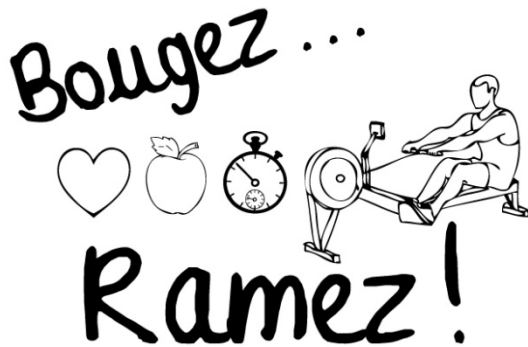




## Bougez... Ramez au Lycée Philippe Lamour de Nîmes



Les 10 et 11 janvier 2012 les élèves des 13 classes de seconde du Lycée Philippe Lamour de Nîmes ont participé à l'opération « Bougez... Ramez ! ». Ce programme initié à l'origine par le comité départemental d'aviron de l'Hérault propose une initiation à l'aviron indoor associée aux tests de condition physique du dispositif national « bougez... une priorité pour ta santé » mis en place par la Mutualité Française et l'UNSS chez les collégiens.

Nos quelque 450 Lycéens ont donc pu tester leurs différentes qualités physiques : souplesse, force, coordination, vitesse et endurance et réaliser une initiation à l'aviron indoor sur rameurs concept 2 incluant une mini course vidéo projetée de 500m durant laquelle ils s'affrontaient à 8 ! La mesure de leur taille et masse corporelle, associé à un questionnaire portant sur leur volume hebdomadaire d'activité physique et les conduites sédentarisantes venaient compléter cette évaluation.



Exécuté et conduit par le club Aviron Beaucaire avec la précieuse aide et implication des professeurs d'EP de l'établissement et la Mutualité Française Languedoc-Roussillon au sein du Lycée Philippe Lamour, cette opération s'inscrit dans un projet en trois phases.

La première est constituée par l'action que nous venons de décrire. Il s'agit ici d'établir un état des lieux. L'ensemble des résultats aux différents tests vont permettre de dresser un profil individuel que chacun pourra comparer à la moyenne de sa classe et à celle de l'établissement. Les élèves pourront ainsi situer leur capital physique en rapport à une population référentielle qui leur est proche. L'établissement de leur IMC et les résultats du questionnaire vont compléter cette évaluation brute. Bien entendu, les résultats sont traités de manière anonyme : les élèves ont passé les tests sous couvert d'un numéro, et les fiches individuelles de résultats leurs seront directement rendues.

La seconde phase se déroulera du 16 au 25 janvier 2012. Elle fait intervenir auprès des élèves une diététicienne mandatée par la Mutualité Française. Une sensibilisation à une nutrition équilibrée et appropriée à leur dépense énergétique leur sera proposée dans le cadre de leurs cours de SVT. Il s'agira de permettre aux élèves d'interpréter concrètement les résultats de la phase 1 et de savoir quelle conduite nutritionnelle adopter. Il s'agit de provoquer chez eux une réelle prise de conscience de la nécessité d'adopter une conduite alimentaire saine et un volume d'activité physique minimal pour rester en bonne santé.



La troisième phase concernera les élèves les plus touchés par la sédentarité, sur la base du volontariat. A partir de la rentrée des vacances de février, des groupes de paroles seront organisés en présence d'un médecin qui pourra approfondir individuellement son intervention par des entretiens avec l'élève et ses parents. Enfin, il sera proposé aux élèves concernés et volontaires de suivre un programme de reprise d'activité physique régulière ayant comme support principal l'aviron indoor et pratiqué sur rameurs Concept 2. Cette activité étant saine (portée, pas de chocs ni de traumatismes articulaires), à forte sollicitation cardiovasculaire et complète du point de vue de la sollicitation de la masse musculaire elle apparaît comme idéale. Autre avantage : elle offre de nombreuses situations pédagogiques intéressantes du point de vue de la dépense énergétique. Il s'agit de retrouver ou découvrir le plaisir d'apprendre de nouveaux savoir-faire moteurs, de proposer des situations ludiques et collaboratives au cours desquelles il sera possible de quantifier les progrès tout en contextualisant les notions qui auront été abordées en phase 2. Une passerelle vers une pratique régulière leur sera proposée en les incitant à intégrer la section aviron indoor de l'AS du lycée.

Retrouvez toutes les informations relatives à ce dispositif sur [www.avironbeaucaire.com](http://www.avironbeaucaire.com) rubrique Scolaires.

*L'équipe des professeurs d'EPS remercie vivement les cadres du club de Beaucaire pour leur organisation ficelée et efficace ainsi que la Mutualité Française pour son appui technique et financier.*