à ce rapport, un plan d'action est mis en place. Les différentes mesures décidées seront soutenues financièrement par la Région et l'asbl pourra aider à nouer des partenariats, organiser des réunions de travail, mettre à disposition des outils pédagogiques adaptés, etc. Cette aide sera intensive pendant une année, ensuite elle sera plus ponctuelle.

Dans le cas de l'école du Tenbosch, la cellule mobilité de l'association de parents (AP), avec l'asbl Coren et en partenariat avec la STIB, a réalisé une fiche d'accessibilité de l'école. Celle-ci a été remise à chaque enfant à la rentrée. Un rang à pied est organisé depuis deux ans et fonctionne bien. Il s'agit de délaissier la voiture et d'organiser un ramassage d'enfants le matin. Le parcours a été soigneusement choisi, les horaires définis, et les parents organisateurs se relaient pour encadrer les enfants dans leur déplacement. Le « rang vélo » est par contre plus difficile à implanter car beaucoup de parents sont encore réticents à la pratique du vélo pour leurs enfants, et recruter des adultes cyclistes pour accompagner les enfants est également difficile. L'opération est un succès dans les écoles où la commune elle-même met à disposition des Agents de Prévention et de Sécurité pour encadrer les rangs à vélo.

Lors de la semaine de la mobilité, l'AP, avec l'asbl COREN et la Commune a organisé, un Pédibus depuis un parking voiture sur une place publique proche, ceci pour désengorger les abords de l'école du stationnement en double file. L'AP a également obtenu qu'un concessionnaire automobile déplace son lieu de déchargement situé auparavant à l'entrée de l'école. Des lettres, quelques contacts avec la Commune, la police et l'entreprise ont suffi pour faire déplacer la zone de livraison.

Pour 2009, l'école projette d'améliorer le parking vélo de l'école, de mettre à jour la fiche d'accessibilité et de participer, comme chaque année, à l'opération Dring-Dring.

Contact : - Benoît Velgue. Cellule mobilité de AP. 0494/194 794 mobilite@ap-3coles-tenbosch.be - Geoffrey Defuisseaux COREN asbl 35, rue van Elewijck1050 Bruxelles 02 640 53 23 Fax: 02 647 41 04 geoffreydefuisseaux@coren.be

Vous trouverez sur le site www.mangerbouger.be des articles plus développés concernant ces initiatives ainsi qu'un plus grand choix de photos.

On a besoin de vous pour trouver des solutions !



Améliorer la condition physique des élèves avec l'ADEPS

A l'heure où de nombreux éducateurs déplorent la mauvaise forme physique des élèves, nous vous invitons à saisir les opportunités que représentent les activités organisées par l'ADEPS pour et avec les établissements scolaires. Chaque professeur d'éducation physique peut devenir un acteur capable de mettre votre école en mouvement !

réalisées en partenariat avec l'Observatoire de Santé du Hainaut pour compléter les projets dans une optique de promotion de la santé. Les « chefs d'activités » qui vont dans les écoles distribuent ces différents outils.

En outre, les 17 centres ADEPS de la Communauté française peuvent accueillir des classes désireuses de s'initier ou de se perfectionner dans une discipline : ce sont les **jours sportifs**. Les centres peuvent également les accueillir pour un **séjour sportif** (nouvelle idée pour une classe verte !) où vous pouvez choisir d'avoir sport toute la journée ou cours le matin, sport l'après-midi : les **mi-temps pédagogiques**. Vous choisissez à la carte les sports avec ou sans moniteurs. Encore une fois, cela peut être l'occasion d'impliquer le professeur de gym plus étroitement dans la vie de l'école en l'invitant à accompagner les élèves. Le catalogue des centres ADEPS est disponible dans tous les CCS (www.adeps.be).

Enfin, pour conclure ce petit tour d'horizon, citons le **Rhétro Trophée** destiné aux élèves de terminale (un grand parcours aventure entrecoupé d'ateliers sportifs multiples), sans oublier les fédérations interuniversitaires, que l'ADEPS soutient via l'octroi de subsides. C'est donc, pour ainsi dire, pendant l'entièreté de son cursus scolaire qu'un élève pourra bénéficier de l'appui, direct ou indirect de la Direction générale du Sport.

Voici peu encore appelés bureaux provinciaux de l'ADEPS, les centres de conseils du sport (CCS), ont fait peau neuve pour être plus proches encore des utilisateurs (clubs, écoles, communes, associations). Chaque province dispose d'un CCS, à l'exception du Hainaut, dont la densité de population et l'étendue géographique justifient l'existence de deux CCS.

Des activités pendant les heures scolaires

L'ADEPS organise des activités chaque année durant les horaires scolaires. Un catalogue de ces activités est envoyé chaque année au chef d'établissement, à charge pour lui de se concerter avec son professeur de gym pour que ces activités ponctuelles soient soutenues et accompagnées durant les heures d'aptitudes physiques.

Le **cross** est organisé pour les élèves du degré moyen et supérieur dans le fondamental. Toutes les classes sont invitées à y participer. L'ADEPS met sur pied des courses de 1600 m pour les 3^e et 4^e primaires et de 2000 m pour les 5^e et 6^e primaires. Les exercices d'échauffement ainsi que tout l'encadrement sont pris en charge par l'ADEPS. Organisées par sexe et âge, les éliminatoires permettront aux lauréats de participer à une finale provinciale, donnant accès à la grande finale communautaire, récompense offerte à Chevetogne aux meilleurs coureurs. Ces activités se déroulent le mercredi après-midi et sont entièrement gratuites, excepté le déplacement des élèves. L'inscription à ce cross permet à l'enseignant d'éducation physique de proposer un magnifique challenge à ses élèves, les motivant à se préparer à l'endurance, à mesurer leur effort à la faveur d'un projet commun, fédérateur.

La **journée Afédéc** (Adeps/Fédérations sportives/Ecoles) a été imaginée pour le premier

degré du primaire et s'adresse en réalité aux enseignants d'éducation physique, même si elle est accessible à leurs élèves. Depuis l'an dernier, l'ADEPS établit un partenariat avec des fédérations qui exploitent un sport permettant une **pratique d'apprentissage innovante**. L'exemple le plus connu est bien évidemment l'école de mini-tennis et en particulier le centre de formation de Mons, qui a eu l'honneur de voir défiler les frères Rochus ainsi que notre « grande » Justine. Cette année c'est le volley-ball et le tennis qui sont à l'honneur. A l'enseignant, ensuite, d'appliquer dans sa pratique professionnelle les trucs appris via les fédérations.

Le **programme Classe 6 sportive** propose aux 6^e primaires un petit parcours aventure entrecoupé d'ateliers sportifs. C'est ensemble, par équipe, que les enfants s'efforcent de faire triompher leur école. Histoire de renforcer l'esprit de coopération ! Là encore, il est essentiel que les élèves soient bien préparés par leur enseignant.

Certaines de ces activités, comme le cross, sont accompagnées de dépliants, affiches



Quoi de neuf du côté du Plan ?



Les Points verts ? Du sport pour tous intergénérationnel...

Anne-Marie Verhoeven est la « Madame Points verts » de l'Adeps. Créé voici 37 ans, le principe des Points verts est simple et peu contraignant pour les participants : des marches sont gratuitement organisées par des groupements locaux, au départ de Bruxelles et de la Wallonie, les dimanches et les jours fériés. Ces accueils proposent toujours trois parcours de 5, 10 et 20 km. Les itinéraires sont fléchés en boucle et, ... une buvette et petite restauration vous attendent à l'arrivée !

Que doit faire l'aspirant marcheur ?

Consulter le calendrier des marches sur le site de l'Adeps ou se procurer l'agenda annuel des Points verts, vendu au prix de 1 € dans la plupart des librairies de Bruxelles et de Wallonie. Il lui suffira alors de sélectionner le dimanche qui lui convient, de choisir un des nombreux lieux proposés, de consulter éventuellement l'index des localités pour obtenir plus de renseignements auprès de l'organisateur. Il est également possible de situer l'accueil sur la carte mise à disposition dans le guide. D'autres renseignements figurent dans le calendrier : le lieu de rendez-vous précis, l'éventuel moyen d'y accéder en transport en commun, la dénomination du groupement organisateur et, l'accessibilité pour les landaus et les personnes à mobilité réduite accompagnées (sur le 5 km). Des pictogrammes signalent aussi la présence éventuelle d'un guide nature, l'existence d'un parcours supplémentaire d'orientation, de vélo, de VTT ou d'une épreuve de run and bike en cas de jogging. L'inscription à l'activité Marche est gratuite, il suffit de se présenter à l'accueil où l'on vous remettra une carte de participation qui garantit une couverture d'assurance. L'accueil est ouvert de 9 à 18 heures, sans discontinuer.

Que doit faire l'aspirant organisateur ?

En préambule, il faut savoir que les points verts ont la cote ! Si de 30 à 100 randonnées étaient organisées voici 30 ans, aujourd'hui quelque 850 accueils sont programmés pour 2009 et près de 150 nouveaux candidats sont

en attente pour 2010. Les organisateurs sont des groupements locaux divers tels que écoles, associations de parents, clubs sportifs, groupes folkloriques, associations culturelles, etc. Pour mettre sur pied une telle activité, il est conseillé de compter au moins 10 bénévoles au sein de l'organisation. En effet, il va falloir flécher 3 parcours, solliciter d'éventuelles autorisations, organiser buvette et petite restauration, tenir un secrétariat d'accueil et, à l'issue du Point vert, effectuer notamment le retrait de fléchage... Trois mois avant le jour J, l'Adeps envoie un ABC de l'organisateur qui fait le point sur les principes généraux de l'organisation, le secrétariat d'accueil, les démarches administratives à faire, des informations sur le fléchage, toutes les adresses utiles pour atteindre les services de l'Adeps. Une fois le planning arrêté, des délégués bénévoles préparent, à l'attention des groupements, un coffre comportant le matériel de fléchage, les calicots pour situer l'accueil, les cartes de participation, les carnets et cachets, des affiches, des déclarations d'accident, des tampons Adeps, etc. La liste est longue.

Des gestes d'encouragement...

L'organisateur apposera dans le Mémo du marcheur des cachets selon la distance parcourue. En fonction de celle-ci, le randonneur recevra, à l'issue d'un total kilométrique de 50, 150, 300, 500, 750, 1000 et 1500 km, un pin's représentant une fleur. D'emblée, le service Sport pour Tous de l'Adeps enverra à chaque enfant de moins de 10 ans, qui parti-

cipe pour la première fois à un Point vert, un petit diplôme ainsi qu'un ballon pour l'encourager à continuer ses promenades dominicales.

Ce qui n'est pas dit dans les brochures et que seule l'expérience peut faire ressentir, c'est l'esprit qui inspire ces marches. On y fait des rencontres agréables, on découvre des coins charmants, insolites et bucoliques, on peut aussi y goûter d'excellents produits locaux. Une brève mais bienfaisante rupture avec la routine et l'occasion de donner à ses enfants et petits-enfants l'exemple d'une pratique sportive motivée par le seul plaisir sans contrainte. En 2008, près de 400 000 participations ont été comptabilisées sur un total de 825 Points verts.

Les 4 jours d'orientation pour tous – 15^e édition Du jeudi 25 au dimanche 28 juin

La Fédération régionale des sports d'orientation et l'Adeps organisent, fin juin et au départ de la Piste de ski de la Baraque de Fraiture, 1, 2, 3 ou 4 journées d'orientation. Ambiance cool, randonnée ou compétition, choix entre plusieurs distances et catégories, les quatre jours vous invitent à vivre une aventure passionnante et inoubliable. Bulletin d'inscription disponible dès aujourd'hui. Clôture des inscriptions le 12 juin.

Site des Points verts et bulletin d'inscription sur le site www.adepts.be

et sur www.mangerbouger.be.

Contact : A.D.E.P.S. Sport pour Tous c/o A.M. Verhoeven - Bd Léopold II, 44 - 1080 - Bruxelles Tél: 02 413 28 97 - Fax : 02 413 22 97 - anne-marie.verhoeven@cfwb.be.

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 / Site : www.mangerbouger.be / Secrétaire de rédaction : Bettina Cerisier / Maquette et illustrations : Quentin Van Gysel pour www.contrecourant.be. Les articles non signés sont de la rédaction. Les articles signés n'engagent que leur auteur.

